

mediterránea

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.

Sin Pescado - . - CEIP Lucero

mediterránea

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.

Menú Cc Toledo Fría C.Real Septie
Sin Huevo ni Proteínas de la Leche de Vaca - - CEIP Lucero

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
7		8	Lentejas Guisadas "de la Abuela". Salchichas de Pavo al Horno Tomate Aliñado con AOVE Pan Integral y Agua Piña al Natural	9	Arroz con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada	10	Crema de Zanahoria ECO. Magro de Cerdo con Tomate. Pimientos Asados Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	11	Pasta s/gluten ni huevo al Ajillo Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga Pan y Agua Yogur de Soja
14	Brócoli Rehogado con Ajos Alubias Suaves. Pan y Agua Fruta de Temporada	15	Pasta Sin Gluten ni Huevo Salteada Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	16	Crema de Verduras ECO. Abadejo al Horno. Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan y Agua Fruta de Temporada	17	Judías Pintas Estofadas. Pollo Asado Patatas Panadera. Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	18	Arroz Meloso con Verduras. Palometa con Tomate. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Yogur de Soja
21	Guiso de Coliflor, Patata y Zanahoria. Garbanzos Crujientes al Horno. Pan y Agua Fruta de Temporada	22	Crema Suave de Calabaza y Zanahoria (ECO) Pollo Asado Patatas Panadera. Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	23	Fideuá de Verduras (pasta s/gluten ni huevo) Abadejo a la Provenzal. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada	24	Lentejas Castellanas. Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	25	Patatas a la Riojana. Merluza a la Gallega. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Yogur de Soja
28	Arroz con Tomate. Potaje Tradicional (Garbanzos y Espinacas) Pan y Agua Fruta de Temporada	29	Crema de Verduras ECO. Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	30	Pasta s/gluten ni huevo con Salsa Suave de Verduras Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan y Agua Fruta de Temporada				

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: g, Proteínas: g, Hidratos de Carbono: g
FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.

Menú Cc Toledo Fría C.Real Septiembre

Sin Leche ni Lentejas - - CEIP Lucero

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
7		8	Crema de Verduras ECO. Tortilla de Patata con Cebolla. Tomate Aliñado con AOVE Pan Integral y Agua Piña al Natural	9	Arroz con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada	10	Crema de Zanahoria ECO. Magro de Cerdo con Tomate. Pimientos Asados Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	11	Espaguetis integrales al Ajillo Tortilla Francesa con Atún. Ensalada de Lechuga Pan y Agua Yogur de Soja
14	Brócoli Rehogado con Ajitos Alubias Suaves. Pan y Agua Fruta de Temporada	15	Pasta Salteada Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	16	Crema de Verduras ECO. Abadejo al Horno. Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan y Agua Fruta de Temporada	17	Judías Pintas Estofadas. Pollo Asado Patatas Panadera. Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	18	Arroz Meloso con Verduritas. Palometa con Tomate. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Yogur de Soja
21	Guiso de Coliflor, Patata y Zanahoria. Garbanzos Crujientes al Horno. Pan y Agua Fruta de Temporada	22	Crema Suave de Calabaza y Zanahoria (ECO) Pollo Asado Patatas Panadera. Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	23	Fideuá de Verduras. Abadejo a la Provenzal. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada	24	Crema de Calabacín ECO. Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	25	Patatas a la Riojana. Merluza a la Gallega. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Yogur de Soja
28	Arroz con Tomate. Potaje Tradicional (Garbanzos y Espinacas) Pan y Agua Fruta de Temporada	29	Crema de Verduras ECO. Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	30	Macarrones Integrales con Salsa Suave de Verduras Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan y Agua Fruta de Temporada				

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: g, Proteínas: g, Hidratos de Carbono: g
FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.

Sin Cerdo - . - CEIP Lucero

mediterránea

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.

Sin Carne - . - CEIP Lucero

mediterránea

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.

Lunes

7

Brócoli Rehogado con Ajos
Alubias Suaves.

Pan y Agua
Fruta de Temporada



Kcal: 493 **Lip:** 12,15 **Prot:** 21,66 **HC:** 76,84

Cena: Arroz + Carne + Fruta

21 Guiso de Coliflor, Patata y Zanahoria.

Garbanzos Crujientes al Horno.

Pan y Agua
Fruta de Temporada



Kcal: 430 **Lip:** 13,69 **Prot:** 11,46 **HC:** 64,84

Cena: Patata + Carne + Fruta

28 Arroz Pizzero.

Potaje Tradicional (Garbanzos y Espinacas)

Pan y Agua
Fruta de Temporada



Kcal: 732 **Lip:** 15,46 **Prot:** 23,88 **HC:** 131,02

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Martes

8

Lentejas Guisadas "de la Abuela".
Tortilla de Patata con Cebolla.
Tomate Aliñado con AOVE
Pan Integral y Agua
Piña al Natural

Kcal: 714 **Lip:** 26,83 **Prot:** 26,96 **HC:** 90,70

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

15 Macarrones con salsa al Pepe
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 586 **Lip:** 20,87 **Prot:** 18,08 **HC:** 82,95

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

22 Crema Suave de Calabaza y Zanahoria (ECO)

Albóndigas de Pollo en Salsa.
(Patatas en Guiso)
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 506 **Lip:** 20,10 **Prot:** 25,68 **HC:** 54,94

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

29 Crema de Verduras ECO.

Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 611 **Lip:** 26,00 **Prot:** 16,10 **HC:** 79,38

Cena: Arroz + Carne + Fruta

Miércoles

9

Arroz con Tomate
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 647 **Lip:** 18,50 **Prot:** 34,13 **HC:** 90,47

Cena: Verdura + Carne + Fruta

16 Crema de Verduras ECO.
Merluza Empanada
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 591 **Lip:** 23,64 **Prot:** 17,55 **HC:** 77,16

Cena: Patata + Ave + Fruta

23 Fideuá de Verduras.

Abadejo a la Provenzal.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 639 **Lip:** 17,63 **Prot:** 34,14 **HC:** 87,04

Cena: Verdura + Ave + Fruta

30 Macarrones Integrales con Salsa Suave de Verduras
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 628 **Lip:** 19,29 **Prot:** 36,51 **HC:** 76,19

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

Jueves

10

Crema de Zanahoria ECO.
Magro de Cerdo con Tomate.
Pimientos Asados
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera

Kcal: 538 **Lip:** 21,54 **Prot:** 30,99 **HC:** 53,88

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

17 Judías Pintas Estofadas.
Pollo Asado
Patatas Panadera.
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera

Kcal: 661 **Lip:** 19,56 **Prot:** 42,57 **HC:** 78,93

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

24 Lentejas Castellanas.

Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera

Kcal: 760 **Lip:** 27,29 **Prot:** 28,31 **HC:** 97,39

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo



Viernes

11

Espaguetis Integrales al Ajillo
Tortilla Francesa con Atún.
Ensalada de Lechuga
Pan y Agua
Yogur

Kcal: 525 **Lip:** 22,34 **Prot:** 19,99 **HC:** 59,41

Cena: Verdura + Ave + Fruta

18 Arroz Meloso con Verduritas.
Palometa con Tomate.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Yogur

Kcal: 675 **Lip:** 24,09 **Prot:** 37,10 **HC:** 80,06

Cena: Verdura + Ave + Fruta

25 Patatas a la Riojana.

Merluza a la Gallega.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Yogur

Kcal: 559 **Lip:** 27,77 **Prot:** 27,62 **HC:** 49,86

Cena: Verdura + Ave + Fruta

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: g, Proteínas: g, Hidratos de Carbono: g
FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.

Detrás de cada plato...

Tradición, cultura,
orígenes

Alimentos
saludables

Nutrientes

Energía

Sostenibilidad

Momentos para
compartir

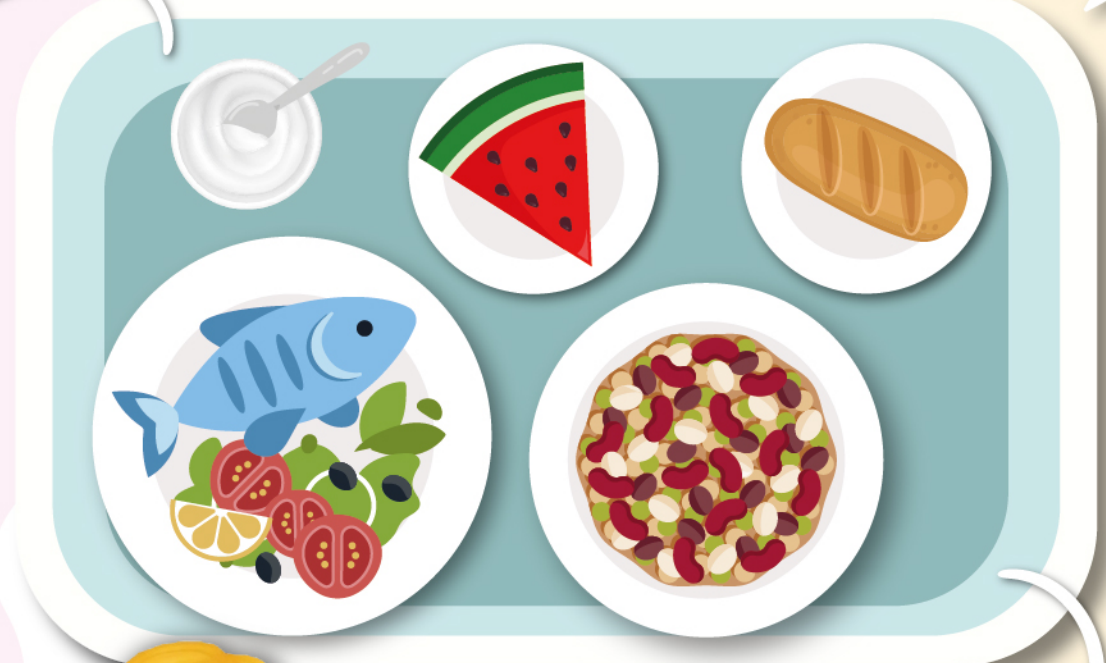
Salud

Personas

Momentos para
disfrutar

Educación

Normativas



SI HAS COMIDO...

PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + CARNE	VERDURA + PESCADO / HUEVO / LEGUMBRE
PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO	VERDURA + CARNE / HUEVO / LEGUMBRE
PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + HUEVO	VERDURA + PESCADO / CARNE / LEGUMBRE
VERDURA + CARNE	PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO / HUEVO
VERDURA + PESCADO	PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + CARNE / HUEVO
VERDURA + HUEVO	PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO / CARNE
FRUTAS / LÁCTEO	FRUTAS / LÁCTEO

...DEBERÍAS CENAR



Escanea nuestro código
QR o pincha aquí para
descubrir qué hay
detrás de cada plato



mediterránea