

# Menú I. fría Toledo. Marzo 2023

Sin Leche y Derivados - - CEIP Guillermo Plaza (Yuncos)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 Puchero Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Ensalada de Tomate Pan Integral (30g.) y Agua Fruta Temporada <b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Fruta	2 Coditos con Tomate Tortilla de Patatas con Calabacín Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	3 Crema de Calabaza Dados de Atún al Horno Encebollados Guisantes Salteados (guarnición) Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta Temporada <b>Cena:</b> Ensalada + Huevo + Fruta
6 Arroz con Tomate Tortilla Francesa Pimientos asados Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta	7 Crema de Calabacín Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta Temporada <b>Cena:</b> Pasta + Carne + Fruta	8 Judías Verdes con Tomate Pollo a la Cazadora Patatas Panaderas al Vapor Pan Integral (30g.) y Agua Fruta Temporada <b>Cena:</b> Ensalada + Pescado + Fruta	9 Sopa de Cocido Cocido Completo  Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta	10 Lentejas con Verduras Cocidas Bacalao al Horno a la Riojana Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Ave + Fruta
13 Alubias Blancas con Verduras Tortilla de Patatas con Cebolla Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta Temporada <b>Cena:</b> Patata + Carne + Fruta	14 Arroz con Guisantes y Zanahoria Dados de Pavo al Horno Brócoli al Vapor (guarnición) Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta Temporada <b>Cena:</b> Ensalada + Pescado + Fruta	15 Lentejas Guisadas con Pollo Merluza al Horno Encebollada Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral (30g.) y Agua Fruta Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Fruta	16 Crema de Zanahoria Magro de Cerdo al Horno a la Jardinera Patatas Panaderas al Vapor Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta Temporada <b>Cena:</b> Ensalada + Pescado + Fruta	17 Lacitos Napolitana Jureles al Horno en Salsa de Adobo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta
20 Alubias Blancas Guisadas Tortilla Francesa  Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Ave + Fruta	21 Judías Verdes Salteadas Dados de Atún al Horno en Salsa  Ensalada de Tomate Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta	22 Sopa de Cocido Cocido Completo  Pan Integral (30g.) y Agua Fruta Temporada <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Fruta	23 Crema de Calabaza Ternera en Salsa Cazadora  Arroz Pilaf Salteado Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta	24 Arroz con Tomate Merluza al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta
27 Tallarines con Tomate Ternera al Horno en Salsa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta Temporada <b>Cena:</b> Ensalada + Pescado + Fruta	28 Garbanzos Estofados Tortilla de Patatas con Cebolla Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	29 Lentejas guisadas con Arroz Bacalao al Horno con Tomate Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan Integral (30g.) y Agua Fruta Temporada <b>Cena:</b> Pasta + Huevo + Fruta	30 Crema de Calabacín Jamoncito de Pollo al Horno Patatas Panaderas al Vapor Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta Temporada <b>Cena:</b> Ensalada + Pescado + Fruta	31 Espirales con Tomate Jureles al Horno Encebollados Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta

mediterránea

## Lunes

## Martes

## Miércoles

## Jueves

## Viernes

6 Arroz con Tomate  
Pavo al Horno al Limón  
Pimientos asados  
Pan Blanco (30 g.) y Agua  
Fruta Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

13 Alubias Blancas con Verduras  
Ternera al Horno Encebollada  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Blanco (30 g.) y Agua  
Fruta Temporada  
**Cena:** Pasta + Carne + Lácteo o Fruta

20 Alubias Blancas Guisadas  
Pavo al Horno a las Finas Hierbas  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan Blanco (30 g.) y Agua  
Fruta Temporada  
**Cena:** Arroz + Ave + Lácteo o Fruta

27 Espaguetis Sin Gluten con Tomate  
Ternera al Horno en Salsa  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Blanco (30 g.) y Agua  
Fruta Temporada  
**Cena:** Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

7 Crema de Calabacín  
Contramuslo de Pollo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Blanco (30 g.) y Agua  
Fruta Temporada  
**Cena:** Pasta + Carne + Lácteo o Fruta

14 Arroz con Guisantes y Zanahoria  
Dados de Pavo al Horno  
Brócoli al Vapor (guarnición)  
Pan Blanco (30 g.) y Agua  
Fruta Temporada  
**Cena:** Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

21 Judías Verdes Salteadas  
Dados de Atún al Horno en Salsa  
Ensalada de Tomate  
Pan Blanco (30 g.) y Agua  
Fruta Temporada  
**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo o Fruta

28 Garbanzos Estofados  
Cinta de Lomo al Horno a Las Finas Hierbas  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Blanco (30 g.) y Agua  
Fruta Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

1 Puchero  
Muslito de Pollo al Horno al Ajillo  
Ensalada de Tomate  
Pan Integral (30g.) y Agua  
Fruta Temporada  
**Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

8 Judías Verdes con Tomate  
Chuleta de Cerdo de Sajonia al Horno  
Patatas Panaderas al Vapor  
Pan Integral (30g.) y Agua  
Fruta Temporada  
**Cena:** Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

15 Lentejas Guisadas con Pollo  
Merluza al Horno Encebollada  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral (30g.) y Agua  
Fruta Temporada  
**Cena:** Arroz + Ave + Lácteo o Fruta

22 Sopa de Cocido con Fideos sin Gluten  
Cocido Completo  
  
Pan Integral (30g.) y Agua  
Fruta Temporada  
**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo o Fruta

29 Lentejas guisadas con Arroz  
Pavo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan Integral (30g.) y Agua  
Fruta Temporada  
**Cena:** Pasta + Ave + Lácteo o Fruta

2 Macarrones Sin Gluten con Tomate  
Pavo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Blanco (30 g.) y Agua  
Fruta Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

9 Sopa de Cocido con Fideos sin Gluten  
Cocido Completo  
  
Pan Blanco (30 g.) y Agua  
Fruta Temporada  
**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo o Fruta

16 Crema de Zanahoria  
Magro de Cerdo al Horno a la Jardinera  
Patatas Panaderas al Vapor  
Pan Blanco (30 g.) y Agua  
Fruta Temporada  
**Cena:** Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

23 Crema de Calabaza  
Ternera en Salsa Cazadora  
Arroz Pilaf Salteado  
Pan Blanco (30 g.) y Agua  
Fruta Temporada  
**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo o Fruta

30 Crema de Calabacín  
Jamoncito de Pollo al Horno  
Patatas Panaderas al Vapor  
Pan Blanco (30 g.) y Agua  
Fruta Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

3 Crema de Calabaza  
Dados de Atún al Horno Encebollados  
Guisantes Salteados (guarnición)  
Pan Blanco (30 g.) y Agua  
Fruta Temporada  
**Cena:** Ensalada + Ave + Lácteo o Fruta

10 Lentejas con Verduras Cocidas  
Ternera al horno con Salsa Riojana  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Blanco (30 g.) y Agua  
Fruta Temporada  
**Cena:** Arroz + Ave + Lácteo o Fruta

17 Espaguetis Sin Gluten con Tomate y Orégano  
Jureles al Horno en Salsa de Adobo  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Blanco (30 g.) y Agua  
Fruta Temporada  
**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo o Fruta

24 Arroz con Tomate  
Cinta de Lomo en Salsa de Cebolla y Eneldo  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Blanco (30 g.) y Agua  
Fruta Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

31 Macarrones Sin Gluten con Tomate  
Jureles al Horno Encebollados  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Blanco (30 g.) y Agua  
Fruta Temporada  
**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo o Fruta

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

**6** Arroz con Tomate  
Tortilla Francesa  
Pimientos asados  
Pan Blanco (30 g.) y Agua  
Fruta Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

**13** Alubias Blancas con Verduras  
Tortilla de Patatas con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Blanco (30 g.) y Agua  
Fruta Temporada  
**Cena:** Pasta + Carne + Lácteo o Fruta

**20** Alubias Blancas Guisadas  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan Blanco (30 g.) y Agua  
Fruta Temporada  
**Cena:** Arroz + Ave + Lácteo o Fruta

**27** Tallarines con Tomate  
Cordon Bleu de Pavo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Blanco (30 g.) y Agua  
Fruta Temporada  
**Cena:** Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

**7** Crema de Calabacín  
Varitas de Merluza  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Blanco (30 g.) y Agua  
Fruta Temporada  
**Cena:** Pasta + Carne + Lácteo o Fruta

**14** Arroz con Guisantes y Zanahoria  
Dados de Pavo al Horno  
Brócoli al Vapor (guarnición)  
Pan Blanco (30 g.) y Agua  
Fruta Temporada  
**Cena:** Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

**21** Judías Verdes Salteadas  
Dados de Atún al Horno en Salsa  
Ensalada de Tomate  
Pan Blanco (30 g.) y Agua  
Fruta Temporada  
**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta

**28** Garbanzos Estofados  
Tortilla de Patatas con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Blanco (30 g.) y Agua  
Fruta Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

**1** Puchero  
Muslito de Pollo al Horno al Ajillo  
Ensalada de Tomate  
Pan Integral (30g.) y Agua  
Fruta Temporada  
**Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

**8** Judías Verdes con Tomate  
Pollo a la Cazadora  
Patatas Panaderas al Vapor  
Pan Integral (30g.) y Agua  
Fruta Temporada  
**Cena:** Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

**15** Lentejas Guisadas con Pollo  
Merluza al Horno Encebollada  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral (30g.) y Agua  
Fruta Temporada  
**Cena:** Arroz + Huevo + Lácteo o Fruta

**22** Sopa de Cocido  
Garbanzos con Verduras (Puchero sin Carne)  
Pan Integral (30g.) y Agua  
Fruta Temporada  
**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo o Fruta

**29** Lentejas guisadas con Arroz  
Bacalao al Horno con Tomate  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan Integral (30g.) y Agua  
Fruta Temporada  
**Cena:** Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

**2** Coditos con Salsa de Tomate y Queso Rallado  
Tortilla de Patatas con Calabacín  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Blanco (30 g.) y Agua  
Fruta Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

**9** Sopa de Cocido  
Garbanzos Estofados  
Pan Blanco (30 g.) y Agua  
Fruta Temporada  
**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta

**16** Crema de Zanahoria  
Albóndigas de Merluza a la Jardinera  
Patatas Panaderas al Vapor  
Pan Blanco (30 g.) y Agua  
Fruta Temporada  
**Cena:** Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

**23** Crema de Calabaza  
Ternera en Salsa Cazadora  
Arroz Pilaf Salteado  
Pan Blanco (30 g.) y Agua  
Fruta Temporada  
**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta

**30** Crema de Calabacín  
Jamoncito de Pollo al Horno  
Patatas Panaderas al Vapor  
Pan Blanco (30 g.) y Agua  
Fruta Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

**3** Crema de Calabaza  
Dados de Atún al Horno Encebollados  
Guisantes Salteados (guarnición)  
Pan Blanco (30 g.) y Agua  
Fruta Temporada  
**Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

**10** Lentejas con Verduras Cocidas  
Bacalao al Horno a la Riojana  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Blanco (30 g.) y Agua  
Fruta Temporada  
**Cena:** Arroz + Ave + Lácteo o Fruta

**17** Lacitos Napolitana  
Jureles al Horno en Salsa de Adobo  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Blanco (30 g.) y Agua  
Fruta Temporada  
**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta

**24** Arroz con Tomate  
Merluza al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Blanco (30 g.) y Agua  
Fruta Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

**31** Espirales con Salsa de Tomate y Queso Rallado  
Jureles al Horno Encebollados  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Blanco (30 g.) y Agua  
Fruta Temporada  
**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo o Fruta

## Lunes

## Martes

## Miércoles

## Jueves

## Viernes

**6** Arroz con Tomate  
Tortilla Francesa  
Pimientos asados  
Pan Blanco (30 g.) y Agua  
Fruta Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

**13** Alubias Blancas con Verduras  
Tortilla de Patatas con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Blanco (30 g.) y Agua  
Fruta Temporada  
**Cena:** Pasta + Carne + Lácteo o Fruta

**20** Alubias Blancas Guisadas  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan Blanco (30 g.) y Agua  
Fruta Temporada  
**Cena:** Arroz + Huevo + Lácteo o Fruta

**27** Tallarines con Tomate  
Buñuelos de Bacalao  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Blanco (30 g.) y Agua  
Fruta Temporada  
**Cena:** Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

**7** Crema de Calabacín  
Varitas de Merluza  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Blanco (30 g.) y Agua  
Fruta Temporada  
**Cena:** Pasta + Carne + Lácteo o Fruta

**14** Arroz con Guisantes y Zanahoria  
Tortilla Francesa  
Brócoli al Vapor (guarnición)  
Pan Blanco (30 g.) y Agua  
Fruta Temporada  
**Cena:** Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

**21** Judías Verdes Salteadas  
Dados de Atún al Horno en Salsa  
Ensalada de Tomate  
Pan Blanco (30 g.) y Agua  
Fruta Temporada  
**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta

**28** Garbanzos Estofados  
Tortilla de Patatas con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Blanco (30 g.) y Agua  
Fruta Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

**1** Garbanzos con Verduras (Puchero sin Carne)  
Anillas de Calamar Rebozadas  
Ensalada de Tomate  
Pan Integral (30g.) y Agua  
Fruta Temporada  
**Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

**8** Judías Verdes con Tomate  
Tortilla de Patatas con Cebolla  
Ensalada de Lechuga  
Pan Integral (30g.) y Agua  
Fruta Temporada  
**Cena:** Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

**15** Lentejas con Verduras Cocidas  
Merluza al Horno Encebollada  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral (30g.) y Agua  
Fruta Temporada  
**Cena:** Arroz + Huevo + Lácteo o Fruta

**22** Garbanzos con Verduras (Puchero sin Carne)  
Tortilla de Patatas con Cebolla  
Pan Integral (30g.) y Agua  
Fruta Temporada  
**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo o Fruta

**29** Lentejas guisadas con Arroz  
Bacalao al Horno con Tomate  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan Integral (30g.) y Agua  
Fruta Temporada  
**Cena:** Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

**2** Coditos con Salsa de Tomate y Queso Rallado  
Tortilla de Patatas con Calabacín  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Blanco (30 g.) y Agua  
Fruta Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

**9** Garbanzos Estofados  
Abadejo al Horno al Ajillo  
Pan Blanco (30 g.) y Agua  
Fruta Temporada  
**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta

**16** Crema de Zanahoria  
Albóndigas de Merluza a la Jardinera  
Patatas Panaderas al Vapor  
Pan Blanco (30 g.) y Agua  
Fruta Temporada  
**Cena:** Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

**23** Crema de Calabaza  
Hamburguesa de Jibia al Horno con Cebolla  
Arroz Pilaf Salteado  
Pan Blanco (30 g.) y Agua  
Fruta Temporada  
**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta

**30** Crema de Calabacín  
Abadejo a Las Finas Hierbas  
Patatas Panaderas al Vapor  
Pan Blanco (30 g.) y Agua  
Fruta Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

**3** Crema de Calabaza  
Dados de Atún al Horno Encebollados  
Guisantes Salteados (guarnición)  
Pan Blanco (30 g.) y Agua  
Fruta Temporada  
**Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

**10** Lentejas con Verduras Cocidas  
Bacalao al Horno a la Riojana  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Blanco (30 g.) y Agua  
Fruta Temporada  
**Cena:** Arroz + Huevo + Lácteo o Fruta

**17** Lacitos Napolitana  
Jureles al Horno en Salsa de Adobo  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Blanco (30 g.) y Agua  
Fruta Temporada  
**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta

**24** Arroz con Tomate  
Merluza al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Blanco (30 g.) y Agua  
Fruta Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

**31** Espirales con Salsa de Tomate y Queso Rallado  
Jureles al Horno Encebollados  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Blanco (30 g.) y Agua  
Fruta Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta