













TEL/FAX 925.353.767 Autov. Madrid-Toledo Km 63,200 Ollas del Rey Toledo

OCTUBRE 2017

LUNES 2		MARTES 3		MIÉRCOLES 4		JUEVES 5		VIERNES 6	
Caracolas con tomate (1) Ragout de ternera con verduras Fruta		Judías blancas a la tojano(pat,zon,cho) (7) Lengudo en salsa con ensalada de remolacha(4) Fruta		Arroz con tomate Albóndigas de pollo a la jardinera (1,3,7) Fruta		Lentijas con verduras Huevos Moll (1h) con ensalada de zanahorias (1,3,7) Fruta		Ensaladilla rusa (1,3,4,7) Doré de atún con ensalada de maíz (1,3,4,6,7) Fruta	
KCAL 337 PROT 78,7 CARBH 30 LIP 30		KCAL 825 PROT 41,6 CARBH 63,8 LIP 48,6		KCAL 696 PROT 36,4 CARBH 63,5 LIP 28,6		KCAL 895 PROT 43 CARBH 76,2 LIP 65,6		KCAL 1154 PROT 50,6 CARBH 107,9 LIP 47,2	
LUNES 9		MARTES 10		MIÉRCOLES 11		JUEVES 12		VIERNES 13	
Judías verdes rehogadas Tortilla española (1h) y ensalada de zanahoria(3) Fruta		Sopa de fideos (1,7) Cocido completo (gar.pat,zon,jud,rep,ter) (7,1) Fruta		Macarrones con magro (1) Palometa en salsa con ensalada de remolacha(4) Fruta		Guisantes rehogados Cinta de lomo con ensalada de zanahorias (7) Fruta		Ensalada de pasta (1,3,4) Hamburguesa de atún y ensalada de maíz(1,6,4,3,7) Fruta	
KCAL 478 PROT 37,2 CARBH 38,9 LIP 38,9		KCAL 984 PROT 33,5 CARBH 112 LIP 41,6		KCAL 775 PROT 47,2 CARBH 71,5 LIP 20,2		KCAL 535 PROT 27,3 CARBH 35,9 LIP 40,2		KCAL 682 PROT 30 CARBH 77,5 LIP 32,5	
LUNES 16		MARTES 17		MIÉRCOLES 18		JUEVES 19		VIERNES 20	
Arroz tres delicias (2,1,3,6,7) Tortilla francesa(l) y ensalada de remolacha(3) Fruta		Crema de zanahoria Lengudo en salsa con ensalada de zanahoria (4) Fruta		Sopa de fideos (1,7) Cocido completo (gar.pat,zon,jud,rep,ter) (7,1) Fruta		Guisantes rehogados Cinta de lomo con ensalada de zanahorias (7) Fruta		Ensalada de pasta (1,3,4) Hamburguesa de atún y ensalada de maíz(1,6,4,3,7) Fruta	
KCAL 436,5 PROT 83,5 CARBH 30,9 LIP 30,9		KCAL 610 PROT 35 CARBH 38,5 LIP 31,5		KCAL 984 PROT 33,5 CARBH 112 LIP 41,6		KCAL 535 PROT 27,3 CARBH 35,9 LIP 40,2		KCAL 713 PROT 41,1 CARBH 36,9 LIP 51,5	
LUNES 23		MARTES 24		MIÉRCOLES 25		JUEVES 26		VIERNES 27	
Españetis a la boloñesa(ternera picada)(1) Pollo asado con patatas naturales Fruta		Lentijas castrejanas (pat,zon,cho) (7) Palometa en salsa con ensalada de maíz (4) Fruta		Judías verdes rehogadas Tortilla española (1h) y ensalada de zanahoria(3) Fruta		Sopa de fideos (1,7) Cocido completo (gar.pat,zon,jud,rep,ter) (7,1) Fruta		Paella de verduras Filete de merluza con ensalada de maíz (4) Fruta	
KCAL 817 PROT 24,3 CARBH 99,7 LIP 50,9		KCAL 789 PROT 41,2 CARBH 55,2 LIP 43,6		KCAL 771 PROT 47,8 CARBH 37,2 LIP 38,9		KCAL 984 PROT 33,5 CARBH 112 LIP 41,6		KCAL 563 PROT 33,2 CARBH 49,8 LIP 19,5	
LUNES 30		MARTES 31		MIÉRCOLES 25		JUEVES 26		VIERNES 27	
Arroz con tomate Tortilla francesa(l) y ensalada de zanahoria(3) Fruta		Sopa de fideos (1,7) Cocido completo (gar.pat,zon,jud,rep,ter) (7,1) Fruta		Judías verdes rehogadas Tortilla española (1h) y ensalada de zanahoria(3) Fruta		Sopa de fideos (1,7) Cocido completo (gar.pat,zon,jud,rep,ter) (7,1) Fruta		Paella de verduras Filete de merluza con ensalada de maíz (4) Fruta	
KCAL 748 PROT 37,4 CARBH 83,5 LIP 23,6		KCAL 984 PROT 33,5 CARBH 112 LIP 41,6		KCAL 771 PROT 47,8 CARBH 37,2 LIP 38,9		KCAL 984 PROT 33,5 CARBH 112 LIP 41,6		KCAL 563 PROT 33,2 CARBH 49,8 LIP 19,5	
LUNES 2		MARTES 3		MIÉRCOLES 4		JUEVES 5		VIERNES 6	
Espinachas con mahonesa Filete de lenguado con calabaza		Calabacín asado Escalope de ternero		Brécol cocido Calabacín con lechuga		Calabacín asado Empinado gallego		Ensalada campera Abogado a la plancha	
LUNES 9		MARTES 10		MIÉRCOLES 11		JUEVES 12		VIERNES 13	
Espinachas con Bechamel Empinador con mahonesa		Ensalada mixta Bistec a la plancha		Ensalada calabresa Atún encebollado		Calabacín asado Abogado a la plancha con lechuga		Guisantes estofados Chuleta de cerdo con lechuga y tomate	
LUNES 16		MARTES 17		MIÉRCOLES 18		JUEVES 19		VIERNES 20	
Ensalada tropical Bacalao a la romana con lechuga y tomate		Ensalada campera Chuleta de cerdo con lechuga y tomate		Brécol salteado Filete de lenguado con calabaza		Calabacín asado Abogado a la plancha con lechuga		Espinachas gratinadas Filete de lenguado con calabaza	
LUNES 23		MARTES 24		MIÉRCOLES 25		JUEVES 26		VIERNES 27	
Aceugas rehogadas Cinta de lomo con ensalada de remolacha		Crema pommerien Calabacín con lechuga		Calabacín asado Escalope de ternero con ensalada		Crema de acelgas Atún encebollado		Espinachas con bechamel Empinador con lechuga y tomate (4)	
LUNES 30		MARTES 31		MIÉRCOLES 25		JUEVES 26		VIERNES 27	
Brécol cocido Empinada gallega		Ensalada campera Calabacín con lechuga		Calabacín asado Escalope de ternero con ensalada		Crema de acelgas Atún encebollado		Espinachas con bechamel Empinador con lechuga y tomate (4)	
LUNES 30		MARTES 31		MIÉRCOLES 25		JUEVES 26		VIERNES 27	
Brécol cocido Empinada gallega		Ensalada campera Calabacín con lechuga		Calabacín asado Escalope de ternero con ensalada		Crema de acelgas Atún encebollado		Espinachas con bechamel Empinador con lechuga y tomate (4)	

													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

Todos los menús están elaborados con aceite de oliva virgen extra y sal yodada. Se sirve pan y agua. Todos los días. La elaboración de los primeros platos es cocida y de los segundos es en hornos de convección.