



TELF/FAX 925.353.767 Autov. Madrid-Toledo Km 63.200 Olías del Rey Toledo

NOVIEMBRE 2017
DÍA DE TODOS LOS SANTOS

LUNES 6				MARTES 7				MÉRCOLES 8				JUEVES 9				VIERNES 10				VIERNES 3																			
Macarrones con magro (1)				Lentejas con verduras				Judías verdes rehogadas				Sopa de fideos (1.7)				Sopa de fideos (1.7)				Caracolas con tomate (1)				Lentejas con arroz															
Huevos Moll (1h) y ensalada de remolacha (1.3.7)				Filete de merluza con ensalada de zanahorias (4)				Albóndigas de pollo a la jardinera (1.3.7)				Cocido completo (gar.pat,zan,jud,rep,ter) (7.1)				Cocido completo (gar.pat,zan,jud,rep,ter) (7.1)				Tortilla española(1h) y ensalada de maíz (3)				Lenguado en salsa con ensalada de zanahoria (4)															
Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta															
KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP								
673	47,8	35	27,3	682	30	77,5	32,5	793	45,2	49,2	38,6	984	33,5	112	41,6	685	46,2	42	27,8	749	31	31	77,5	683	32,4	63,8	48,6	685	46,2	42	27,8	749	31	31	77,5	749	31	31	77,5
LUNES 13				MARTES 14				MÉRCOLES 15				JUEVES 16				VIERNES 17																							
Espaguetis a la boloñesa(ternera picado)(1)				Judías verdes rehogadas				Sopa de fideos (1.7)				Arroz tres delicias (2.1.3.6.7)				Judías blancas a la riojana(pat,zan,cho) (7)				Lenguado en salsa con ensalada de remolacha(4)																			
Hamburguesa de atún y ensalada de maíz(1.6.4.3.7)				Pollo asado con patatas naturales				Cocido completo (gar.pat,zan,jud,rep,ter) (7.1)				Tortilla francesa(1h) y ensalada de zanahoria(3)				Macarrones con tomate (1)				Doré de atún con ensalada de maíz (1.3.4.6.7)																			
Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta													
KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP				
854	33,6	84,2	56,1	765	33,2	58,2	50,6	984	33,5	112	41,6	748	37,4	83,5	23,6	825	41,6	63,8	48,6	825	41,6	63,8	48,6	825	41,6	63,8	48,6	825	41,6	63,8	48,6	825	41,6	63,8	48,6	825	41,6	63,8	48,6
LUNES 20				MARTES 21				MÉRCOLES 22				JUEVES 23				VIERNES 24																							
Paella de verduras				Sopa de fideos (1.7)				Crema de zanahoria				Lentejas castellanas (pat,zan,cho) (7)				Macarrones con tomate (1)				Doré de atún con ensalada de maíz (1.3.4.6.7)																			
Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta													
KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP				
563	33,2	49,8	19,5	984	33,5	112	41,6	729	35,7	70,7	26	845	46,2	69,2	33,6	1109	47,6	107,9	45,2	1109	47,6	107,9	45,2	1109	47,6	107,9	45,2	1109	47,6	107,9	45,2	1109	47,6	107,9	45,2				
LUNES 27				MARTES 28				MÉRCOLES 29				JUEVES 30				VIERNES 31																							
Crema de verduras (ace,pue,zan,esp)				Lentejas con arroz				Espaguetis a la boloñesa(ternera picado)(1)				Sopa de fideos (1.7)				Macarrones con tomate (1)				Doré de atún con ensalada de maíz (1.3.4.6.7)																			
Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta													
KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP				
521	26,6	36,7	37,9	823	45,2	74	38,8	789	31,3	86,2	43,4	984	33,5	112	41,6	1109	47,6	107,9	45,2	1109	47,6	107,9	45,2	1109	47,6	107,9	45,2	1109	47,6	107,9	45,2	1109	47,6	107,9	45,2				

SUGERENCIAS DE CENAS

JUEVES 2				VIERNES 3				VIERNES 10				VIERNES 17				VIERNES 24																			
Calabacín asado				Ensalada campera				Guisantes rehogados				Flambre de pavo con ensalada				Espárragos gratinados				Escalope de ternera con ensalada															
Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta											
KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP				
984	33,5	112	41,6	984	33,5	112	41,6	984	33,5	112	41,6	984	33,5	112	41,6	984	33,5	112	41,6	984	33,5	112	41,6	984	33,5	112	41,6	984	33,5	112	41,6	984	33,5	112	41,6
JUEVES 5				VIERNES 6				VIERNES 13				VIERNES 20				VIERNES 27																			
Cacahuetales				Cacahuetales				Cacahuetales				Cacahuetales				Cacahuetales																			
Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta											
KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP				
984	33,5	112	41,6	984	33,5	112	41,6	984	33,5	112	41,6	984	33,5	112	41,6	984	33,5	112	41,6	984	33,5	112	41,6	984	33,5	112	41,6	984	33,5	112	41,6	984	33,5	112	41,6

Todos los menus estan elaborados con aceite de oliva virgen extra y sal yodada. Se sirve pan y agua, todos los dias. La elaboracion de los primeros platos es cocida y de los segundos es en hornos de conveccion.

