COLEGIO DIOCESANO
SANTIAGO EL MAYOR
BILINGUAL SCHOOL
TOLEDO

SCHOOL MENU
ABRIL/APRIL

El Centro tiene disponible la información relativa a la presencia de alérgenos

LUNES/MONDAY 1	MARTES/ TUESDAY 2	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 3	JUEVES/THURSDAY 4	VIERNES/FRIDAY 5
	Crema de zanahoria (patata y zanahoria) **Escalope empanado** (filete de cerdo, leche y pan) **con ensalada de arroz** (arroz integral, atún, maíz, tomate, AOVE) **Fruta de temporada** **Agua y pan** **CENA:** Pasta + Pescado + Lácteo	**Espaguetis a la boloñesa** (carne picada de ternera, tomate, zanahoria, cebolla y queso sin gluten) **Fletán en salsa de champiñones** (champiñón) **Fruta de temporada** **Agua y pan integral** **CENA:** Verdura + Carne magra + Fruta	**Judías pintas con arroz** (espinazo de cerdo, cebolla, ajo y tomate) **Huevo a la plancha con verduras salteadas** (brócoli, zanahoria, berenjena, puerro y calabacín) **Fruta de temporada** **Agua y pan** **CENA:** Verdura + Carne + Fruta	**Guisantes rehogados** (guisante, ajo y cebolla) **Palometa en salsa de tomate** (tomate natural, pimiento rojo, cebolla, ajo, perejil y harina) **con patatas panaderas** (patata, perejil, cebolla y AOV) **Fruta de temporada / Yogur** **Agua y pan** **CENA:** Arroz + Huevo + Fruta
LUNES/MONDAY 8	**MARTES/TUESDAY 9**	**MIÉRCOLES/WEDNESDAY 10**	**JUEVES/THURSDAY 11**	**VIERNES/FRIDAY 12**
Menestra de verduras rehogadas (zanahoria, alcachofa, puerro, guisante y coliflor) **Pollo guisado a la naranja** (cebolla y naranja) **con arroz cocido** (arroz integral y AOVE) **Fruta de temporada** **Agua y pan** **CENA:** Pasta + Pescado + Fruta	**Guiso de garbanzos** (garbanzos, tomate, huevo cocido, pimiento verde y rojo y laurel) **Boquerones fritos** (harina y huevo) **con ensalada de queso** (lechuga, naranja, queso fresco y AOVE) **Fruta de temporada** **Agua y pan** **CENA:** Verdura + Carne magra + Fruta	**Crema de puerros** (patata y puerro) **Hamburguesa mixta a la plancha** (ternera y cerdo) **con ensalada mixta** (lechuga, tomate y AOVE) **Fruta de temporada** **Agua y pan integral** **CENA:** Arroz + Pescado + Lácteo	**Lentejas con chorizo** (espinazo de cerdo, chorizo sin gluten, cebolla, ajo, tomate, laurel y pimentón) **Tortilla de patata** (huevo, patata y cebolla) **con gajos de tomate** (orégano y AOVE) **Fruta de temporada** **Agua y pan** **CENA:** Verdura + Carne + Fruta	**Arroz cocido con tomate** (arroz y tomate frito) **Gallo en salsa verde** (perejil, ajo, caldo de pescado y patata como espesante) **con zanahoria cocida** **Fruta de temporada / Leche** **Agua y pan** **CENA:** Verdura+ Huevo + Fruta
LUNES/MONDAY 15	**MARTES/TUESDAY 16**	**MIÉRCOLES/WEDNESDAY 17**	**JUEVES/THURSDAY 18**	**VIERNES/FRIDAY 19**
Judías verdes rehogadas (ajo y AOV) **Lomo adobado a la plancha** (filete de lomo de cerdo) **con puré de patata** (patata y aceite) **Fruta de temporada** **Agua y pan** **CENA:** Arroz + Pescado + Fruta	**Judías blancas con verduras** (puerro, calabacín, zanahoria, patata y pimiento) **Merluza en salsa de guisantes** (pimiento rojo, guisante, puerro, cebolla y patata como espesante) **Mousse de limón** **Agua y pan** **CENA:** Verdura + Huevo + Fruta	**Macarrones en salsa de atún** (atún, AOVE, cebolla y tomate) **Tortilla francesa con ensalada mixta** (lechuga, tomate y AOVE) **Fruta de temporada** **Agua y pan integral** **CENA:** Verdura+ Carne +Fruta	**Sopa de cocido** **Cocido completo** (garbanzos, pollo, ternera, chorizo, morcilla y repollo) **Fruta de temporada** **Agua y pan** **CENA:** Verdura + Pescado + Fruta	**Crema de calabaza** (patata y calabaza) **Cazón en adobo** (orégano, pimentón, limón, laurel, vinagre, ajo y harina) **con arroz cocido** (arroz integral y AOVE) **Fruta de temporada** **Agua y pan** **CENA:** Patata + Carne magra + Lácteo
LUNES/MONDAY 22	**MARTES/ TUESDAY 23**	**MIÉRCOLES/WEDNESDAY 24**	**JUEVES/THURSDAY 25**	**VIERNES/FRIDAY 26**
Lentejas con verduras (puerro, calabacín, zanahoria, patata, pimiento y pimentón) **Salmón en papillote** (calabacín, tomate natural, zanahoria y cebolla) **Fruta de temporada** **Agua y pan** **CENA:** Verdura + Huevo + Lácteo	**Crema de calabacín** (patata **y** calabacín) **Filete ruso a la plancha** (ternera, huevo, pan, perejil y ajo) **con ensalada de maíz** (lechuga, tomate, maíz y AOVE) **Fruta de temporada** **Agua y pan** **CENA:** Arroz + Pescado + Fruta	**Guiso de garbanzos** (garbanzos, tomate, huevo cocido, pimiento verde y rojo y laurel) **Rape a la romana** (huevo, harina y limón) **con gajos de tomate** (orégano y AOVE) **Fruta de temporada** **Agua y pan integral** **CENA:** Verdura+ Carne magra+ Fruta	**Sopa de verduras** (calabacín, repollo, zanahoria y puerro) **Pollo guisado con patatas** (cebolla y ajo) **Fruta de temporada** **Agua y pan** **CENA:** Pasta + Pescado + Fruta	**Arroz con pollo** (pollo, pimiento rojo y verde y cebolla) **Huevo a la plancha con ensalada de lombarda** (lombarda, zanahoria, manzana y AOVE) **Fruta de temporada / Leche** **Agua y pan** **CENA:** Verdura + Carne + Fruta
LUNES/MONDAY 29	**MARTES/ TUESDAY 30**			
Macarrones a la boloñesa (carne picada de ternera, tomate, zanahoria, cebolla y queso sin gluten) **Emperador en salsa de puerros** (puerro, pimienta y patata como espesante) **Fruta de temporada** **Agua y pan** **CENA:** Verdura + Huevo + Fruta	**Sopa de cocido** **Cocido completo** (garbanzos, pollo, ternera, chorizo, morcilla y repollo) **Fruta de temporada** **Agua y pan** **CENA:** Verdura + Pescado + Fruta			

*En las sugerencias para las cenas, VERDURA incluye verduras cocinadas u hortalizas crudas

CONSEJO SALUDABLE

http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/subseccion/piramide_NAOS.htm