COLEGIO DIOCESANO
SANTIAGO EL MAYOR
BILINGUAL SCHOOL
TOLEDO

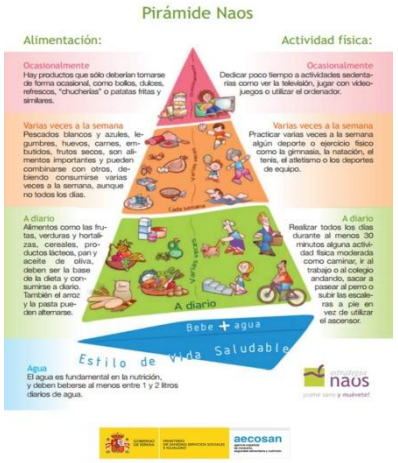
SCHOOL MENU
ABRIL/APRIL

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

	MARTES/ TUESDAY 1	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 2	JUEVES/THURSDAY 3	VIERNES/FRIDAY 4
	Guiso de garbanzos (garbanzos, tomate, huevo cocido, pimiento verde y rojo y laurel) **Boquerones fritos** (harina y huevo) **con ensalada de remolacha** (remolacha, lechuga, manzana, dados de queso y jamón cocido sin gluten y AOVE) **Fruta de temporada** **Agua y pan** **CENA:** Verdura + Carne magra + Fruta	**Guisantes rehogados** (guisante, ajo y cebolla) **Pollo guisado con patatas** (cebolla y ajo) **Fruta de temporada** **Agua y pan integral** **CENA:** Arroz + Pescado + Fruta	**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** **CENA:** Verdura + Huevo + 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 / Yogur** **Agua y pan** **CENA:** Verdura + Carne + Fruta
LUNES/MONDAY 7	**MARTES/TUESDAY 8**	**MIÉRCOLES/WEDNESDAY 9**	**JUEVES/THURSDAY 10**	**VIERNES/FRIDAY 11**
Menestra de verduras rehogadas (zanahoria, alcachofa, puerro, guisante y coliflor) **Palometa en salsa de tomate** (tomate natural, pimiento rojo, cebolla, ajo, perejil y harina) **con arroz cocido** (arroz integral y AOVE) **Fruta de temporada** **Agua y pan** **CENA:** Pasta + Huevo + Fruta	**Sopa de cocido** (fideo) **Cocido completo** (garbanzos, pollo, ternera, chorizo, morcilla y repollo) **Fruta de temporada** **Agua y pan** **CENA:** Verdura + Pescado + Lácteo	**Arroz cocido con tomate** (arroz y tomate frito) **Bacalao con pimiento y gamba** (pimiento verde y rojo, gamba y cebolla) **con zanahoria cocida** **Fruta de temporada** **Agua y pan integral** **CENA:** Verdura + Carne magra+ Fruta	**Crema de puerros** (patata y puerro) **Filete ruso a la plancha** (ternera, huevo, pan, perejil y ajo) **con ensalada mixta** (lechuga, tomate y AOVE) **Fruta de temporada** **Agua y pan** **CENA:** Arroz + Pescado + Fruta	**Lentejas con verduras** (puerro, calabacín, zanahoria, patata, pimiento y pimentón) **Tortilla de patata** (huevo, patata y cebolla) **con gajos de tomate** (orégano y AOVE) **Fruta de temporada / Leche** **Agua y pan** **CENA:** Verdura+ Carne+ Fruta
LUNES/MONDAY 14	**MARTES/TUESDAY 15**	**MIÉRCOLES/WEDNESDAY 16**	**JUEVES/THURSDAY 17**	**VIERNES/FRIDAY 18**
DÍA NO LECTIVO	**DÍA NO LECTIVO**	**DÍA NO LECTIVO**	**JUEVES SANTO**	**VIERNES SANTO**
LUNES/MONDAY 21	**MARTES/ TUESDAY 22**	**MIÉRCOLES/WEDNESDAY 23**	**JUEVES/THURSDAY 24**	**VIERNES/FRIDAY 25**
LUNES DE PASCUA	**Guisantes rehogados con jamón** (jamón serrano, ajo y cebolla) **Fletán en crema de puerros** (puerro y patata como espesante) **con patatas panaderas** (patata, perejil, cebolla y AOV) **Fruta de temporada** **Agua y pan** **CENA:** Arroz + Carne magra + Fruta	**Sopa de cocido** (fideo) **Cocido completo** (garbanzos, pollo, ternera, chorizo, morcilla y repollo) **Fruta de temporada** **Agua y pan integral** **CENA:** Verdura + Pescado + Lácteo	**Fideuá de pollo y verduras** (fideo, pollo, zanahoria, pimiento verde, champiñón, guisante y puerro) **Cazón en adobo** (orégano, pimentón, limón, laurel, vinagre, ajo y harina) **con gajos de tomate** (orégano y AOVE) **Fruta de temporada** **Agua y pan** **CENA**: Verdura + Huevo + Fruta	**Lentejas con verduras** (puerro, calabacín, zanahoria, patata, pimiento y pimentón) **Huevo a la plancha con ensalada de maíz** (lechuga, tomate, maíz y AOVE) **Fruta de temporada / Yogur** **Agua y pan** **CENA:** Verdura + Carne + Fruta
LUNES/MONDAY 28	**MARTES/ TUESDAY 29**	**MIÉRCOLES/WEDNESDAY 30**		
Espaguetis a la carbonara (beicon, puerro, nata, queso sin gluten y orégano) **Emperador en salsa de gambas** (gamba, cebolla, ajo y perejil) **con calabacín rehogado** **Fruta de temporada** **Agua y pan** **CENA:** Verdura + Huevo + Fruta	**Sopa de verduras** (calabacín, repollo, zanahoria y puerro) **Pechuga de pollo empanada** (leche y pan) **con ensalada de maíz** (lechuga, tomate, maíz y AOVE) **Fruta de temporada** **Agua y pan** **CENA:** Pasta + Pescado + Fruta	**Judías blancas con chorizo** (espinazo de cerdo, chorizo sin gluten, cebolla, ajo y laurel) **Tortilla de patata y calabacín** (huevo, patata, calabacín y cebolla) **Fruta de temporada** **Agua y pan integral** **CENA:** Verdura + Carne + Lácteo		

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

CONSEJO SALUDABLE



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