

# Menú Toledo Diciembre 2025

Basal - - Colegios Toledo

## Lunes

- 1 Lentejas Castellanas  
Tortilla Francesa.  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

## Martes

- 2 Arroz con Tomate.  
Varitas de Pescado  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

## Miércoles

- 3 Crema de Verduras ECO.  
Pollo Asado  
Patatas Dado  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

## Jueves

- 4 Garbanzos a la Catalana.  
Lomo de Sajonia  
Ensalada de Lechuga  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

## Viernes

- 5 Coliflor en ajada  
Macarrones con Atún  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal: 622 Lip: 22,58 Prot: 29,06 HC: 78,95**

**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

8



**Kcal: 701 Lip: 19,33 Prot: 18,48 HC: 117,23**

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo  
Judías Blancas Estofadas con Verduras.  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

9

**Kcal: 620 Lip: 21,30 Prot: 38,64 HC: 68,99**

**Cena:** Arroz + Huevo + Lácteo  
Crema de Zanahoria ECO.  
Pollo al Ajillo  
Patatas Panadera.  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

10

**Kcal: 574 Lip: 18,48 Prot: 29,42 HC: 75,78**

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta  
Garbanzos Estofados con Verduras.  
Croquetas de Jamón  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

11

**Kcal: 703 Lip: 24,40 Prot: 24,93 HC: 95,01**

**Cena:** Patata + Ave + Fruta  
Espirales con salsa al Pepe  
Merluza al Horno.  
Zanahoria Rehogada.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

12

- 15 Sopa de Cocido.  
Arroz a la Cubana (con salchicha y huevo cocido)  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal: 716 Lip: 26,60 Prot: 26,47 HC: 92,42**

**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo  
Lentejas Estofadas con Verduras.  
Abadejo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal: 713 Lip: 21,04 Prot: 21,23 HC: 113,46**  
**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

**Kcal: 530 Lip: 15,60 Prot: 34,19 HC: 62,73**

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta  
Macarrones con Tomate  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

17

**Kcal: 690 Lip: 25,71 Prot: 23,74 HC: 92,59**

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta  
Judías Pintas Estofadas.  
Caballos en Aceite  
Ensalada de Lechuga  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

18

**Kcal: 625 Lip: 18,19 Prot: 30,33 HC: 86,16**

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo  
Ensalada Mixta  
Perrito Caliente  
Patatas Chips  
Pan y Agua  
Postre especial

19



**Kcal: 601 Lip: 15,88 Prot: 35,66 HC: 79,59**  
**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

**Kcal: 757 Lip: 28,11 Prot: 20,56 HC: 104,73**

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**Kcal: 614 Lip: 19,10 Prot: 43,87 HC: 67,49**

**Cena:** Patata + Ave + Fruta

**Kcal: 822 Lip: 42,37 Prot: 29,07 HC: 79,47**

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

mediterráneas

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lipidos: g, Proteínas: g, Hidratos de Carbono: g  
FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.

# ALIMENTACIÓN INTEGRATIVA EN TU DÍA A DÍA

## ¿En qué consiste?

La alimentación integrativa considera la salud desde un punto de vista global de diversos factores incluyendo la alimentación, el estilo de vida, las emociones, el entorno y las relaciones sociales. Buscando nutrir cuerpo y mente para promover un bienestar global.



**¡ESCANEA NUESTRO QR  
O PINCHA AQUÍ  
PARA DESCUBRIR  
CADA PUNTO!**

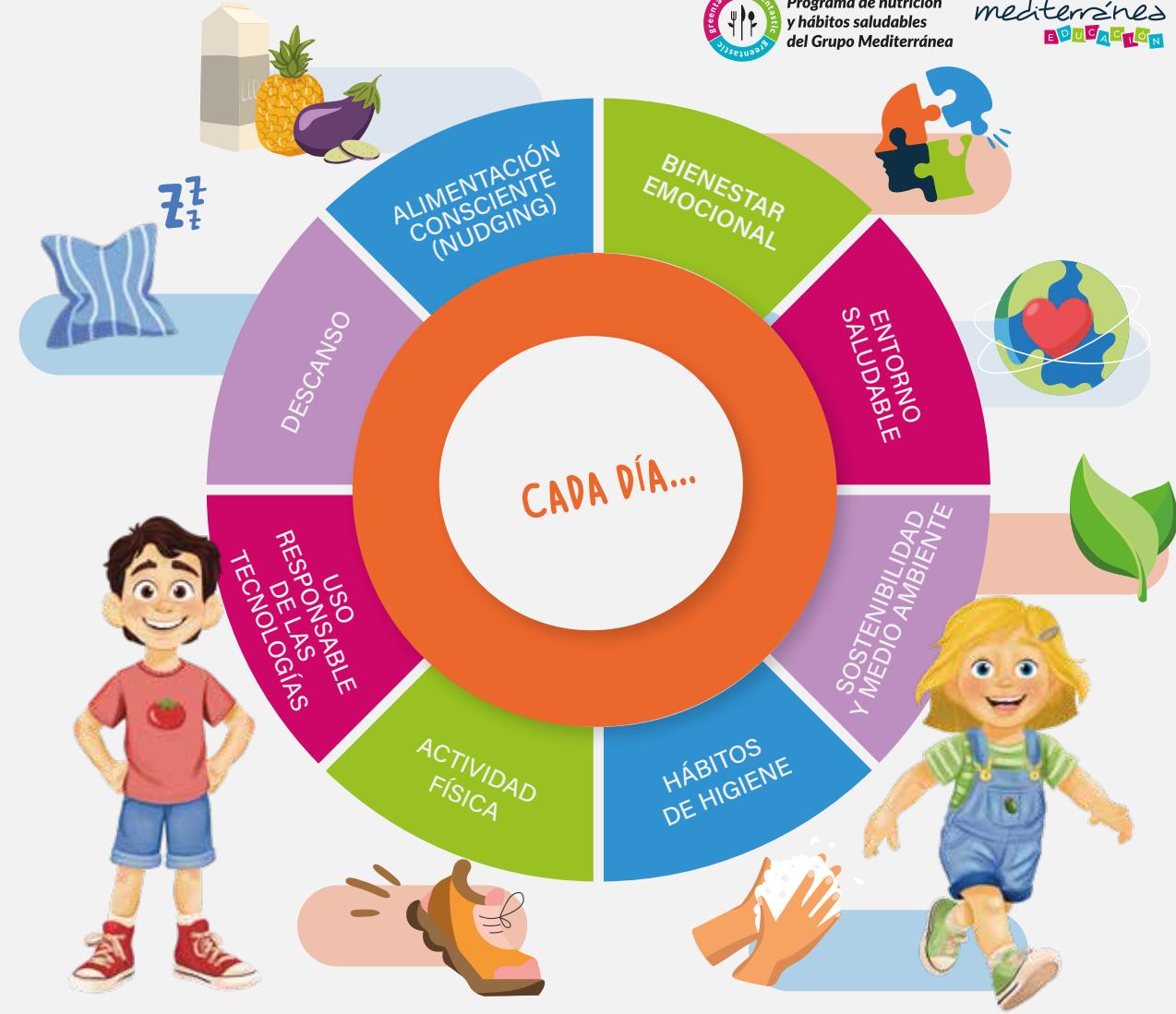


PREPÁRATE PARA  
2<sup>a</sup> EDICIÓN  
"PEQUEÑOS CHEFS"



Programa de nutrición  
y hábitos saludables  
del Grupo Mediterránea

mediterránea  
EDUCACIÓN



## SI HAS COMIDO...

PASTA ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + CARNE.....  
PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO..  
PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + HUEVO.....  
VERDURA + CARNE.....  
VERDURA + PESCADO.....  
VERDURA + HUEVO.....  
FRUTAS / LÁCTEO.....

## ...DEBERÍAS CENAR

VERDURA + PESCADO / HUEVO / LEGUMBRE  
VERDURA + CARNE / HUEVO / LEGUMBRE  
VERDURA + PESCADO / CARNE / LEGUMBRE  
PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO / HUEVO  
PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + CARNE / HUEVO  
PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO / CARNE  
FRUTAS / LÁCTEO

# Menú Toledo Diciembre 2025

Sin Cerde - - Colegios Toledo

## Lunes

1 Lentejas Castellanas

Tortilla Francesa.

Tomate Aliñado con AOVE

Pan y Agua

Fruta de Temporada

Patata + Pescado + Fruta

**Cena:** Patata + Pescado + Fruta



**FESTIVO**

8

## Martes

2 Arroz con Tomate.

Varitas de Pescado

Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Pan y Agua

Fruta de Temporada

Verdura + Carne + Lácteo

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

9

## Miércoles

3 Crema de Verduras ECO.

Pollo Asado

Patatas Dado

Pan Integral y Agua

Fruta de Temporada

Arroz + Huevo + Lácteo

**Cena:** Arroz + Huevo + Lácteo

10

## Jueves

4 Garbanzos a la Catalana.

**Albóndigas de Pollo en Salsa.**

Ensalada de Lechuga

Pan y Agua

Fruta de Temporada

Verdura + Pescado + Fruta

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

11

## Viernes

5 Coliflor en ajada

Macarrones con Atún

Ensalada de Lechuga y Maíz

Pan y Agua

Fruta de Temporada y Yogur

Patata + Ave + Fruta

**Cena:** Patata + Ave + Fruta

12

Espirales con salsa al Pepe

Merluza al Horno.

Zanahoria Rehogada.

Pan y Agua

Fruta de Temporada

Verdura + Carne + Lácteo

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

Ensalada Mixta

Perrito Caliente

Patatas Chips

Pan y Agua

Postre especial

Verdura + Pescado + Fruta

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

15 Judías Verdes Rehogadas

Arroz a la Cubana (con salchicha y huevo cocido)

Ensalada de Lechuga y Maíz

Pan y Agua

Fruta de Temporada

Verdura + Ave + Lácteo

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

16 Lentejas Estofadas con Verduras.

Abadejo al Horno

Ensalada de Lechuga y Tomate

Pan y Agua

Fruta de Temporada

Arroz + Carne + Fruta

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

17 Macarrones con Tomate

Tortilla de Patata con Cebolla.

Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Pan Integral y Agua

Fruta de Temporada

Verdura + Pescado + Lácteo

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

18 Judías Pintas Estofadas.

Caballa en Aceite

Ensalada de Lechuga

Pan y Agua

Fruta de Temporada

Patata + Ave + Fruta

**Cena:** Patata + Ave + Fruta

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal. Lipidos: g, Proteínas: g, Hidratos de Carbono: g

FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.