Menú Toledo Enero 2026

Basal - . - Colegios Toledo

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
5	6	7	8 Lentejas Estofadas con Verduras. Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga Pan y Agua Piña al Natural	9 Arroz con Tomate. Caballa en Aceite Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur
12 Crema de Verduras ECO. Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	13 Garbanzos a la Catalana. Lacón al horno Patatas Panadera. Pan y Agua Fruta de Temporada	14 Arroz Campesina. Merluza Empanada Ensalada de Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	***Kcal:*** 719 ***Lip:*** 26,71 ***Prot:*** 27,74 ***HC:*** 95,21 ***Cena:*** Pasta + Pescado + Fruta 15 Potaje de Alubias Viudas Blancas. Pollo Asado Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada	***Kcal:*** 759 ***Lip:*** 25,36 ***Prot:*** 37,59 ***HC:*** 98,37 ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta 16 Coliflor en ajada Macarrones con Atún Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada
Kcal: 490 ***Lip:*** 21,72 ***Prot:*** 17,71 ***HC:*** 56,77 ***Cena:*** Arroz + Pescado + Fruta 19 Patatas a la Riojana Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	***Kcal:*** 661 ***Lip:*** 18,99 ***Prot:*** 33,74 ***HC:*** 92,08 ***Cena:*** Verdura + Huevo + Lácteo 20 Sopa de Cocido. Cocido Completo. Pan y Agua Fruta de Temporada	***Kcal:*** 736 ***Lip:*** 24,58 ***Prot:*** 19,68 ***HC:*** 112,08 ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta 21 Arroz con Tomate. Merluza en Papillote. Verduras Asadas Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	***Kcal:*** 659 ***Lip:*** 20,47 ***Prot:*** 47,65 ***HC:*** 69,85 ***Cena:*** Patata + Pescado + Lácteo 22 Brócoli Salteado Lentejas con Pollo. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada	***Kcal:*** 635 ***Lip:*** 20,92 ***Prot:*** 20,97 ***HC:*** 89,85 ***Cena:*** Arroz + Ave + Fruta 23 Coditos con Tomate Salmón con Salsa de Romero. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur
Kcal: 617 ***Lip:*** 28,56 ***Prot:*** 21,99 ***HC:*** 71,02 ***Cena:*** Verdura + Carne + Lácteo 26 Crema de Brócoli y Zanahoria. Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada	***Kcal:*** 651 ***Lip:*** 15,32 ***Prot:*** 39,53 ***HC:*** 92,04 ***Cena:*** Verdura + Pescado + Fruta 27 Arroz con Tomate. Abadejo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	***Kcal:*** 600 ***Lip:*** 14,30 ***Prot:*** 28,12 ***HC:*** 93,08 ***Cena:*** Patata + Huevo + Lácteo 28 Menestra de Verduras a la Riojana Cordon Bleu Ensalada de Lechuga Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	***Kcal:*** 555 ***Lip:*** 15,99 ***Prot:*** 29,92 ***HC:*** 76,10 ***Cena:*** Pasta + Pescado + Fruta 29 Garbanzos Estofados con Verduras. Lomo al Pepe Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada	***Kcal:*** 743 ***Lip:*** 24,13 ***Prot:*** 37,30 ***HC:*** 92,46 ***Cena:*** Verdura + Ave + Fruta 30 Judías Blancas Estofadas con Verduras. Palometa con Tomate Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada
Kcal: 591 ***Lip:*** 26,17 ***Prot:*** 15,88 ***HC:*** 74,45 ***Cena:*** Pasta + Pescado + Fruta	***Kcal:*** 616 ***Lip:*** 16,41 ***Prot:*** 25,33 ***HC:*** 93,40 ***Cena:*** Verdura + Ave + Lácteo	***Kcal:*** 559 ***Lip:*** 26,61 ***Prot:*** 14,43 ***HC:*** 64,92 ***Cena:*** Patata + Pescado + Fruta	***Kcal:*** 699 ***Lip:*** 24,50 ***Prot:*** 34,41 ***HC:*** 87,81 ***Cena:*** Verdura + Huevo + Lácteo	***Kcal:*** 682 ***Lip:*** 22,24 ***Prot:*** 42,85 ***HC:*** 76,34 ***Cena:*** Arroz + Carne + Fruta

mediterráneo

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: 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.

Menú Toledo Enero 2026

Sin Cerdo - . - Colegios Toledo

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
5	6	7	8 Lentejas Estofadas con Verduras. Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga Pan y Agua Piña al Natural Pasta + Pescado + Fruta ***Cena:*** Pasta + Pescado + Fruta	9 Arroz con Tomate. Caballa en Aceite Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Verdura + Carne + Fruta ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta
12 Crema de Verduras ECO. Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Fruta ***Cena:*** Arroz + Pescado + Fruta	13 Garbanzos a la Catalana. Hamburguesa de Ternera Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Lácteo ***Cena:*** Verdura + Huevo + Lácteo	14 Arroz Campesina. Merluza Empanada Ensalada de Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta	15 Potaje de Alubias Viudas Blancas. Pollo Asado Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Pescado + Lácteo ***Cena:*** Patata + Pescado + Lácteo	16 Coliflor en ajada Macarrones con Atún Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Ave + Fruta ***Cena:*** Arroz + Ave + Fruta
19 Estofado de Patatas con Verduras. Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Lácteo ***Cena:*** Verdura + Carne + Lácteo	20 Garbanzos a la Catalana. Buñuelos de Bacalao Ensalada Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Fruta ***Cena:*** Verdura + Pescado + Fruta	21 Arroz con Tomate. Merluza en Papillote. Verduras Asadas Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Patata + Huevo + Lácteo ***Cena:*** Patata + Huevo + Lácteo	22 Brócoli Salteado Lentejas con Pollo. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Pasta + Pescado + Fruta ***Cena:*** Pasta + Pescado + Fruta	23 Coditos con Tomate Salmón con Salsa de Romero. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Verdura + Ave + Fruta ***Cena:*** Verdura + Ave + Fruta
26 Crema de Brócoli y Zanahoria. Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Pasta + Pescado + Fruta ***Cena:*** Pasta + Pescado + Fruta	27 Arroz con Tomate. Abadejo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Lácteo ***Cena:*** Verdura + Ave + Lácteo	28 Menestra de Verduras. Cordon Bleu Ensalada de Lechuga Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Patata + Pescado + Fruta ***Cena:*** Patata + Pescado + Fruta	29 Garbanzos Estofados con Verduras. Tortilla Francesa. Ensalada Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Lácteo ***Cena:*** Verdura + Huevo + Lácteo	30 Judías Blancas Estofadas con Verduras. Palometa con Tomate Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Carne + Fruta ***Cena:*** Arroz + Carne + Fruta

mediterráneo

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: 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.