Menú Toledo in situ Septiembre 2026

Basal - . - Colegios Toledo

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
7	**8** Arroz con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Piña al Natural ***Kcal:*** 617 ***Lip:*** 18,45 ***Prot:*** 33,92 ***HC:*** 82,85 ***Cena:*** Verdura + Huevo + Lácteo	**9** Judías Verdes Rehogadas Garbanzos a la Catalana Pan y Agua Fruta de Temporada ***Kcal:*** 537 ***Lip:*** 15,41 ***Prot:*** 20,27 ***HC:*** 82,93 ***Cena:*** Patata + Pescado + Fruta	**10** Macarrones Integrales a la Carbonara con York Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera ***Kcal:*** 636 ***Lip:*** 25,57 ***Prot:*** 21,09 ***HC:*** 79,00 ***Cena:*** Verdura + Carne + Lácteo	**11** Crema Suave de Calabaza y Zanahoria (ECO) Lomo al Ajillo al Horno Patatas Panadera Pan y Agua Yogur ***Kcal:*** 540 ***Lip:*** 21,68 ***Prot:*** 35,42 ***HC:*** 49,79 ***Cena:*** Pasta + Pescado + Fruta
14 Lentejas Guisadas "de la Abuela" Tortilla de Patata con Cebolla. Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada ***Kcal:*** 746 ***Lip:*** 26,71 ***Prot:*** 27,49 ***HC:*** 99,28 ***Cena:*** Arroz + Carne + Fruta	**15** Crema de Zanahoria ECO Magro de Cerdo con Tomate Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada ***Kcal:*** 538 ***Lip:*** 21,33 ***Prot:*** 31,61 ***HC:*** 54,33 ***Cena:*** Patata + Pescado + Fruta	**16** Espaguetis integrales al Ajillo Tortilla Francesa con Atún Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada ***Kcal:*** 584 ***Lip:*** 21,83 ***Prot:*** 25,42 ***HC:*** 70,60 ***Cena:*** Verdura + Ave + Fruta	**17** Sopa de la Huerta Alubias Suaves Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera ***Kcal:*** 568 ***Lip:*** 12,25 ***Prot:*** 20,95 ***HC:*** 96,09 ***Cena:*** Patata + Pescado + Lácteo	**18** Arroz con Tomate Pescadito Enharinado Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Yogur ***Kcal:*** 688 ***Lip:*** 27,07 ***Prot:*** 24,87 ***HC:*** 89,40 ***Cena:*** Verdura + Huevo + Fruta
21 Macarrones Integrales con salsa al Pepe Huevos Rellenos de Atún Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada ***Kcal:*** 766 ***Lip:*** 37,02 ***Prot:*** 30,22 ***HC:*** 77,20 ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta	**22** Crema de Verduras ECO Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan Integral y Agua Fruta de Temporada ***Kcal:*** 534 ***Lip:*** 17,08 ***Prot:*** 29,22 ***HC:*** 66,54 ***Cena:*** Patata + Huevo + Lácteo	**23** Guisantes Salteados con Jamón Pollo Asado Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada ***Kcal:*** 593 ***Lip:*** 18,73 ***Prot:*** 39,66 ***HC:*** 69,03 ***Cena:*** Pasta + Pescado + Fruta	**24** Arroz Meloso con Verduritas Palometa con Tomate Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera ***Kcal:*** 623 ***Lip:*** 15,20 ***Prot:*** 29,16 ***HC:*** 98,58 ***Cena:*** Verdura + Ave + Lácteo	**25** Guiso de Coliflor, Patata y Zanahoria Garbanzos Crujientes al Horno Pan y Agua Yogur ***Kcal:*** 420 ***Lip:*** 17,37 ***Prot:*** 14,57 ***HC:*** 49,17 ***Cena:*** Arroz + Pescado + Fruta
28 Crema Suave de Calabaza y Zanahoria (ECO) Albóndigas de Pollo en Salsa (Patatas en Guiso) Pan y Agua Fruta de Temporada ***Kcal:*** 499 ***Lip:*** 17,38 ***Prot:*** 19,20 ***HC:*** 66,42 ***Cena:*** Arroz + Pescado + Lácteo	**29** Fideuá de Verduras Abadejo a la Provenzal Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada ***Kcal:*** 633 ***Lip:*** 17,48 ***Prot:*** 34,05 ***HC:*** 86,86 ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta	**30** Lentejas Castellanas Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada ***Kcal:*** 737 ***Lip:*** 26,79 ***Prot:*** 27,94 ***HC:*** 96,45 ***Cena:*** Pasta + Pescado + 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.

Detrás de cada plato...

Tradición, cultura, orígenes

Alimentos saludables

Nutrientes

Energía

Sostenibilidad

Momentos para compartir

Salud

Personas

Momentos para disfrutar

Educación

Normativas







Escanea nuestro código QR o pincha aquí para descubrir qué hay detrás de cada plato

SI HAS COMIDO...	...DEBERÍAS CENAR
PASTA ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + CARNE	VERDURA + PESCADO / HUEVO / LEGUMBRE
PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO	VERDURA + CARNE / HUEVO / LEGUMBRE
PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + HUEVO	VERDURA + PESCADO / CARNE / LEGUMBRE
VERDURA + CARNE	PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO / HUEVO
VERDURA + PESCADO	PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + CARNE / HUEVO
VERDURA + HUEVO	PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO / CARNE
FRUTAS / LÁCTEO	FRUTAS / LÁCTEO

mediterráneo