

Menú Toledo in situ Diciembre 2025

Basal - - Colegios Toledo

Lunes

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

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

Cena: Verdura + Carne + Lácteo



FESTIVO

Martes

- 2 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa con Queso
Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 607 **Lip:** 22,81 **Prot:** 27,08 **HC:** 73,56

Cena: Patata + Pescado + Fruta

- 9 Lentejas Castellanas
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

- Kcal:** 620 **Lip:** 21,25 **Prot:** 38,64 **HC:** 68,99

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

- 10 Crema de Zanahoria ECO
Lomo adobado
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

- Kcal:** 651 **Lip:** 15,31 **Prot:** 39,53 **HC:** 92,04

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Miércoles

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

- 11 Espirales con salsa al Pepe
Merluza al Horno
Zanahoria Rehogada
Pan y Agua
Fruta de Temporada

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

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Jueves

- 4 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Pan y Agua
Fruta de Temporada

- 12 Garbanzos Estofados con Verduras
Croquetas de Jamón
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

- Kcal:** 690 **Lip:** 25,69 **Prot:** 23,74 **HC:** 92,59

Cena: Patata + Ave + Fruta

Viernes

- 5 Judías verdes rehogadas
Macarrones Boloñesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

- 13 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

- Kcal:** 669 **Lip:** 29,23 **Prot:** 21,86 **HC:** 77,96

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 ón

ón,
y ón,
y y



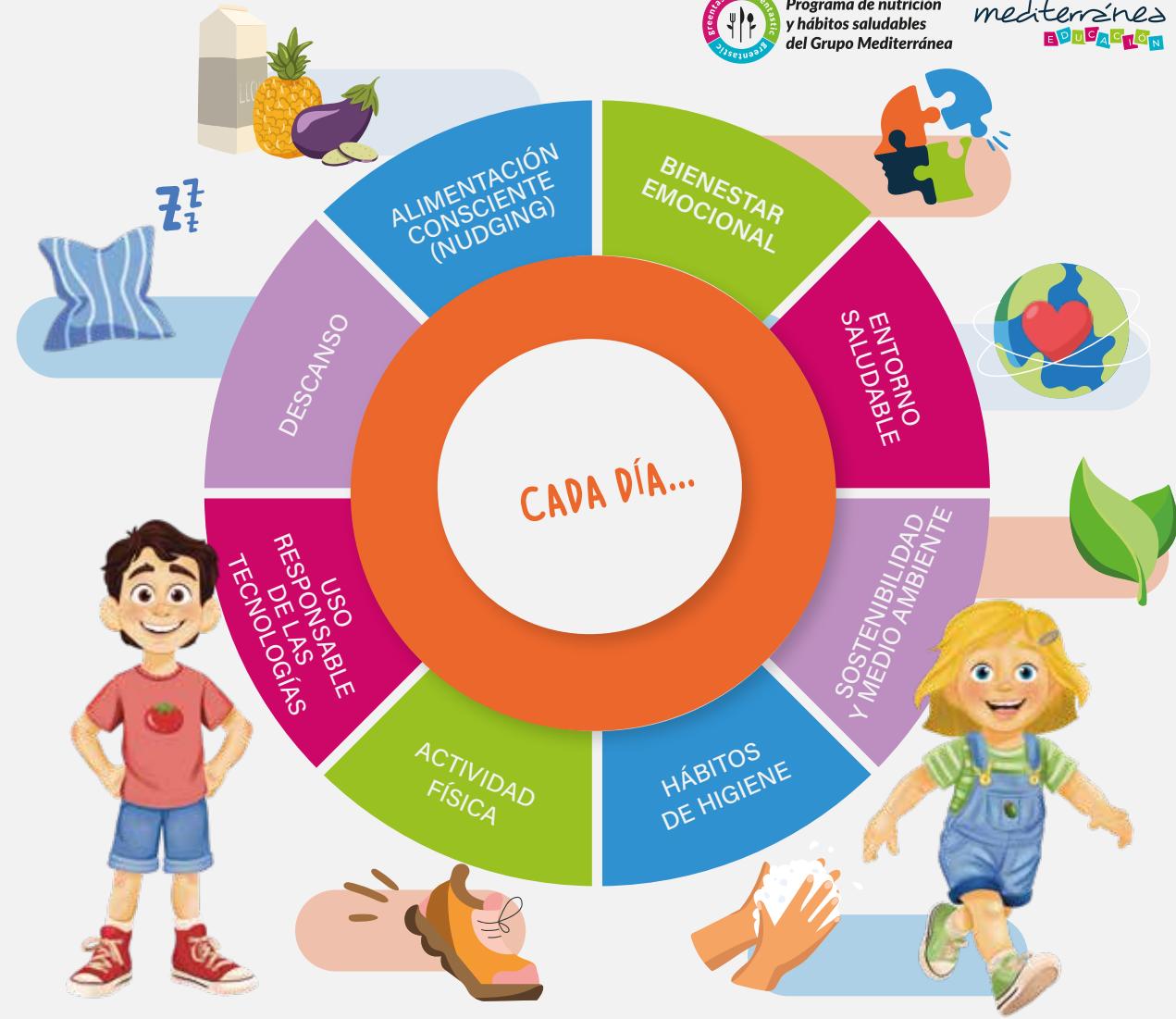
¡ESCANEÁ NUESTRO QR
O PINCHA AQUÍ
PARA DESCUBRIR
CADA PUNTO!

PREPÁRATE PARA
2^a 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
- FRUTAS / LÁCTEO