

# Menú Toledo in situ Enero 2026

Basal - Colegios Toledo

## Lunes



5

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

**Kcal:** 635 **Lip:** 20,92 **Prot:** 20,97 **HC:** 89,85  
**Cena:** Arroz + Huevo + Lácteo

12

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

**Kcal:** 651 **Lip:** 15,31 **Prot:** 39,53 **HC:** 92,04  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

13

- Crema de Calabacín ECO
- Lentejas con Pollo
- Ensalada de Lechuga y Tomate
- Pan y Agua
- Fruta de Temporada

**Kcal:** 576 **Lip:** 15,53 **Prot:** 27,62 **HC:** 83,56  
**Cena:** Arroz + Huevo + Lácteo

19

- Coditos con Tomate
- Salmón con Salsa de Romero
- Ensalada de Lechuga y Zanahoria
- Pan y Agua
- Fruta de Temporada

**Kcal:** 736 **Lip:** 28,23 **Prot:** 32,54 **HC:** 87,21  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

20

- Crema de Brócoli y Zanahoria
- Tortilla de Patata con Cebolla
- Ensalada de Lechuga y Maíz
- Pan y Agua
- Fruta de Temporada

**Kcal:** 522 **Lip:** 24,40 **Prot:** 16,57 **HC:** 60,79  
**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

## Martes

6

7

## Miércoles

8

- Arroz con Tomate
- Caballa en Aceite
- Pimientos Asados
- Pan y Agua
- Piña al Natural

**Kcal:** 661 **Lip:** 21,64 **Prot:** 33,15 **HC:** 86,69  
**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

14

- Arroz Campesina
- Merluza a la Andaluza
- Ensalada de Tomate
- Pan Integral y Agua
- Fruta de Temporada

**Kcal:** 681 **Lip:** 19,45 **Prot:** 28,85 **HC:** 101,60  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

21

- Menestra de Verduras a la Riojana
- Cordon Bleu
- Ensalada de Lechuga
- Pan Integral y Agua
- Fruta de Temporada

**Kcal:** 571 **Lip:** 27,11 **Prot:** 15,48 **HC:** 65,82  
**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

28

- Crema de Verduras ECO
- Lomo al Pepe
- Champiñón Rehogado
- Pan Integral y Agua
- Fruta de Temporada

**Kcal:** 547 **Lip:** 21,35 **Prot:** 24,30 **HC:** 64,36  
**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

## Jueves

15

- Potaje de Alubias Viudas Blancas
- Tortilla Francesa
- Ensalada de Lechuga y Zanahoria
- Pan y Agua
- Fruta de Temporada

**Kcal:** 551 **Lip:** 20,15 **Prot:** 25,10 **HC:** 66,88  
**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

22

- Arroz con Tomate
- Tortilla Francesa
- Ensalada de Lechuga y Zanahoria
- Pan y Agua
- Fruta de Temporada

**Kcal:** 607 **Lip:** 20,55 **Prot:** 16,90 **HC:** 92,65  
**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

29

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

**Kcal:** 651 **Lip:** 15,31 **Prot:** 39,53 **HC:** 92,04  
**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

30

- Arroz con Tomate
- Merluza al Horno
- Ensalada de Lechuga y Zanahoria
- Pan y Agua
- Fruta de Temporada

**Kcal:** 627 **Lip:** 17,24 **Prot:** 28,51 **HC:** 93,55  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

## Viernes

9

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

**Kcal:** 747 **Lip:** 28,64 **Prot:** 32,88 **HC:** 93,23  
**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

- Crema de Verduras ECO
- Pollo Asado
- Patatas Panadera
- Pan y Agua
- Fruta de Temporada

**Kcal:** 611 **Lip:** 19,10 **Prot:** 38,61 **HC:** 71,37  
**Cena:** Pasta + Huevo + Fruta

- Garbanzos a la Catalana
- Merluza en Papillote
- Verduras Asadas
- Pan y Agua
- Fruta de Temporada y Yogur

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.

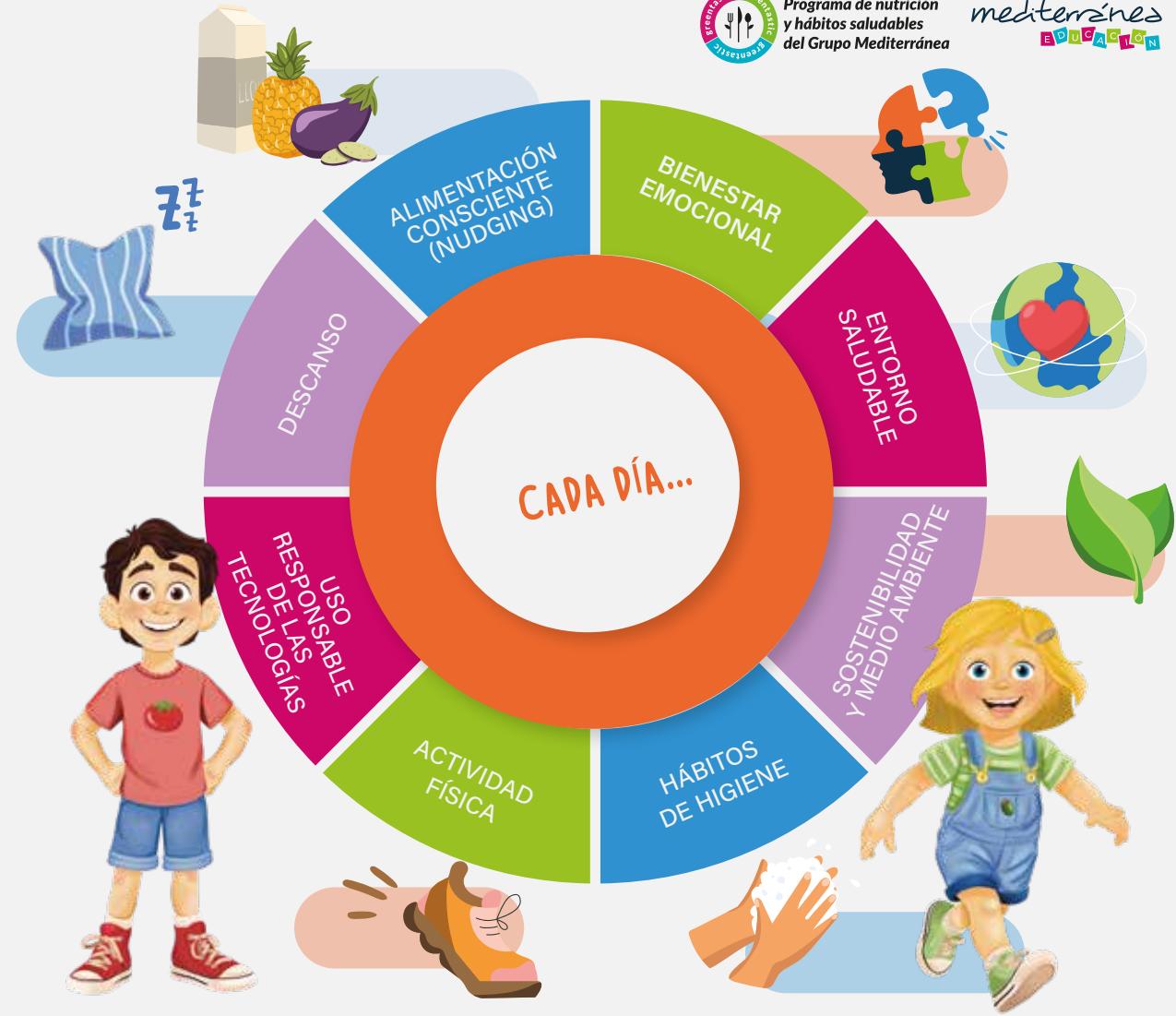
# ALIMENTACIÓN INTEGRATIVA EN TU DÍA A DÍA

## ¿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.



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



## 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