

# Menú Toledo Enero 2026

Basal - Colegios Toledo

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5

6

7

8

9

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

Lentejas Estofadas con Verduras.  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga  
Pan y Agua  
Piña al Natural

Arroz con Tomate.  
Caballa en Aceite  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 490 **Lip:** 21,72 **Prot:** 17,71 **HC:** 56,77  
**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

**Kcal:** 661 **Lip:** 18,99 **Prot:** 33,74 **HC:** 92,08  
**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

**Kcal:** 736 **Lip:** 24,58 **Prot:** 19,68 **HC:** 112,08  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**Kcal:** 719 **Lip:** 26,71 **Prot:** 27,74 **HC:** 95,21  
**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

**Kcal:** 759 **Lip:** 25,36 **Prot:** 37,59 **HC:** 98,37  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

19 Patatas a la Riojana  
Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

20 Sopa de Cocido.  
Cocido Completo.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

21 Arroz con Tomate.  
Merluza en Papillote.  
Verduras Asadas  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

15 Potaje de Alubias Viudas Blancas.  
Pollo Asado  
Champiñón Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

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

**Kcal:** 617 **Lip:** 28,56 **Prot:** 21,99 **HC:** 71,02  
**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

**Kcal:** 651 **Lip:** 15,32 **Prot:** 39,53 **HC:** 92,04  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**Kcal:** 600 **Lip:** 14,30 **Prot:** 28,12 **HC:** 93,08  
**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo

**Kcal:** 659 **Lip:** 20,47 **Prot:** 47,65 **HC:** 69,85  
**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

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

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

27 Arroz con Tomate.  
Abadejo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

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

22 Brócoli Salteado  
Lentejas con Pollo.  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

23 Coditos con Tomate  
Salmón con Salsa de Romero.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**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

mediterráneas

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lipídios: 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.