# Menú Cc Toledo Caliente Noviembre 2026

*Basal - . - Colegios Toledo*

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---|---|---|---|
| **2**<br>FESTIVO | **3**<br>Arroz con Tomate.<br>Merluza a la Gallega.<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada<br>***Kcal:*** 587 ***Lip:*** 16,60 ***Prot:*** 23,93 ***HC:*** 89,86<br>***Cena:*** Verdura + Ave + Fruta | **4**<br>Crema de Zanahoria ECO.<br>Magro de Cerdo con Tomate.<br>Pimientos Asados<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>PLATO ECO<br>***Kcal:*** 525 ***Lip:*** 21,34 ***Prot:*** 30,60 ***HC:*** 51,66<br>***Cena:*** Patata + Pescado + Lácteo | **5**<br>Espaguetis integrales al Ajillo<br>Tortilla Francesa con Atún.<br>Ensalada de Lechuga<br>Pan Integral y Agua<br>Macedonia de Fruta Casera<br>***Kcal:*** 548 ***Lip:*** 18,76 ***Prot:*** 17,34 ***HC:*** 76,90<br>***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta | **6**<br>Sopa de Cocido Vegetal<br>Cocido Vegetal<br>Repollo Rehogado<br>Pan y Agua<br>Yogur<br>DÍA PROTEÍNA VEGETAL<br>***Kcal:*** 502 ***Lip:*** 13,18 ***Prot:*** 22,39 ***HC:*** 75,87<br>***Cena:*** Arroz + Huevo + Fruta |
| **9**<br>Macarrones Integrales con salsa al Pepe<br>Tortilla Francesa.<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>***Kcal:*** 573 ***Lip:*** 20,85 ***Prot:*** 17,51 ***HC:*** 77,85<br>***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta | **10**<br>Crema de Verduras ECO.<br>Merluza Empanada<br>Ensalada de Lechuga y Cebolla<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada<br>PLATO ECO<br>***Kcal:*** 591 ***Lip:*** 23,82 ***Prot:*** 17,82 ***HC:*** 76,38<br>***Cena:*** Arroz + Huevo + Fruta | **11**<br>Judías Pintas Estofadas.<br>Pollo Asado<br>Patatas Panadera.<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>***Kcal:*** 648 ***Lip:*** 19,36 ***Prot:*** 42,18 ***HC:*** 76,71<br>***Cena:*** Pasta + Pescado + Lácteo | **12**<br>Arroz Meloso con Verduritas.<br>Palometa con Tomate.<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan Integral y Agua<br>Macedonia de Fruta Casera<br>***Kcal:*** 698 ***Lip:*** 20,52 ***Prot:*** 34,44 ***HC:*** 97,55<br>***Cena:*** Verdura + Ave + Fruta | **13**<br>Guiso de Coliflor, Patata y Zanahoria.<br>Garbanzos a la Catalana.<br>Pan y Agua<br>Yogur<br>DÍA PROTEÍNA VEGETAL<br>***Kcal:*** 568 ***Lip:*** 18,32 ***Prot:*** 23,64 ***HC:*** 79,60<br>***Cena:*** Arroz + Pescado + Fruta |
| **16**<br>Crema Suave de Calabaza y Zanahoria (ECO).<br>Albóndigas de Pollo en Salsa.<br>(Patatas en Guiso)<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>PLATO ECO<br>***Kcal:*** 500 ***Lip:*** 17,40 ***Prot:*** 19,20 ***HC:*** 66,42<br>***Cena:*** Arroz + Huevo + Lácteo | **17**<br>Fideuá de Verduras.<br>Abadejo a la Provenzal.<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada<br>***Kcal:*** 634 ***Lip:*** 17,48 ***Prot:*** 34,05 ***HC:*** 86,26<br>***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta | **18**<br>Lentejas Castellanas.<br>Tortilla de Patata con Cebolla.<br>Ensalada de Lechuga<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>***Kcal:*** 747 ***Lip:*** 27,09 ***Prot:*** 27,92 ***HC:*** 97,41<br>***Cena:*** Pasta + Pescado + Lácteo | **19**<br>Patatas a la Riojana.<br>Merluza a la Gallega.<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br>Pan Integral y Agua<br>Macedonia de Fruta Casera<br>***Kcal:*** 581 ***Lip:*** 24,20 ***Prot:*** 24,84 ***HC:*** 67,34<br>***Cena:*** Verdura + Ave + Fruta | **20**<br>FESTIVO |
| **23**<br>Crema de Verduras ECO.<br>Tortilla de Patata con Cebolla.<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>PLATO ECO<br>***Kcal:*** 611 ***Lip:*** 25,82 ***Prot:*** 15,83 ***HC:*** 80,16<br>***Cena:*** Arroz + Pescado + Lácteo | **24**<br>Macarrones Integrales con Salsa Suave de Verduras<br>Melva en Aceite<br>Ensalada de Lechuga y Cebolla<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada<br>***Kcal:*** 628 ***Lip:*** 19,47 ***Prot:*** 36,78 ***HC:*** 75,41<br>***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta | **25**<br>Lentejas Guisadas "de la Abuela".<br>Tortilla Francesa.<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>***Kcal:*** 586 ***Lip:*** 19,20 ***Prot:*** 25,20 ***HC:*** 77,98<br>***Cena:*** Patata + Pescado + Lácteo | **26**<br>Arroz con Salsa de Pimientos Asados<br>Croquetas de Bacalao<br>Tomate Aliñado con AOVE<br>Pan Integral y Agua<br>Macedonia de Fruta Casera<br>***Kcal:*** 687 ***Lip:*** 21,91 ***Prot:*** 11,21 ***HC:*** 114,56<br>***Cena:*** Verdura + Ave + Fruta | **27**<br>Judías Verdes con Tomate.<br>Alubias Suaves.<br>Pan y Agua<br>Yogur<br>DÍA PROTEÍNA VEGETAL<br>***Kcal:*** 520 ***Lip:*** 18,13 ***Prot:*** 23,54 ***HC:*** 67,84<br>***Cena:*** Pasta + Huevo + Fruta |
| **30**<br>Crema de Zanahoria ECO.<br>Arroz a la Cubana (con salchicha y huevo cocido)<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>PLATO ECO<br>***Kcal:*** 768 ***Lip:*** 30,96 ***Prot:*** 23,09 ***HC:*** 101,96<br>***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo | | | | |

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.