Menú cc Toledo Fría C.Real Octubre2026

Basal - . - Colegios Toledo

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 Lentejas Guisadas "de la Abuela". Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	2 Arroz con Salsa de Pimientos Asados Croquetas de Bacalao Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Yogur
			Kcal: 599 ***Lip:*** 19,40 ***Prot:*** 25,59 ***HC:*** 80,20 ***Cena:*** Patata + Pescado + Lácteo	***Kcal:*** 664 ***Lip:*** 25,48 ***Prot:*** 13,86 ***HC:*** 97,07 ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta
5 Menestra Guisada con Patatas Panaderas y Salsa Suave Alubias Suaves. Pan y Agua Fruta de Temporada DÍA PROTEÍNA VEGETAL	6 Crema de Zanahoria ECO. Arroz a la Cubana (con salchicha y huevo cocido) Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada PLATO ECO	7 Macarrones Integrales con salsa al Pepe Pollo al Ajillo Patatas Panadera. Pan y Agua Fruta de Temporada	8 Potaje Tradicional (Garbanzos y Espinacas) Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	9 Patatas a la Riojana. Merluza a la Marinera. Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Yogur
Kcal: 536 ***Lip:*** 10,40 ***Prot:*** 20,47 ***HC:*** 92,45 ***Cena:*** Pasta + Carne + Fruta	***Kcal:*** 768 ***Lip:*** 31,14 ***Prot:*** 23,36 ***HC:*** 101,18 ***Cena:*** Patata + Pescado + Lácteo	***Kcal:*** 667 ***Lip:*** 18,63 ***Prot:*** 37,94 ***HC:*** 85,87 ***Cena:*** Verdura + Ave + Fruta	***Kcal:*** 662 ***Lip:*** 21,14 ***Prot:*** 35,34 ***HC:*** 86,41 ***Cena:*** Arroz + Pescado + Lácteo	***Kcal:*** 581 ***Lip:*** 27,83 ***Prot:*** 27,83 ***HC:*** 54,72 ***Cena:*** Verdura + Huevo + Fruta
12 FESTIVO	13 Espirales integrales con Atún Huevos cocidos en Salsa Española Guisantes Rehogados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	14 Coliflor a la Gallega Ragout de Ternera con Verduras (Patatas en Guiso) Pan y Agua Fruta de Temporada	15 Alubias con Calabaza ECO Asada y Patata. Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	16 Arroz con Calamares. Palometa con Tomate. Ensalada de Lechuga Pan y Agua Yogur
	Kcal: 764 ***Lip:*** 26,70 ***Prot:*** 27,08 ***HC:*** 104,25 ***Cena:*** Verdura + Ave + Fruta	***Kcal:*** 554 ***Lip:*** 21,82 ***Prot:*** 32,92 ***HC:*** 56,01 ***Cena:*** Arroz + Pescado + Lácteo	PLATO ECO ***Kcal:*** 590 ***Lip:*** 19,11 ***Prot:*** 24,97 ***HC:*** 82,58 ***Cena:*** Verdura + Carne + Lácteo	***Kcal:*** 674 ***Lip:*** 24,35 ***Prot:*** 40,30 ***HC:*** 76,26 ***Cena:*** Verdura + Pescado + Fruta
19 Sopa de la Huerta Garbanzos Crujientes al Horno. Pan y Agua Fruta de Temporada DÍA PROTEÍNA VEGETAL	20 Lentejas Castellanas. Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	21 Macarrones Integrales al Ajillo Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada	22 Crema Fina de Patata. Albóndigas de Pollo Estofadas Zanahoria ECO en Guiso Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	23 Menestra Guisada con Patatas Panaderas y Salsa Suave Merluza Empanada Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Yogur
Kcal: 419 ***Lip:*** 13,62 ***Prot:*** 10,28 ***HC:*** 63,05 ***Cena:*** Arroz + Pescado + Lácteo	***Kcal:*** 754 ***Lip:*** 27,25 ***Prot:*** 28,01 ***HC:*** 98,49 ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta	***Kcal:*** 615 ***Lip:*** 19,21 ***Prot:*** 36,20 ***HC:*** 73,60 ***Cena:*** Patata + Huevo + Lácteo	***Kcal:*** 627 ***Lip:*** 18,06 ***Prot:*** 21,77 ***HC:*** 96,52 ***Cena:*** Verdura + Pescado + Fruta	***Kcal:*** 553 ***Lip:*** 26,10 ***Prot:*** 20,18 ***HC:*** 58,46 ***Cena:*** Pasta + Ave + Fruta
26 Arroz Pizzero. Potaje Tradicional (Garbanzos y Espinacas) Pan y Agua Fruta de Temporada DÍA PROTEÍNA VEGETAL	27 Macarrones Integrales con Salsa Suave de Verduras Lomo al Ajillo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	28 Lentejas Hortelanas Abadejo al Limón. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada	29 Crema de Zanahoria ECO y Manzana. Pollo Asado Patatas Panadera. Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	30 Sopa de Arroz con Calamares. Tortilla Francesa con Atún. Ensalada de Lechuga Pan y Agua Yogur
Kcal: 732 ***Lip:*** 15,46 ***Prot:*** 23,88 ***HC:*** 131,02 ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo	***Kcal:*** 623 ***Lip:*** 19,33 ***Prot:*** 36,07 ***HC:*** 75,20 ***Cena:*** Verdura + Huevo + Fruta	***Kcal:*** 611 ***Lip:*** 16,30 ***Prot:*** 40,67 ***HC:*** 76,00 ***Cena:*** Arroz + Carne + Fruta	PLATO ECO ***Kcal:*** 517 ***Lip:*** 18,46 ***Prot:*** 29,82 ***HC:*** 56,81 ***Cena:*** Pasta + Pescado + Lácteo	***Kcal:*** 449 ***Lip:*** 21,42 ***Prot:*** 18,17 ***HC:*** 47,36 ***Cena:*** Verdura + Ave + 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.