Menú Toledo in situ Octubre 2026

Basal - . - Colegios Toledo

Lunes-Monday	Martes-Tuesday	Miercoles-Wednesday	Jueves-Thursday	Viernes-Friday
			1 Arroz con Salsa de Pimientos Asados Rice with Roasted Red Pepper Sauce Croquetas de Bacalao Cod Croquettes Tomate Aliñado con AOVE Tomato Salad Pan Integral y Agua Whole Grain Bread and Water Macedonia de Fruta Casera Seasonal Fruit ***Kcal:*** 687 ***Lip:*** 21,91 ***Prot:*** 11,21 ***HC:*** 114,56 **Cena/Dinner:** Verdura + Huevo + Lácteo /	2 Menestra Guisada con Patatas Panaderas y Salsa Suave Stewed Vegetables with Baked Potatoes and Mild Sauce Alubias Suaves Stewed Beans Pan y Agua Bread and Water Yogur Yogurt ***Kcal:*** 526 ***Lip:*** 14,18 ***Prot:*** 23,52 ***HC:*** 77,19 **Cena/Dinner:** Pasta + Pescado + Fruta /
5 Crema de Zanahoria ECO Eco Carrot Cream Arroz a la Cubana (con salchicha y huevo cocido) Rice with Tomato Sauce, Boiled Egg and Sausage Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lettuce and Carrot Salad Pan y Agua Bread and Water Fruta de Temporada Seasonal Fruit ***Kcal:*** 783 ***Lip:*** 30,78 ***Prot:*** 23,83 ***HC:*** 105,91 **Cena/Dinner:** Verdura + Carne + Fruta /	6 Macarrones Integrales con salsa al Pepe Macaronis with Pumpkin Sauce Pollo al Ajillo Chicken with Garlic Sauce Ensalada de Lechuga y Cebolla Lettuce and Onion Salad Pan Integral y Agua Whole Grain Bread and Water Fruta de Temporada Seasonal Fruit ***Kcal:*** 622 ***Lip:*** 18,46 ***Prot:*** 37,92 ***HC:*** 75,06 **Cena/Dinner:** Verdura + Pescado + Lácteo /	7 Sopa de Cocido Cocido Soup Cocido Completo Chickpeas with Meat and Vegetables Pan y Agua Bread and Water Fruta de Temporada Seasonal Fruit ***Kcal:*** 628 ***Lip:*** 15,99 ***Prot:*** 33,38 ***HC:*** 91,36 **Cena/Dinner:** Verdura + Huevo + Fruta /	8 Patatas a la Riojana Stewed Potatoes with Sausage Merluza a la Marinera Sailor-style Hake Tomate Aliñado con AOVE Tomato Salad Pan Integral y Agua Whole Grain Bread and Water Macedonia de Fruta Casera Seasonal Fruit ***Kcal:*** 630 ***Lip:*** 22,77 ***Prot:*** 31,46 ***HC:*** 77,72 **Cena/Dinner:** Verdura + Ave + Lácteo /	9 Crema de Calabacín y Puerro Zucchini and Leek Cream Lentejas Hortelanas con Arroz Meloso Lentils with Vegetables and Creamy Rice Pan y Agua Bread and Water Yogur Yogurt ***Kcal:*** 599 ***Lip:*** 15,90 ***Prot:*** 25,67 ***HC:*** 88,03 **Cena/Dinner:** Arroz + Pescado + Fruta /
12 **Festivo - Holiday**	13 Coliflor a la Gallega Cauliflower in Galycian Sauce Ragout de Ternera con Verduras Stewed Veal with Vegetables and Potatoes (Patatas en Guiso) Diced Potatoes in Stew Pan Integral y Agua Whole Grain Bread and Water Fruta de Temporada Seasonal Fruit ***Kcal:*** 553 ***Lip:*** 22,00 ***Prot:*** 33,19 ***HC:*** 55,23 **Cena/Dinner:** Verdura + Pescado + Fruta /	14 Alubias con Calabaza ECO Asada y Patata Stewed Beans with Pumpking and Potato Tortilla Francesa Omelette Ensalada de Lechuga y Tomate Lettuce and Tomato Salad Pan y Agua Bread and Water Fruta de Temporada Seasonal Fruit ***Kcal:*** 581 ***Lip:*** 19,83 ***Prot:*** 26,28 ***HC:*** 77,78 **Cena/Dinner:** Arroz + Carne + Fruta /	15 Arroz con Calamares Rice with Calamaris Palometa con Tomate Pomfret with Tomato Sauce Ensalada de Lechuga Lettuce Salad Pan Integral y Agua Whole Grain Bread and Water Macedonia de Fruta Casera Seasonal Fruit ***Kcal:*** 622 ***Lip:*** 15,31 ***Prot:*** 32,05 ***HC:*** 93,98 **Cena/Dinner:** Verdura + Huevo + Lácteo /	16 Sopa de la Huerta Noodle and Vegetable Soup Garbanzos Crujientes al Horno Crispy Roasted Chickpeas Pan y Agua Bread and Water Yogur Yogurt ***Kcal:*** 409 ***Lip:*** 17,39 ***Prot:*** 13,33 ***HC:*** 47,79 **Cena/Dinner:** Patata + Pescado + Fruta /
19 Lentejas Castellanas Stewed Lentils Tortilla de Patata con Cebolla. Potato Omelette with Onion Ensalada de Lechuga y Maíz Lettuce and Corn Salad Pan y Agua Bread and Water Fruta de Temporada Seasonal Fruit ***Kcal:*** 744 ***Lip:*** 26,77 ***Prot:*** 27,76 ***HC:*** 98,31 **Cena/Dinner:** Arroz + Pescado + Lácteo /	20 Macarrones Integrales al Ajillo Garlic Pasta Caballa en Aceite Mackerel in oil Ensalada de Lechuga y Cebolla Lettuce and Onion Salad Pan Integral y Agua Whole Grain Bread and Water Fruta de Temporada Seasonal Fruit ***Kcal:*** 620 ***Lip:*** 19,40 ***Prot:*** 36,51 ***HC:*** 73,72 **Cena/Dinner:** Verdura + Carne + Fruta /	21 Sopa de Cocido Cocido Soup Cocido Completo Chickpeas with Meat and Vegetables Pan y Agua Bread and Water Fruta de Temporada Seasonal Fruit ***Kcal:*** 628 ***Lip:*** 15,99 ***Prot:*** 33,38 ***HC:*** 91,36 **Cena/Dinner:** Verdura + Pescado + Lácteo /	22 Menestra Guisada con Patatas Panaderas y Salsa Suave Stewed Vegetables with Baked Potatoes and Mild Sauce Escalope de Merluza Breaded Hake Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lettuce and Carrot Salad Pan Integral y Agua Whole Grain Bread and Water Macedonia de Fruta Casera Seasonal Fruit ***Kcal:*** 536 ***Lip:*** 16,52 ***Prot:*** 16,72 ***HC:*** 80,95 **Cena/Dinner:** Pasta + Ave + Fruta /	23 Arroz Pizzero Rice with Tomato Sauce, Cheese and Oregano Potaje Tradicional (Garbanzos y Espinacas) Stewed Chickpeas with Spinachs Pan y Agua Bread and Water Yogur Yogurt ***Kcal:*** 722 ***Lip:*** 19,24 ***Prot:*** 26,93 ***HC:*** 115,75 **Cena/Dinner:** Verdura + Huevo + 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.

Menú Toledo in situ Octubre 2026

Basal - . - Colegios Toledo

Lunes-Monday	Martes-Tuesday	Miercoles-Wednesday	Jueves-Thursday	Viernes-Friday
26 Macarrones Integrales con Salsa Suave de Verduras Pasta with Vegetables Lomo al Ajillo al Horno Loin with Garlic Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lettuce and Carrot Salad Pan y Agua Bread and Water Fruta de Temporada Seasonal Fruit ***Kcal:*** 623 ***Lip:*** 19,15 ***Prot:*** 35,80 ***HC:*** 75,98 Cena/Dinner: Arroz + Pescado + Lácteo /	27 Lentejas Hortelanas Stewed Lentils with Vegetables Abadejo al Limón Baked Cod Ensalada de Lechuga y Maíz Lettuce and Corn Salad Pan Integral y Agua Whole Grain Bread and Water Fruta de Temporada Seasonal Fruit ***Kcal:*** 611 ***Lip:*** 16,48 ***Prot:*** 40,94 ***HC:*** 75,82 Cena/Dinner: Verdura + Carne + Fruta /	28 Crema Fina de Patata Creamy Potato Soup Albóndigas de Pollo Estofadas Stewed Chicken Meatballs Zanahoria en Guiso Boiled ECO Carrot Pan y Agua Bread and Water Fruta de Temporada Seasonal Fruit ***Kcal:*** 614 ***Lip:*** 17,76 ***Prot:*** 21,38 ***HC:*** 94,30 Cena/Dinner: Pasta + Pescado + Fruta /	29 Sopa de Arroz con Calamares Soup with Rice and Calamari Tortilla Francesa de York Omelette with Ham Ensalada de Lechuga Lettuce Salad Pan Integral y Agua Whole Grain Bread and Water Macedonia de Fruta Casera Seasonal Fruit ***Kcal:*** 503 ***Lip:*** 19,71 ***Prot:*** 20,01 ***HC:*** 61,96 Cena/Dinner: Verdura + Ave + Lácteo /	30 Crema de Zanahoria ECO y Manzana Carrot and Apple Cream Alubias Suaves Stewed Beans Pan y Agua Bread and Water Yogur Yogurt ***Kcal:*** 494 ***Lip:*** 15,39 ***Prot:*** 21,65 ***HC:*** 67,05 Cena/Dinner: Patata + Huevo + 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.