Menú Cc Toledo Fría Noviembre 2026

Basal - . - Colegios Toledo

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 FESTIVO	**3** Crema de Coliflor. Garbanzos a la Catalana. Tomate Aliñado con AOVE Pan Integral y Agua Fruta de Temporada DÍA PROTEÍNA VEGETAL ***Kcal:*** 592 ***Lip:*** 18,06 ***Prot:*** 21,67 ***HC:*** 87,77 ***Cena:*** Patata + Carne + Lácteo	**4** Arroz con Tomate. Merluza a la Gallega. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada ***Kcal:*** 587 ***Lip:*** 16,42 ***Prot:*** 23,66 ***HC:*** 90,64 ***Cena:*** Verdura + Huevo + Fruta	**5** Crema de Zanahoria ECO. Magro de Cerdo con Tomate. Pimientos Asados Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera PLATO ECO ***Kcal:*** 538 ***Lip:*** 21,54 ***Prot:*** 30,99 ***HC:*** 53,88 ***Cena:*** Patata + Pescado + Lácteo	**6** Espaguetis integrales al Ajillo Tortilla Francesa con Atún. Ensalada de Lechuga Pan y Agua Yogur ***Kcal:*** 525 ***Lip:*** 22,34 ***Prot:*** 19,99 ***HC:*** 59,41 ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta
9 Sopa de Cocido Vegetal Cocido Vegetal Repollo Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada DÍA PROTEÍNA VEGETAL ***Kcal:*** 512 ***Lip:*** 9,40 ***Prot:*** 19,34 ***HC:*** 91,14 ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta	**10** Macarrones Integrales con salsa al Pepe Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada ***Kcal:*** 573 ***Lip:*** 21,03 ***Prot:*** 17,78 ***HC:*** 77,07 ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo	**11** Crema de Verduras ECO. Merluza Empanada Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan y Agua Fruta de Temporada PLATO ECO ***Kcal:*** 591 ***Lip:*** 23,64 ***Prot:*** 17,55 ***HC:*** 77,16 ***Cena:*** Arroz + Huevo + Fruta	**12** Judías Pintas Estofadas. Pollo Asado Patatas Panadera. Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera ***Kcal:*** 661 ***Lip:*** 19,56 ***Prot:*** 42,57 ***HC:*** 78,93 ***Cena:*** Pasta + Pescado + Lácteo	**13** Arroz Meloso con Verduritas. Palometa con Tomate. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Yogur ***Kcal:*** 675 ***Lip:*** 24,09 ***Prot:*** 37,10 ***HC:*** 80,06 ***Cena:*** Verdura + Ave + Fruta
16 Guiso de Coliflor, Patata y Zanahoria. Alubias Suaves. Pan y Agua Fruta de Temporada DÍA PROTEÍNA VEGETAL ***Kcal:*** 565 ***Lip:*** 12,12 ***Prot:*** 21,74 ***HC:*** 95,65 ***Cena:*** Pasta + Pescado + Fruta	**17** Crema Suave de Calabaza y Zanahoria (ECO). Albóndigas de Pollo en Salsa. (Patatas en Guiso) Pan Integral y Agua Fruta de Temporada PLATO ECO ***Kcal:*** 500 ***Lip:*** 17,58 ***Prot:*** 19,47 ***HC:*** 65,64 ***Cena:*** Arroz + Huevo + Lácteo	**18** Fideuá de Verduras. Abadejo a la Provenzal. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada ***Kcal:*** 634 ***Lip:*** 17,30 ***Prot:*** 33,78 ***HC:*** 87,04 ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta	**19** Lentejas Castellanas. Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera ***Kcal:*** 760 ***Lip:*** 27,29 ***Prot:*** 28,31 ***HC:*** 99,63 ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo	**20** FESTIVO
23 Estofado de Patatas con Verduras. Garbanzos a la Catalana. Pan y Agua Fruta de Temporada DÍA PROTEÍNA VEGETAL ***Kcal:*** 618 ***Lip:*** 15,38 ***Prot:*** 20,24 ***HC:*** 103,17 ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta	**24** Crema de Verduras ECO. Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada PLATO ECO ***Kcal:*** 611 ***Lip:*** 26,00 ***Prot:*** 16,10 ***HC:*** 79,38 ***Cena:*** Arroz + Pescado + Lácteo	**25** Macarrones Integrales con Salsa Suave de Verduras Melva en Aceite Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan y Agua Fruta de Temporada ***Kcal:*** 628 ***Lip:*** 19,29 ***Prot:*** 36,51 ***HC:*** 76,19 ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta	**26** Lentejas Guisadas "de la Abuela". Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera ***Kcal:*** 599 ***Lip:*** 19,40 ***Prot:*** 25,59 ***HC:*** 80,20 ***Cena:*** Patata + Pescado + Lácteo	**27** Arroz con Salsa de Pimientos Asados Croquetas de Bacalao Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Yogur ***Kcal:*** 664 ***Lip:*** 25,48 ***Prot:*** 13,86 ***HC:*** 97,07 ***Cena:*** Verdura + Ave + Fruta
30 Judías Verdes con Tomate. Alubias Suaves. Pan y Agua Fruta de Temporada DÍA PROTEÍNA VEGETAL ***Kcal:*** 530 ***Lip:*** 14,35 ***Prot:*** 20,50 ***HC:*** 83,11 ***Cena:*** Arroz + 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.