

Menú Toledo in situ Enero 2026

Basal - Colegios Toledo

Lunes



5

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

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

12

- Sopa de Cocido
- Cocido Completo
- Pan y Agua
- Fruta de Temporada

Kcal: 651 **Lip:** 15,31 **Prot:** 39,53 **HC:** 92,04
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

13

- Crema de Calabacín ECO
- Lentejas con Pollo
- Ensalada de Lechuga y Tomate
- Pan y Agua
- Fruta de Temporada

Kcal: 576 **Lip:** 15,53 **Prot:** 27,62 **HC:** 83,56
Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

19

- Coditos con Tomate
- Salmón con Salsa de Romero
- Ensalada de Lechuga y Zanahoria
- Pan y Agua
- Fruta de Temporada

Kcal: 736 **Lip:** 28,23 **Prot:** 32,54 **HC:** 87,21
Cena: Verdura + Carne + Fruta

20

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

Kcal: 522 **Lip:** 24,40 **Prot:** 16,57 **HC:** 60,79
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

Martes

6

7

Miércoles

8

- Arroz con Tomate
- Caballa en Aceite
- Pimientos Asados
- Pan y Agua
- Piña al Natural

Kcal: 661 **Lip:** 21,64 **Prot:** 33,15 **HC:** 86,69
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

14

- Arroz Campesina
- Merluza a la Andaluza
- Ensalada de Tomate
- Pan Integral y Agua
- Fruta de Temporada

Kcal: 681 **Lip:** 19,45 **Prot:** 28,85 **HC:** 101,60
Cena: Verdura + Carne + Fruta

21

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

Kcal: 571 **Lip:** 27,11 **Prot:** 15,48 **HC:** 65,82
Cena: Patata + Pescado + Lácteo

28

- Crema de Verduras ECO
- Lomo al Pepe
- Champiñón Rehogado
- Pan Integral y Agua
- Fruta de Temporada

Kcal: 547 **Lip:** 21,35 **Prot:** 24,30 **HC:** 64,36
Cena: Patata + Pescado + Fruta

Jueves

9

- Lentejas Estofadas con Verduras
- Tortilla de Patata con Cebolla
- Ensalada de Lechuga
- Pan y Agua
- Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 747 **Lip:** 28,64 **Prot:** 32,88 **HC:** 93,23
Cena: Pasta + Pescado + Fruta

15

- Potaje de Alubias Viudas Blancas
- Tortilla Francesa
- Ensalada de Lechuga y Zanahoria
- Pan y Agua
- Fruta de Temporada

Kcal: 551 **Lip:** 20,15 **Prot:** 25,10 **HC:** 66,88
Cena: Patata + Pescado + Lácteo

22

- Arroz con Tomate
- Tortilla Francesa
- Ensalada de Lechuga y Zanahoria
- Pan y Agua
- Fruta de Temporada

Kcal: 607 **Lip:** 20,55 **Prot:** 16,90 **HC:** 92,65
Cena: Verdura + Ave + Fruta

29

- Sopa de Cocido
- Cocido Completo
- Pan y Agua
- Fruta de Temporada

Kcal: 651 **Lip:** 15,31 **Prot:** 39,53 **HC:** 92,04
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

30

- Arroz con Tomate
- Merluza al Horno
- Ensalada de Lechuga y Zanahoria
- Pan y Agua
- Fruta de Temporada

Kcal: 644 **Lip:** 19,12 **Prot:** 39,45 **HC:** 81,35
Cena: Patata + Pescado + Fruta

Viernes

9

- Lentejas Estofadas con Verduras
- Tortilla de Patata con Cebolla
- Ensalada de Lechuga
- Pan y Agua
- Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 747 **Lip:** 28,64 **Prot:** 32,88 **HC:** 93,23
Cena: Pasta + Pescado + Fruta

16

- Crema de Verduras ECO
- Pollo Asado
- Patatas Panadera
- Pan y Agua
- Fruta de Temporada

Kcal: 611 **Lip:** 19,10 **Prot:** 38,61 **HC:** 71,37
Cena: Pasta + Huevo + Fruta

23

- Garbanzos a la Catalana
- Merluza en Papillote
- Verduras Asadas
- Pan y Agua
- Fruta de Temporada y Yogur

mediterráneas

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lipidos: 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.

ALIMENTACIÓN INTEGRATIVA EN TU DÍA A DÍA

¿En qué consiste?

La alimentación integrativa considera la salud desde un punto de vista global de diversos factores incluyendo la alimentación, el estilo de vida, las emociones, el entorno y las relaciones sociales. Buscando nutrir cuerpo y mente para promover un bienestar global.



**¡ESCANEÁ NUESTRO QR
O PINCHA AQUÍ
PARA DESCUBRIR
CADA PUNTO!**



SI HAS COMIDO...

- PASTA ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + CARNE.....
- PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO..
- PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + HUEVO.....
- VERDURA + CARNE.....
- VERDURA + PESCADO.....
- VERDURA + HUEVO.....
- FRUTAS / LÁCTEO.....

...DEBERÍAS CENAR

- VERDURA + PESCADO / HUEVO / LEGUMBRE
- VERDURA + CARNE / HUEVO / LEGUMBRE
- VERDURA + PESCADO / CARNE / LEGUMBRE
- PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO / HUEVO
- PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + CARNE / HUEVO
- PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO / CARNE
- FRUTAS / LÁCTEO

Menú Toledo in situ Enero 2026

Sin Frutos Secos - - Colegio Gregorio Marañón (Toledo)

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5

6

7

8

9

12 Coliflor en ajada
Macarrones con Atún

Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Arroz + Huevo + Lácteo

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

19 Crema de Calabacín ECO

Lentejas con Pollo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Arroz + Huevo + Lácteo

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

26 Crema de Brócoli y Zanahoria

Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Arroz + Pescado + Fruta

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

13 Sopa de Cocido
Cocido Completo

Pan y Agua
Fruta de Temporada
Verdura + Pescado + Fruta

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

20 Coditos con Tomate

Salmón con Salsa de Romero
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Verdura + Carne + Fruta

Cena: Verdura + Carne + Fruta

27 Judías Blancas Estofadas con Verduras

Boquerones a la Andaluza
Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Verdura + Ave + Lácteo

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

14 Arroz Campesina
Merluza a la Andaluza

Ensalada de Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Verdura + Carne + Fruta

Cena: Verdura + Carne + Fruta

21 Menestra de Verduras a la Riojana

Cordon Bleu
Ensalada de Lechuga
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Patata + Pescado + Lácteo

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

28 Crema de Verduras ECO

Lomo al Pepe
Champiñón Rehogado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Patata + Pescado + Fruta

Cena: Patata + Pescado + Fruta

8 Arroz con Tomate
Caballa en Aceite
Pimientos Asados
Pan y Agua
Piña al Natural
Verdura + Carne + Lácteo

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

15 Potaje de Alubias Viudas Blancas.
Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Patata + Pescado + Lácteo

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

22 Arroz con Tomate

Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Verdura + Ave + Fruta

Cena: Verdura + Ave + Fruta

29 Sopa de Cocido

Cocido Completo
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Verdura + Huevo + Lácteo

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

9 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Pasta + Pescado + Fruta

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

16 Crema de Verduras ECO
Pollo Asado

Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Pasta + Huevo + Fruta

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

23 Garbanzos a la Catalana
Merluza en Papillote

Verduras Asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Patata + Pescado + Fruta

Cena: Patata + Pescado + Fruta

30 Arroz con Tomate
Merluza al Horno

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Verdura + Carne + Fruta

Cena: Verdura + Carne + Fruta

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lipidos: 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 Enero 2026

Sin Cerdos - - Colegio Gregorio Marañón (Toledo)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
5	6	7	8	9
12 Coliflor en ajada Macarrones con Atún Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Huevo + Lácteo Cena: Arroz + Huevo + Lácteo	13 Sopa de Fideos Cocido Sin Cerdos Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Fruta Cena: Verdura + Pescado + Fruta	14 Arroz Campesina Merluza a la Andaluza Ensalada de Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta	15 Potaje de Alubias Viudas Blancas. Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Pescado + Lácteo Cena: Patata + Pescado + Lácteo	16 Crema de Verduras ECO Pollo Asado Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Pasta + Huevo + Fruta Cena: Pasta + Pescado + Fruta
19 Crema de Calabacín ECO Lentejas con Pollo Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Huevo + Lácteo Cena: Arroz + Huevo + Lácteo	20 Coditos con Tomate Salmón con Salsa de Romero Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta	21 Menestra de Verduras Cordon Bleu Ensalada de Lechuga Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Patata + Pescado + Lácteo Cena: Patata + Pescado + Lácteo	22 Arroz con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Fruta Cena: Verdura + Ave + Fruta	23 Garbanzos a la Catalana Merluza en Papillote Verduras Asadas Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Patata + Pescado + Fruta Cena: Patata + Pescado + Fruta
26 Crema de Brócoli y Zanahoria Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Fruta Cena: Arroz + Pescado + Fruta	27 Judías Blancas Estofadas con Verduras Boquerones a la Andaluza Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Lácteo Cena: Verdura + Ave + Lácteo	28 Crema de Verduras ECO Filete de Pollo al Horno Champiñón Rehogado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Patata + Pescado + Fruta Cena: Patata + Pescado + Fruta	29 Sopa de Cocido Cocido Completo Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Lácteo Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	30 Arroz con Tomate Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta

mediterránea

VALORACION NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lipidos: 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 Enero 2026

Sin Carne - - Colegio Gregorio Marañón (Toledo)

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5

6

7

8

9

12 Coliflor en ajada
Macarrones con Atún
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Arroz + Huevo + Lácteo
Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

19 Crema de Calabacín ECO
Lentejas Estofadas con Verduras
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Arroz + Huevo + Lácteo
Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

26 Crema de Brócoli y Zanahoria
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Arroz + Pescado + Fruta
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

13 Sopa de Fideos
Garbanzos Estofados con Verduras
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Verdura + Pescado + Fruta
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

20 Coditos con Tomate
Salmón con Salsa de Romero
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Verdura + Legumbre + Fruta
Cena: Verdura + Legumbre + Fruta

27 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Boquerones a la Andaluza
Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Pasta + Verdura + Lácteo
Cena: Pasta + Verdura + Lácteo

14 Arroz Campesina
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Verdura + Legumbre + Fruta
Cena: Verdura + Legumbre + Fruta

21 Menestra de Verduras
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Verdura + Patata + Lácteo
Cena: Verdura + Patata + Lácteo

28 Crema de Verduras ECO
Tortilla Francesa
Champiñón Rehogado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Patata + Pescado + Fruta
Cena: Patata + Pescado + Fruta

8 Arroz con Tomate
Caballa en Aceite
Pimientos Asados
Pan y Agua
Piña al Natural
Verdura + Legumbre + Lácteo
Cena: Verdura + Legumbre + Lácteo

15 Potaje de Alubias Viudas Blancas.
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Patata + Pescado + Lácteo
Cena: Patata + Pescado + Lácteo

22 Arroz con Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Verdura + Pescado + Fruta
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

29 Sopa de Fideos
Garbanzos Estofados con Verduras
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Verdura + Huevo + Lácteo
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

9 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Pasta + Pescado + Fruta
Cena: Pasta + Pescado + Fruta

16 Crema de Verduras ECO
Merluza al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Pasta + Huevo + Fruta
Cena: Pasta + Huevo + Fruta

23 Garbanzos a la Catalana
Merluza en Papillote
Verduras Asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Patata + Huevo + Fruta
Cena: Patata + Huevo + Fruta

30 Arroz con Tomate
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Verdura + Legumbre + Fruta
Cena: Verdura + Legumbre + Fruta

mediterránea

VALORACION NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lipidos: 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 Enero 2026

Sin Pescado - - Colegio Gregorio Marañón (Toledo)

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5

6

7

8

9

12 Coliflor en ajada
Macarrones con Tomate
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Arroz + Huevo + Lácteo
Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

19 Crema de Calabacín ECO
Lentejas con Pollo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Arroz + Huevo + Lácteo
Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

26 Crema de Brócoli y Zanahoria
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Arroz + Verdura + Fruta
Cena: Arroz + Verdura + Fruta

13 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Verdura + Patata + Fruta
Cena: Verdura + Patata + Fruta

20 Coditos con Tomate
Cinta de Lomo Fresca al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Verdura + Ave + Fruta
Cena: Verdura + Ave + Fruta

27 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Salchichas de Pavo al Horno
Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Verdura + Carne + Lácteo
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

14 Arroz Campesina
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Verdura + Carne + Fruta
Cena: Verdura + Carne + Fruta

21 Menestra de Verduras a la Riojana
Cordon Bleu
Ensalada de Lechuga
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Pasta + Verdura + Lácteo
Cena: Pasta + Verdura + Lácteo

28 Crema de Verduras ECO
Lomo al Pepe
Champiñón Rehogado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Pasta + Verdura + Fruta
Cena: Pasta + Verdura + Fruta

8 Arroz con Tomate
Cinta de Lomo Fresca al Horno
Pimientos Asados
Pan y Agua
Piña al Natural
Verdura + Ave + Lácteo
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

15 Potaje de Alubias Viudas Blancas.
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Patata + Ave + Lácteo
Cena: Patata + Ave + Lácteo

22 Arroz con Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Verdura + Ave + Fruta
Cena: Verdura + Ave + Fruta

29 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Verdura + Huevo + Lácteo
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

9 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Pasta + Verdura + Fruta
Cena: Pasta + Verdura + Fruta

16 Crema de Verduras ECO
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Pasta + Huevo + Fruta
Cena: Pasta + Huevo + Fruta

23 Garbanzos a la Catalana
Filete de Pollo al Horno
Calabacín Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Patata + Huevo + Fruta
Cena: Patata + Huevo + Fruta

30 Arroz con Tomate
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Verdura + Carne + Fruta
Cena: Verdura + Carne + Fruta

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lipidos: 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 Enero 2026

Sin Judías Blancas ni Pintas - - Colegio Gregorio Marañón (Toledo)

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5

6

7

8

9

12 Coliflor en ajada
Macarrones con Atún

Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Arroz + Huevo + Lácteo

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

19 Crema de Calabacín ECO

Lentejas con Pollo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Arroz + Huevo + Lácteo

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

26 Crema de Brócoli y Zanahoria

Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Arroz + Pescado + Fruta

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

13 Sopa de Cocido
Cocido Completo

Pan y Agua
Fruta de Temporada
Verdura + Pescado + Fruta

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

20 Coditos con Tomate

Salmón con Salsa de Romero
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Verdura + Carne + Fruta

Cena: Verdura + Carne + Fruta

27 Estofado de Patatas con Verduras

Boquerones a la Andaluza
Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Verdura + Ave + Lácteo

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

14 Arroz Campesina
Merluza a la Andaluza

Ensalada de Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Verdura + Carne + Fruta

Cena: Verdura + Carne + Fruta

21 Menestra de Verduras a la Riojana

Cordon Bleu
Ensalada de Lechuga
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Patata + Pescado + Lácteo

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

28 Crema de Verduras ECO

Lomo al Pepe
Champiñón Rehogado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Patata + Pescado + Fruta

Cena: Patata + Pescado + Fruta

8 Arroz con Tomate
Caballa en Aceite
Pimientos Asados
Pan y Agua
Piña al Natural
Verdura + Carne + Lácteo

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

15 Estofado de Patatas con Verduras

Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Patata + Pescado + Lácteo

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

22 Arroz con Tomate

Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Verdura + Ave + Fruta

Cena: Verdura + Ave + Fruta

29 Sopa de Cocido

Cocido Completo
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Verdura + Huevo + Lácteo

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

Lentejas Estofadas con Verduras

Tortilla de Patata con Cebolla.

Ensalada de Lechuga

Pan y Agua

Fruta de Temporada y Yogur

Pasta + Pescado + Fruta

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Crema de Verduras ECO

Pollo Asado

Patatas Panadera

Pan y Agua

Fruta de Temporada

Pasta + Huevo + Fruta

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

Garbanzos a la Catalana

Merluza en Papillote

Verduras Asadas

Pan y Agua

Fruta de Temporada y Yogur

Patata + Pescado + Fruta

Cena: Patata + Pescado + Fruta

Arroz con Tomate

Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Verdura + Carne + Fruta

Cena: Verdura + Carne + Fruta

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lipidos: 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 Enero 2026

Sin Huevo ni Proteínas de la Leche de Vaca - - Colegio Gregorio Marañón

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
5	6	7	8	9
12 Coliflor en ajada Pasta Sin Huevo con Atún Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Verdura + Lácteo Cena: Arroz + Verdura + Lácteo	13 Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo) Cocido Completo Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Fruta Cena: Verdura + Pescado + Fruta	14 Arroz Campesina Merluza a la Andaluza Ensalada de Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta	15 Potaje de Alubias Viudas Blancas. Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Pescado + Lácteo Cena: Patata + Pescado + Lácteo	16 Crema de Verduras ECO Pollo Asado Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Pasta + Verdura + Fruta Cena: Pasta + Verdura + Fruta
19 Crema de Calabacín ECO Lentejas con Pollo Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Verdura + Lácteo Cena: Arroz + Verdura + Lácteo	20 Pasta Sin Huevo con Tomate Salmón con Salsa de Romero Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta	21 Menestra de Verduras a la Riojana Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Patata + Pescado + Lácteo Cena: Patata + Pescado + Lácteo	22 Arroz con Tomate Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Fruta Cena: Verdura + Ave + Fruta	23 Garbanzos a la Catalana Merluza en Papillote Verduras Asadas Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja Patata + Pescado + Fruta Cena: Patata + Pescado + Fruta
26 Crema de Brócoli y Zanahoria Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Fruta Cena: Arroz + Pescado + Fruta	27 Judías Blancas Estofadas con Verduras Caballa en Aceite Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Lácteo Cena: Verdura + Ave + Lácteo	28 Crema de Verduras ECO Cinta de Lomo Fresca al Horno Champiñón Rehogado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Patata + Pescado + Fruta Cena: Patata + Pescado + Fruta	29 Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo) Cocido Completo Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Lácteo Cena: Verdura + Ave + Lácteo	30 Arroz con Tomate Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lipidos: 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 Enero 2026

Sin Huevo, Proteína de Leche de Vaca ni Frutos Secos - - Colegio Gregorio

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
5	6	7	8	9
12 Coliflor en ajada Pasta Sin Huevo con Atún Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Verdura + Lácteo Cena: Arroz + Verdura + Lácteo	13 Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo) Cocido Completo Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Fruta Cena: Verdura + Pescado + Fruta	14 Arroz Campesina Merluza a la Andaluza Ensalada de Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta	15 Potaje de Alubias Viudas Blancas. Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Pescado + Lácteo Cena: Patata + Pescado + Lácteo	16 Crema de Verduras ECO Pollo Asado Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Pasta + Verdura + Fruta Cena: Pasta + Verdura + Fruta
19 Crema de Calabacín ECO Lentejas con Pollo Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Verdura + Lácteo Cena: Arroz + Verdura + Lácteo	20 Pasta Sin Huevo con Tomate Salmón con Salsa de Romero Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta	21 Menestra de Verduras a la Riojana Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Patata + Pescado + Lácteo Cena: Patata + Pescado + Lácteo	22 Arroz con Tomate Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Fruta Cena: Verdura + Ave + Fruta	23 Garbanzos a la Catalana Merluza en Papillote Verduras Asadas Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Pescado + Fruta Cena: Patata + Pescado + Fruta
26 Crema de Brócoli y Zanahoria Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Fruta Cena: Arroz + Pescado + Fruta	27 Judías Blancas Estofadas con Verduras Caballa en Aceite Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Lácteo Cena: Verdura + Ave + Lácteo	28 Crema de Verduras ECO Cinta de Lomo Fresca al Horno Champiñón Rehogado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Patata + Pescado + Fruta Cena: Patata + Pescado + Fruta	29 Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo) Cocido Completo Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Lácteo Cena: Verdura + Ave + Lácteo	30 Arroz con Tomate Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta

mediterránea

VALORACION NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lipidos: 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 Enero 2026

Sin Proteína de la Leche de Vaca - - Colegio Gregorio Marañón (Toledo)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
5	6	7	8	9
12 Coliflor en ajada Macarrones con Atún Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Huevo + Fruta Cena: Arroz + Huevo + Fruta	13 Sopa de Cocido Cocido Completo Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Fruta Cena: Verdura + Pescado + Fruta	14 Arroz Campesina Merluza a la Andaluza Ensalada de Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta	15 Potaje de Alubias Viudas Blancas. Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Pescado + Fruta Cena: Patata + Pescado + Fruta	16 Crema de Verduras ECO Pollo Asado Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Pasta + Huevo + Fruta Cena: Pasta + Huevo + Fruta
19 Crema de Calabacín ECO Lentejas con Pollo Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Verdura + Fruta Cena: Arroz + Verdura + Fruta	20 Coditos con Tomate Salmón con Salsa de Romero Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta	21 Menestra de Verduras a la Riojana Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Patata + Pescado + Fruta Cena: Patata + Pescado + Fruta	22 Arroz con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Fruta Cena: Verdura + Ave + Fruta	23 Garbanzos a la Catalana Merluza en Papillote Verduras Asadas Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja Patata + Pescado + Fruta Cena: Patata + Pescado + Fruta
26 Crema de Brócoli y Zanahoria Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Fruta Cena: Arroz + Pescado + Fruta	27 Judías Blancas Estofadas con Verduras Caballa en Aceite Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Lácteo Cena: Verdura + Ave + Lácteo	28 Crema de Verduras ECO Cinta de Lomo Fresca al Horno Champiñón Rehogado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Patata + Pescado + Fruta Cena: Patata + Pescado + Fruta	29 Sopa de Cocido Cocido Completo Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Lácteo Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	30 Arroz con Tomate Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta

mediterránea

VALORACION NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lipidos: 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.