

Lunes

5



- 12 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

- 19 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

- 26 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

- 13 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

- 20 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

- 27 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Boquerones a la Andaluza
Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 693 **Lip:** 24,38 **Prot:** 27,56 **HC:** 89,74**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

Miércoles

7

- 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

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

- 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

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

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

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

Kcal: 627 **Lip:** 17,24 **Prot:** 28,51 **HC:** 93,55**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

mediterránea

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.

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.



¡ESCANEA NUESTRO QR O PINCHA AQUÍ PARA DESCUBRIR CADA PUNTO!

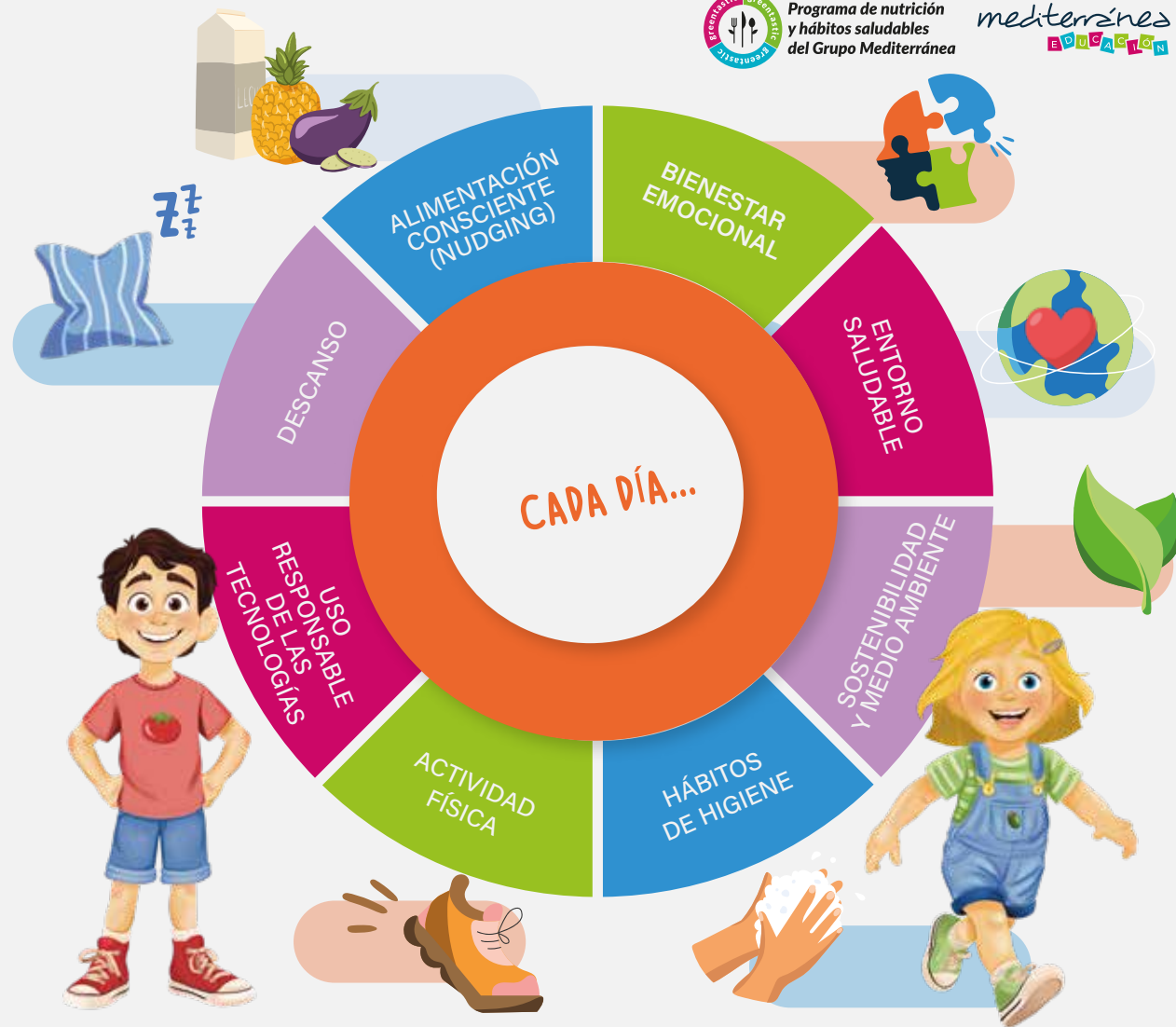
PREPÁRATE PARA

2ª EDICIÓN "PEQUEÑOS CHEFS"



Programa de nutrición
y hábitos saludables
del Grupo Mediterránea

mediterránea
EDUCACIÓN



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	Arroz con Tomate Caballa en Aceite Pimientos Asados Pan y Agua Piña al Natural Verdura + Carne + Lácteo Cena: Verdura + Carne + 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
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 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 + 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 + Huevo + 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 a la Riojana 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 Lomo al Pepe 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

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 Enero 2026

Sin Cerdo - - Colegio Gregorio Marañón (Toledo)

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
5		6		7		8	Arroz con Tomate Caballa en Aceite Pimientos Asados Pan y Agua Piña al Natural Verdura + Carne + Lácteo Cena: Verdura + Carne + 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
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 Cerdo 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 + Huevo + 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

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 Enero 2026

Sin Carne - - Colegio Gregorio Marañón (Toledo)

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
5		6		7		8	Arroz con Tomate Caballa en Aceite Pimientos Asados Pan y Agua Piña al Natural Verdura + Legumbre + Lácteo Cena: Verdura + Legumbre + 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
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 Garbanzos Estofados con Verduras 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 + Legumbre + Fruta Cena: Verdura + Legumbre + 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 Merluza al Horno Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Pasta + Huevo + Fruta Cena: Pasta + Huevo + Fruta
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	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	21	Menestra de Verduras Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Patata + Lácteo Cena: Verdura + Patata + 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	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
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 Pasta + Verdura + Lácteo Cena: Pasta + Verdura + Lácteo	28	Crema de Verduras ECO Tortilla Francesa Champiñón Rehogado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Patata + Pescado + Fruta Cena: Patata + Pescado + Fruta	29	Sopa de Fideos Garbanzos Estofados con Verduras 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 + Legumbre + Fruta Cena: Verdura + Legumbre + Fruta

mediterránea

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 Enero 2026

Sin Pescado - - Colegio Gregorio Marañón (Toledo)

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
5		6		7		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	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
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	13	Sopa de Cocido Cocido Completo Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Patata + Fruta Cena: Verdura + Patata + Fruta	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	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	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 + Huevo + Lácteo Cena: Arroz + Huevo + Lácteo	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	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	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 Filete de Pollo al Horno Calabacín Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Patata + Huevo + Fruta Cena: Patata + Huevo + Fruta
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	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	28	Crema de Verduras ECO Lomo al Pepe Champiñón Rehogado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Pasta + Verdura + Fruta Cena: Pasta + Verdura + Fruta	29	Sopa de Cocido Cocido Completo Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Lácteo Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	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, 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 Enero 2026

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

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
5		6		7		8	Arroz con Tomate Caballa en Aceite Pimientos Asados Pan y Agua Piña al Natural Verdura + Carne + Lácteo Cena: Verdura + Carne + 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
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 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	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	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 + 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 a la Riojana 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	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	28	Crema de Verduras ECO Lomo al Pepe 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

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 Enero 2026

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

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
5		6		7		8	Arroz con Tomate Caballa en Aceite Pimientos Asados Pan y Agua Piña al Natural Verdura + Carne + Lácteo Cena: Verdura + Carne + Lácteo	9	Lentejas Estofadas con Verduras Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja Pasta + Pescado + Fruta Cena: Pasta + Pescado + Fruta
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, 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 Enero 2026

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

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
5		6		7		8	Arroz con Tomate Caballa en Aceite Pimientos Asados Pan y Agua Piña al Natural Verdura + Carne + Lácteo Cena: Verdura + Carne + Lácteo	9	Lentejas Estofadas con Verduras Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada Pasta + Pescado + Fruta Cena: Pasta + Pescado + Fruta
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

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 Enero 2026

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

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

mediterránea