

Lunes

- 2** Lentejas Estofadas con Verduras
Croquetas de Jamón
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 670 **Lip:** 23,77 **Prot:** 25,16 **HC:** 88,28

Cena: Patata + Pescado + Fruta

- 9** Brócoli Rehogado con Ajos
Espirales con Atún
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 590 **Lip:** 19,37 **Prot:** 17,55 **HC:** 87,32

Cena: Patata + Carne + Fruta

- 16** Lentejas Castellanas
Abadejo a la Bilbaína
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 605 **Lip:** 15,87 **Prot:** 40,85 **HC:** 79,38

Cena: Arroz + Carne + Fruta

- 23** Arroz a Banda
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 655 **Lip:** 16,66 **Prot:** 39,95 **HC:** 91,14

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Martes

- 3** Macarrones al Ajillo
Salmón en Salsa de Eneldo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 717 **Lip:** 27,08 **Prot:** 32,43 **HC:** 86,94

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

- 10** Sopa de Cocido
Cocido Completo

Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 628 **Lip:** 16,17 **Prot:** 33,65 **HC:** 90,58

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 17** Judías Verdes con Tomate
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 512 **Lip:** 18,58 **Prot:** 24,67 **HC:** 63,48

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 24** Sopa de Cocido
Cocido Completo

Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 628 **Lip:** 16,17 **Prot:** 33,65 **HC:** 90,58

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

Miércoles

- 4** Crema de Zanahoria ECO
Lomo al Pepe
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 523 **Lip:** 21,07 **Prot:** 23,18 **HC:** 59,51

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

- 11** Menestra de Verduras a la Riojana
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 525 **Lip:** 16,12 **Prot:** 35,42 **HC:** 60,05

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

- 18** Coditos con salsa al Pepe
Albóndigas de Pollo en Salsa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 768 **Lip:** 29,95 **Prot:** 31,38 **HC:** 92,70

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

- 25** Macarrones con Tomate
Merluza a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 670 **Lip:** 17,77 **Prot:** 32,05 **HC:** 96,08

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Jueves

- 5** Arroz con Tomate
Merluza a la Riojana
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 658 **Lip:** 21,47 **Prot:** 23,28 **HC:** 97,52

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 12** Judías Blancas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 734 **Lip:** 26,66 **Prot:** 26,83 **HC:** 100,64

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

- 19** Crema de Calabacín ECO
Palometa con Tomate
Arroz Pilaf
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 525 **Lip:** 15,96 **Prot:** 26,64 **HC:** 72,26

Cena: Patata + Ave + Lácteo

- 26** Coliflor Gratinada
Lentejas Con Arroz
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 706 **Lip:** 23,70 **Prot:** 26,57 **HC:** 99,34

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

Viernes

- 6** Garbanzos Estofados con Verduras
Tortilla Francesa
Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Yogur

Kcal: 580 **Lip:** 25,16 **Prot:** 27,74 **HC:** 63,12

Cena: Arroz + Ave + Fruta

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

Kcal: 618 **Lip:** 17,23 **Prot:** 28,14 **HC:** 92,67

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 20** Arroz Campesina
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Yogur

Kcal: 581 **Lip:** 22,86 **Prot:** 20,27 **HC:** 77,35

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 27** Papas con Choco
Tortilla Francesa con Atún
Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 578 **Lip:** 22,73 **Prot:** 26,17 **HC:** 70,54

Cena: Verdura + Ave + 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 **nutrición**, el **bienestar emocional**, las **hábitos de higiene**, el **descanso** y las **tecnologías**. 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 Marzo 2026

Sin Frutos Secos - - Colegio Gregorio Marañón (Toledo)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Lentejas Estofadas con Verduras Croquetas de Jamón Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Fruta	3 Macarrones al Ajillo Salmón en Salsa de Eneldo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	4 Crema de Zanahoria ECO Lomo al Pepe Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Pescado + Lácteo	5 Arroz con Tomate Merluza a la Riojana Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	6 Garbanzos Estofados con Verduras Tortilla Francesa Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Yogur Cena: Arroz + Ave + Fruta
9 Brócoli Rehogado con Ajitos Espirales con Atún Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta	10 Sopa de Cocido Cocido Completo Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	11 Menestra de Verduras a la Riojana Pollo Asado Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Fruta	12 Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Pescado + Lácteo	13 Arroz con Tomate Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta
16 Lentejas Castellanas Abadejo a la Bilbaina Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Carne + Fruta	17 Judías Verdes con Tomate Lacón a la Gallega Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	18 Coditos con salsa al Pepe Albóndigas de Pollo en Salsa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta	19 Crema de Calabacín ECO Palometa con Tomate Arroz Pilaf Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Ave + Lácteo	20 Arroz Campesina Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Yogur Cena: Verdura + Pescado + Fruta
23 Arroz a Banda Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	24 Sopa de Cocido Cocido Completo Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	25 Macarrones con Tomate Merluza a la Gallega Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	26 Coliflor Gratinada Lentejas Con Arroz Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Pescado + Lácteo	27 Papas con Choco Tortilla Francesa con Atún Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + 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 Marzo 2026

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Lentejas Estofadas con Verduras Salchichas de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Fruta	3 Macarrones al Ajillo Salmón en Salsa de Eneldo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	4 Crema de Zanahoria ECO Cinta de Lomo Fresca al Horno Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Pescado + Lácteo	5 Arroz con Tomate Merluza a la Riojana Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	6 Garbanzos Estofados con Verduras Tortilla Francesa Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Yogur de Soja Cena: Arroz + Ave + Fruta
9 Brócoli Rehogado con Ajitos Espirales con Atún Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta	10 Sopa de Cocido Cocido Completo Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	11 Menestra de Verduras a la Riojana Pollo Asado Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Fruta	12 Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Pescado + Lácteo	13 Arroz con Tomate Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta
16 Lentejas Castellanas Abadejo a la Bilbaina Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Carne + Fruta	17 Judías Verdes con Tomate Lacón a la Gallega Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	18 Pasta al Ajillo Albóndigas de Pollo en Salsa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta	19 Crema de Calabacín ECO Palometa con Tomate Arroz Pilaf Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Ave + Lácteo	20 Arroz Campesina Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Yogur de Soja Cena: Verdura + Pescado + Fruta
23 Arroz a Banda Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	24 Sopa de Cocido Cocido Completo Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	25 Macarrones con Tomate Merluza a la Gallega Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	26 Coliflor en ajada Lentejas Con Arroz Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Pescado + Lácteo	27 Papas con Choco Tortilla Francesa con Atún Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + 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 Marzo 2026

Sin Cerdo - - Colegio Gregorio Marañón (Toledo)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Lentejas Estofadas con Verduras Salchichas de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Fruta	3 Macarrones al Ajillo Salmón en Salsa de Eneldo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	4 Crema de Zanahoria ECO Filete de Pollo al Horno Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Pescado + Lácteo	5 Arroz con Tomate Merluza a la Riojana Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	6 Garbanzos Estofados con Verduras Tortilla Francesa Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Yogur Cena: Arroz + Ave + Fruta
9 Brócoli Rehogado con Ajitos Espirales con Atún Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta	10 Sopa de Fideos Cocido Sin Cerdo Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	11 Menestra de Verduras Pollo Asado Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Fruta	12 Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Pescado + Lácteo	13 Arroz con Tomate Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta
16 Lentejas Castellanas Abadejo a la Bilbaina Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Carne + Fruta	17 Judías Verdes con Tomate Filete de Pollo al Horno Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	18 Coditos con salsa al Pepe Albóndigas de Pollo en Salsa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta	19 Crema de Calabacín ECO Palometa con Tomate Arroz Pilaf Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Ave + Lácteo	20 Arroz Campesina Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Yogur Cena: Verdura + Pescado + Fruta
23 Arroz a Banda Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	24 Sopa de Fideos Cocido Sin Cerdo Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	25 Macarrones con Tomate Merluza a la Gallega Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	26 Coliflor Gratinada Lentejas Con Arroz Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Pescado + Lácteo	27 Papas con Choco Tortilla Francesa con Atún Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + 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 Marzo 2026

Sin Carne - - Colegio Gregorio Marañón (Toledo)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Fruta	3 Macarrones al Ajillo Salmón en Salsa de Eneldo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	4 Crema de Zanahoria ECO Caballa en Aceite Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Verdura + Fruta	5 Arroz con Tomate Merluza a la Riojana Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Legumbre + Fruta	6 Garbanzos Estofados con Verduras Tortilla Francesa Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Yogur Cena: Arroz + Pescado + Fruta
9 Brócoli Rehogado con Ajitos Espirales con Atún Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Fruta	10 Sopa de Fideos Garbanzos Estofados con Verduras Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	11 Menestra de Verduras Abadejo al Horno. Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Fruta	12 Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Pescado + Lácteo	13 Arroz con Tomate Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Legumbre + Fruta
16 Lentejas Castellanas Abadejo a la Bilbaina Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Verdura + Lácteo	17 Judías Verdes con Tomate Merluza al Horno Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta	18 Coditos con salsa al Pepe Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Legumbre + Lácteo	19 Crema de Calabacín ECO Palometa con Tomate Arroz Pilaf Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Fruta	20 Arroz Campesina Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Yogur Cena: Verdura + Pescado + Fruta
23 Arroz a Banda Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	24 Sopa de Fideos Garbanzos Estofados con Verduras Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	25 Macarrones con Tomate Merluza a la Gallega Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Legumbre + Fruta	26 Coliflor Gratinada Lentejas Con Arroz Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Pescado + Lácteo	27 Papas con Choco Tortilla Francesa con Atún Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + 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 Marzo 2026

Sin Pescado - - Colegio Gregorio Marañón (Toledo)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Lentejas Estofadas con Verduras Salchichas de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta	3 Macarrones al Ajillo Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Legumbre + Lácteo	4 Crema de Zanahoria ECO Lomo al Pepe Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Verdura + Lácteo	5 Arroz con Tomate Filete de Pollo al Horno Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	6 Garbanzos Estofados con Verduras Tortilla Francesa Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Yogur Cena: Arroz + Ave + Fruta
9 Brócoli Rehogado con Ajitos Espirales con Tomate Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta	10 Sopa de Cocido Cocido Completo Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	11 Menestra de Verduras a la Riojana Pollo Asado Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Fruta	12 Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Verdura + Lácteo	13 Arroz con Tomate Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta
16 Lentejas Castellanas Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Carne + Fruta	17 Judías Verdes con Tomate Lacón a la Gallega Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	18 Coditos con salsa al Pepe Albóndigas de Pollo en Salsa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta	19 Crema de Calabacín ECO Cinta de Lomo Fresca al Horno Arroz Pilaf Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Ave + Lácteo	20 Arroz Campesina Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Yogur Cena: Verdura + Carne + Fruta
23 Arroz con Verduras Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	24 Sopa de Cocido Cocido Completo Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	25 Macarrones con Tomate Cinta de Lomo Fresca al Horno Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	26 Coliflor Gratinada Lentejas Con Arroz Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Verdura + Lácteo	27 Estofado de Patatas con Verduras Tortilla Francesa Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + 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 Marzo 2026

Sin PLV ni Huevo - - Colegio Gregorio Marañón (Toledo)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Lentejas Estofadas con Verduras Salchichas de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Fruta	3 Pasta Sin Huevo al Ajillo Salmón en Salsa de Eneldo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Lácteo	4 Crema de Zanahoria ECO Cinta de Lomo Fresca al Horno Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Pescado + Lácteo	5 Arroz con Tomate Merluza a la Riojana Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	6 Garbanzos Estofados con Verduras Filete de Pollo al Horno Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Yogur de Soja Cena: Arroz + Verdura + Fruta
9 Brócoli Rehogado con Ajitós Pasta Sin Huevo con Atún Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta	10 Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo) Cocido Completo Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	11 Menestra de Verduras a la Riojana Pollo Asado Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Verdura + Fruta	12 Judías Blancas Estofadas con Verduras Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Pescado + Lácteo	13 Arroz con Tomate Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta
16 Lentejas Castellanas Abadejo a la Bilbaina Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Carne + Fruta	17 Judías Verdes con Tomate Lacón a la Gallega Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	18 Pasta Sin Huevo al Ajillo Albóndigas de Pollo en Salsa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Legumbre + Fruta	19 Crema de Calabacín ECO Palometa con Tomate Arroz Pilaf Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Ave + Lácteo	20 Arroz Campesina Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Yogur de Soja Cena: Verdura + Pescado + Fruta
23 Arroz a Banda Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	24 Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo) Cocido Completo Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	25 Pasta Sin Huevo con Tomate Merluza a la Gallega Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	26 Coliflor en ajada Lentejas Con Arroz Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Pescado + Lácteo	27 Papas con Choco Caballa en Aceite Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + 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 Marzo 2026

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Lentejas Estofadas con Verduras Salchichas de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Fruta	3 Pasta Sin Huevo al Ajillo Salmón en Salsa de Eneldo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Lácteo	4 Crema de Zanahoria ECO Cinta de Lomo Fresca al Horno Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Pescado + Lácteo	5 Arroz con Tomate Merluza a la Riojana Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	6 Garbanzos Estofados con Verduras Filete de Pollo al Horno Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Verdura + Fruta
9 Brócoli Rehogado con Ajitós Pasta Sin Huevo con Atún Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta	10 Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo) Cocido Completo Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	11 Menestra de Verduras a la Riojana Pollo Asado Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Verdura + Fruta	12 Judías Blancas Estofadas con Verduras Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Pescado + Lácteo	13 Arroz con Tomate Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta
16 Lentejas Castellanas Abadejo a la Bilbaina Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Carne + Fruta	17 Judías Verdes con Tomate Lacón a la Gallega Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	18 Pasta Sin Huevo al Ajillo Albóndigas de Pollo en Salsa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Legumbre + Fruta	19 Crema de Calabacín ECO Palometa con Tomate Arroz Pilaf Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Ave + Lácteo	20 Arroz Campesina Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta
23 Arroz a Banda Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	24 Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo) Cocido Completo Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	25 Pasta Sin Huevo con Tomate Merluza a la Gallega Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	26 Coliflor en ajada Lentejas Con Arroz Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Pescado + Lácteo	27 Papas con Choco Caballa en Aceite Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + 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 Marzo 2026

Sin Alubias - - Colegio Gregorio Marañón (Toledo)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Lentejas Estofadas con Verduras Croquetas de Jamón Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Fruta	3 Macarrones al Ajillo Salmón en Salsa de Eneldo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	4 Crema de Zanahoria ECO Lomo al Pepe Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Pescado + Lácteo	5 Arroz con Tomate Merluza a la Riojana Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	6 Garbanzos Estofados con Verduras Tortilla Francesa Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Yogur Cena: Arroz + Ave + Fruta
9 Brócoli Rehogado con Ajitos Espirales con Atún Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta	10 Sopa de Cocido Cocido Completo Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	11 Crema de Verduras ECO Pollo Asado Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Fruta	12 Coliflor en ajada Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Pescado + Lácteo	13 Arroz con Tomate Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta
16 Lentejas Castellanas Abadejo a la Bilbaina Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Carne + Fruta	17 Crema de Verduras ECO Lacón a la Gallega Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	18 Coditos con salsa al Pepe Albóndigas de Pollo en Salsa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta	19 Crema de Calabacín ECO Palometa con Tomate Arroz Pilaf Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Ave + Lácteo	20 Arroz Campesina Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Yogur Cena: Verdura + Pescado + Fruta
23 Arroz a Banda Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	24 Sopa de Cocido Cocido Completo Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	25 Macarrones con Tomate Merluza a la Gallega Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	26 Coliflor Gratinada Lentejas Con Arroz Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Pescado + Lácteo	27 Papas con Choco Tortilla Francesa con Atún Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + 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.