

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 Coliflor a la Gallega Macarrones Boloñesa de Ternera Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Kcal: 627 Lip: 19,80 Prot: 22,20 HC: 89,75 Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	4 Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Kcal: 557 Lip: 19,70 Prot: 25,68 HC: 69,11 Cena: Patata + Carne + Fruta	5 Arroz a Banda Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Kcal: 691 Lip: 19,89 Prot: 39,59 HC: 92,18 Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	6 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	7 Crema de Calabacín ECO Merluza a la Andaluza Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Kcal: 551 Lip: 21,74 Prot: 28,80 HC: 60,57 Cena: Arroz + Ave + Fruta
10 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Kcal: 743 Lip: 25,86 Prot: 28,31 HC: 102,28 Cena: Arroz + Pescado + Fruta	11 Judías Verdes con Tomate Lomo al Ajillo Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Kcal: 516 Lip: 17,91 Prot: 23,51 HC: 66,93 Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	12 Crema de Calabaza ECO Albóndigas de Pollo en Salsa Zanahoria ECO en Guiso Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Kcal: 555 Lip: 24,05 Prot: 24,85 HC: 59,19 Cena: Patata + Pescado + Fruta	13 Coditos al Gratén Delicias de Bacalao Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Kcal: 777 Lip: 31,50 Prot: 21,23 HC: 101,62 Cena: Verdura + Carne + Lácteo	14  FESTIVO
17 Lentejas Castellanas Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Kcal: 574 Lip: 19,40 Prot: 26,83 HC: 76,45 Cena: Verdura + Carne + Lácteo	18 Crema de Zanahoria ECO Pollo Asado Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Kcal: 599 Lip: 20,99 Prot: 37,57 HC: 64,02 Cena: Pasta + Pescado + Fruta	19 Paella de Verduras Merluza a la Bilbaina Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Kcal: 641 Lip: 18,32 Prot: 28,74 HC: 93,17 Cena: Verdura + Ave + Fruta	20 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 + Lácteo	21 Guiso de Menestra Espirales con Atún Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Kcal: 732 Lip: 23,63 Prot: 26,58 HC: 102,02 Cena: Patata + Huevo + Fruta
24 Coditos con Tomate Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Kcal: 574 Lip: 19,40 Prot: 26,83 HC: 76,45 Cena: Verdura + Carne + Lácteo	25 Crema de Verduras ECO Magro de Cerdo con Tomate Arroz Pilaf Pan y Agua Fruta de Temporada Kcal: 628 Lip: 18,63 Prot: 33,81 HC: 82,28 Cena: Patata + Huevo + Fruta	26 Garbanzos Encebollados Merluza al Horno Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Kcal: 688 Lip: 19,04 Prot: 38,79 HC: 93,94 Cena: Verdura + Carne + Fruta	27 Arroz con Tomate Escalope de Pollo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Kcal: 819 Lip: 32,13 Prot: 35,53 HC: 100,81 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	28 Lentejas Estofadas con Verduras Salmón al Horno Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Kcal: 717 Lip: 27,07 Prot: 39,88 HC: 81,44 Cena: Arroz + Ave + Fruta
Kcal: 757 Lip: 27,12 Prot: 20,88 HC: 106,22 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Kcal: 628 Lip: 18,63 Prot: 33,81 HC: 82,28 Cena: Patata + Huevo + Fruta	Kcal: 688 Lip: 19,04 Prot: 38,79 HC: 93,94 Cena: Verdura + Carne + Fruta	Kcal: 819 Lip: 32,13 Prot: 35,53 HC: 100,81 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Kcal: 717 Lip: 27,07 Prot: 39,88 HC: 81,44 Cena: Arroz + Ave + Fruta

mediterránea

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!

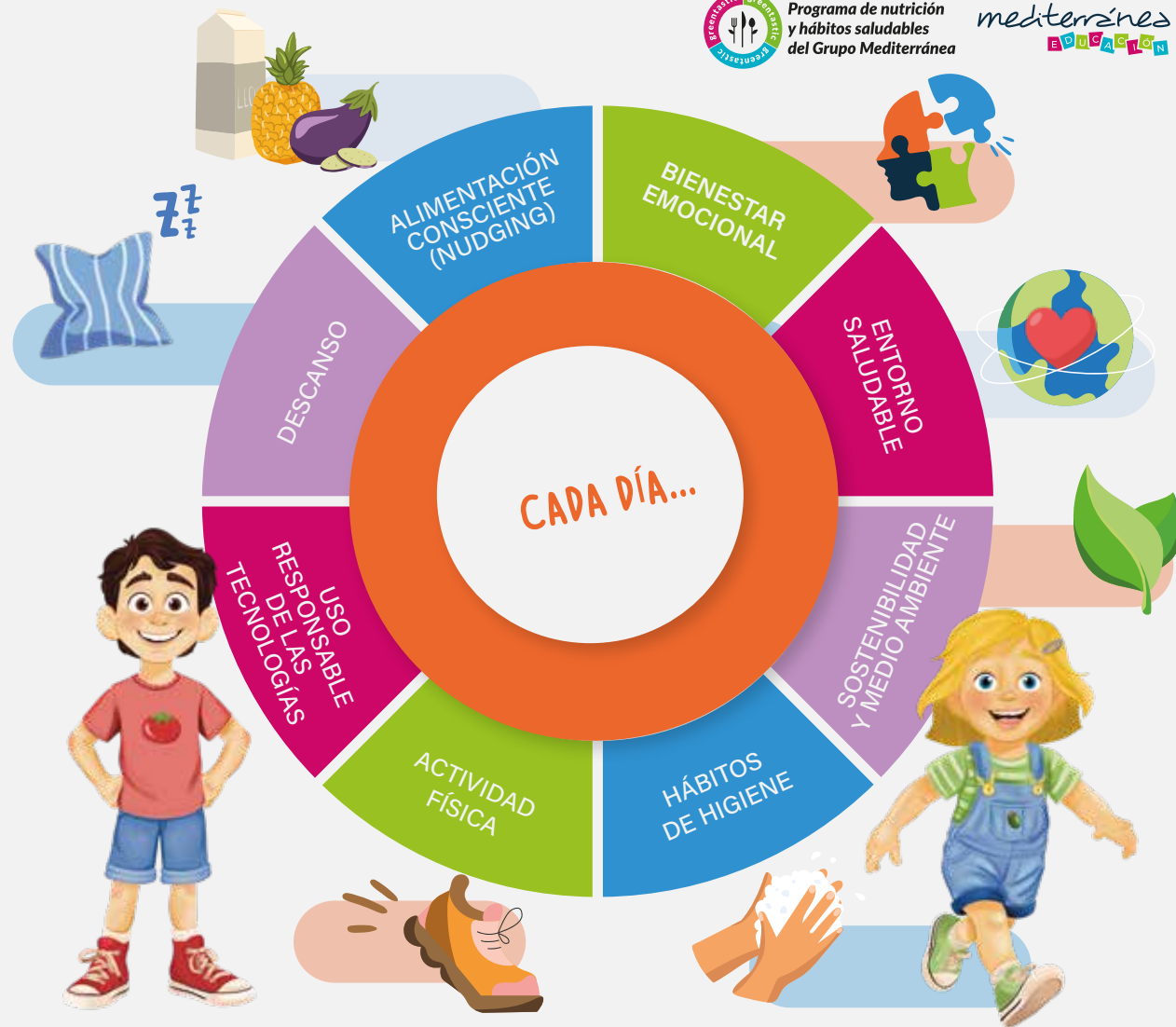
PREPÁRATE PARA

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 Coliflor a la Gallega Macarrones Boloñesa de Ternera Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Lácteo Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	4 Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Carne + Fruta Cena: Patata + Carne + Fruta	5 Arroz a Banda Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Lácteo Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	6 Sopa de Fideos Cocido Sin Cerdo Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Fruta Cena: Verdura + Pescado + Fruta	7 Crema de Calabacín ECO Merluza a la Andaluza Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Arroz + Ave + Fruta Cena: Arroz + Ave + Fruta
10 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Fruta Cena: Arroz + Pescado + Fruta	11 Judías Verdes con Tomate Salchichas de Pavo al Horno Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Lácteo Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	12 Crema de Calabaza ECO Filete de Pollo al Horno Zanahoria Rehogada Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Patata + Pescado + Fruta Cena: Patata + Pescado + Fruta	13 Coditos al Gratén Delicias de Bacalao Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Lácteo Cena: Verdura + Carne + Lácteo	14  FESTIVO
17 Lentejas Castellanas Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Lácteo Cena: Verdura + Carne + Lácteo	18 Crema de Zanahoria ECO Pollo Asado Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Pasta + Pescado + Fruta Cena: Pasta + Pescado + Fruta	19 Paella de Verduras Merluza a la Bilbaína Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Fruta Cena: Verdura + Ave + Fruta	20 Sopa de Fideos Cocido Sin Cerdo Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	21 Guiso de Menestra Espirales con Atún Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Patata + Huevo + Fruta Cena: Patata + Huevo + Fruta
24 Coditos con Tomate Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	25 Crema de Verduras ECO Pollo Asado Arroz Pilaf Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Huevo + Fruta Cena: Patata + Huevo + Fruta	26 Garbanzos Encebollados Merluza al Horno Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta	27 Arroz con Tomate Escalope de Pollo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	28 Lentejas Estofadas con Verduras Salmón al Horno Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Ave + Fruta Cena: Arroz + 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 Noviembre 2025

Sin Carne - - Colegio Gregorio Marañón (Toledo)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 Coliflor a la Gallega Macarrones con Tomate Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Lácteo Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	4 Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Patata + Fruta Cena: Verdura + Patata + Fruta	5 Arroz a Banda Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Lácteo Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	6 Sopa de Fideos Garbanzos Estofados con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Fruta Cena: Verdura + Pescado + Fruta	7 Crema de Calabacín ECO Merluza a la Andaluza Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Arroz + Verdura + Fruta Cena: Arroz + Verdura + Fruta
10 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Fruta Cena: Arroz + Pescado + Fruta	11 Judías Verdes con Tomate Merluza al Horno Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Lácteo Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	12 Crema de Calabaza ECO Tortilla Francesa Zanahoria Rehogada Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Patata + Pescado + Fruta Cena: Patata + Pescado + Fruta	13 Coditos al Gratén Delicias de Bacalao Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Legumbre + Lácteo Cena: Verdura + Legumbre + Lácteo	14  FESTIVO
17 Lentejas Castellanas Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	18 Crema de Zanahoria ECO Salmón al Horno Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Pasta + Verdura + Fruta Cena: Pasta + Verdura + Fruta	19 Paella de Verduras Merluza a la Bilbaína Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Legumbre + Fruta Cena: Verdura + Legumbre + Fruta	20 Sopa de Fideos Garbanzos Estofados con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	21 Guiso de Menestra Espirales con Atún Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Patata + Huevo + Fruta Cena: Patata + Huevo + Fruta
24 Coditos con Tomate Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	25 Crema de Verduras ECO Caballa en Aceite Arroz Pilaf Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Huevo + Fruta Cena: Patata + Huevo + Fruta	26 Garbanzos Encebollados Merluza al Horno Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Pasta + Verdura + Fruta Cena: Pasta + Verdura + Fruta	27 Arroz con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	28 Lentejas Estofadas con Verduras Salmón al Horno Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Verdura + Fruta Cena: Arroz + Verdura + 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.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 Coliflor a la Gallega Macarrones Boloñesa de Ternera Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Verdura + Lácteo Cena: Arroz + Verdura + Lácteo	4 Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Carne + Fruta Cena: Patata + Carne + Fruta	5 Arroz con Tomate Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Lácteo Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	6 Sopa de Cocido Cocido Completo Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta	7 Crema de Calabacín ECO Cinta de Lomo Adobado al Horno Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Arroz + Ave + Fruta Cena: Arroz + Ave + Fruta
10 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Carne + Fruta Cena: Arroz + Carne + Fruta	11 Judías Verdes con Tomate Lomo al Ajillo Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Lácteo Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	12 Crema de Calabaza ECO Albóndigas de Pollo en Salsa Zanahoria ECO en Guiso Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Patata + Verdura + Fruta Cena: Patata + Verdura + Fruta	13 Coditos al Gratén Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Lácteo Cena: Verdura + Carne + Lácteo	14
17 Lentejas Castellanas Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Lácteo Cena: Verdura + Carne + Lácteo	18 Crema de Zanahoria ECO Pollo Asado Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Pasta + Verdura + Fruta Cena: Pasta + Verdura + Fruta	19 Paella de Verduras Cinta de Lomo Adobado al Horno Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Fruta Cena: Verdura + Ave + Fruta	20 Sopa de Cocido Cocido Completo Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Lácteo Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	21 Guiso de Menestra Espirales con Tomate Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Patata + Carne + Fruta Cena: Patata + Carne + Fruta
24 Coditos con Tomate Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Lácteo Cena: Verdura + Carne + Lácteo	25 Crema de Verduras ECO Magro de Cerdo con Tomate Arroz Pilaf Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Huevo + Fruta Cena: Patata + Huevo + Fruta	26 Garbanzos Encebollados Salchichas de Pavo al Horno Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta	27 Arroz con Tomate Escalope de Pollo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Lácteo Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	28 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Ave + Fruta Cena: Arroz + 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 Noviembre 2025

Sin Frutos Secos - - Colegio Gregorio Marañón (Toledo)

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
3	Coliflor a la Gallega Macarrones Boloñesa de Ternera Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Lácteo Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	4	Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Carne + Fruta Cena: Patata + Carne + Fruta	5	Arroz a Banda Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Lácteo Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	6	Sopa de Cocido Cocido Completo Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Fruta Cena: Verdura + Pescado + Fruta	7	Crema de Calabacín ECO Merluza a la Andaluza Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Arroz + Ave + Fruta Cena: Arroz + Ave + Fruta
10	Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Fruta Cena: Arroz + Pescado + Fruta	11	Judías Verdes con Tomate Lomo al Ajillo Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Lácteo Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	12	Crema de Calabaza ECO Albóndigas de Pollo en Salsa Zanahoria ECO en Guiso Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Patata + Pescado + Fruta Cena: Patata + Pescado + Fruta	13	Coditos al Gratén Delicias de Bacalao Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Lácteo Cena: Verdura + Carne + Lácteo	14	 FESTIVO
17	Lentejas Castellanas Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Lácteo Cena: Verdura + Carne + Lácteo	18	Crema de Zanahoria ECO Pollo Asado Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Pasta + Pescado + Fruta Cena: Pasta + Pescado + Fruta	19	Paella de Verduras Merluza a la Bilbaína Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Fruta Cena: Verdura + Ave + Fruta	20	Sopa de Cocido Cocido Completo Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	21	Guiso de Menestra Espirales con Atún Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Patata + Huevo + Fruta Cena: Patata + Huevo + Fruta
24	Coditos con Tomate Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	25	Crema de Verduras ECO Magro de Cerdo con Tomate Arroz Pilaf Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Huevo + Fruta Cena: Patata + Huevo + Fruta	26	Garbanzos Encebollados Merluza al Horno Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta	27	Arroz con Tomate Escalope de Pollo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	28	Lentejas Estofadas con Verduras Salmón al Horno Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Ave + Fruta Cena: Arroz + 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 Noviembre 2025

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 Coliflor a la Gallega Macarrones Boloñesa de Ternera Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Lácteo Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	4 Estofado de Patatas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta	5 Arroz a Banda Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Lácteo Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	6 Sopa de Cocido Cocido Completo Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Fruta Cena: Verdura + Pescado + Fruta	7 Crema de Calabacín ECO Merluza a la Andaluza Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Arroz + Ave + Fruta Cena: Arroz + Ave + Fruta
10 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Fruta Cena: Arroz + Pescado + Fruta	11 Judías Verdes con Tomate Lomo al Ajillo Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Lácteo Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	12 Crema de Calabaza ECO Albóndigas de Pollo en Salsa Zanahoria ECO en Guiso Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Patata + Pescado + Fruta Cena: Patata + Pescado + Fruta	13 Coditos al Gratén Delicias de Bacalao Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Lácteo Cena: Verdura + Carne + Lácteo	14  FESTIVO
17 Lentejas Castellanas Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Lácteo Cena: Verdura + Carne + Lácteo	18 Crema de Zanahoria ECO Pollo Asado Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Pasta + Pescado + Fruta Cena: Pasta + Pescado + Fruta	19 Paella de Verduras Merluza a la Bilbaína Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Fruta Cena: Verdura + Ave + Fruta	20 Sopa de Cocido Cocido Completo Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	21 Guiso de Menestra Espirales con Atún Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Patata + Huevo + Fruta Cena: Patata + Huevo + Fruta
24 Coditos con Tomate Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	25 Crema de Verduras ECO Magro de Cerdo con Tomate Arroz Pilaf Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Huevo + Fruta Cena: Patata + Huevo + Fruta	26 Garbanzos Encebollados Merluza al Horno Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta	27 Arroz con Tomate Escalope de Pollo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	28 Lentejas Estofadas con Verduras Salmón al Horno Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Ave + Fruta Cena: Arroz + 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 Noviembre 2025

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 Coliflor a la Gallega Macarrones con Tomate Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Lácteo Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	4 Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Carne + Fruta Cena: Patata + Carne + Fruta	5 Arroz a Banda Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Lácteo Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	6 Sopa de Cocido Cocido Completo Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Fruta Cena: Verdura + Pescado + Fruta	7 Crema de Calabacín ECO Merluza a la Andaluza Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja Arroz + Ave + Fruta Cena: Arroz + Ave + Fruta
10 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Fruta Cena: Arroz + Pescado + Fruta	11 Judías Verdes con Tomate Lomo al Ajillo Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Lácteo Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	12 Crema de Calabaza ECO Albóndigas de Pollo en Salsa Zanahoria ECO en Guiso Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Patata + Pescado + Fruta Cena: Patata + Pescado + Fruta	13 Coditos con Tomate Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Lácteo Cena: Verdura + Carne + Lácteo	14 FESTIVO
17 Lentejas Castellanas Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Lácteo Cena: Verdura + Carne + Lácteo	18 Crema de Zanahoria ECO Pollo Asado Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Pasta + Pescado + Fruta Cena: Pasta + Pescado + Fruta	19 Paella de Verduras Merluza a la Bilbaína Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Fruta Cena: Verdura + Ave + Fruta	20 Sopa de Cocido Cocido Completo Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	21 Guiso de Menestra Espirales con Atún Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja Patata + Huevo + Fruta Cena: Patata + Huevo + Fruta
24 Coditos con Tomate Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	25 Crema de Verduras ECO Magro de Cerdo con Tomate Arroz Pilaf Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Huevo + Fruta Cena: Patata + Huevo + Fruta	26 Garbanzos Encebollados Merluza al Horno Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta	27 Arroz con Tomate Escalope de Pollo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	28 Lentejas Estofadas con Verduras Salmón al Horno Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Ave + Fruta Cena: Arroz + 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 Noviembre 2025

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

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
3	Coliflor a la Gallega Pasta Sin Huevo con Tomate Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Lácteo Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	4	Judías Blancas Estofadas con Verduras Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Carne + Fruta Cena: Patata + Carne + Fruta	5	Arroz a Banda Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Lácteo Cena: Verdura + Ave + Lácteo	6	Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo) Cocido Completo Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Fruta Cena: Verdura + Pescado + Fruta	7	Crema de Calabacín ECO Merluza a la Andaluza Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja Arroz + Ave + Fruta Cena: Arroz + Ave + Fruta
10	Lentejas Estofadas con Verduras Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Fruta Cena: Arroz + Pescado + Fruta	11	Judías Verdes con Tomate Lomo al Ajillo Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Lácteo Cena: Verdura + Ave + Lácteo	12	Crema de Calabaza ECO Albóndigas de Pollo en Salsa Zanahoria ECO en Guiso Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Patata + Pescado + Fruta Cena: Patata + Pescado + Fruta	13	Pasta Sin Huevo con Tomate Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Lácteo Cena: Verdura + Carne + Lácteo	14	 FESTIVO
17	Lentejas Castellanas Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Lácteo Cena: Verdura + Ave + Lácteo	18	Crema de Zanahoria ECO Pollo Asado Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Pasta + Pescado + Fruta Cena: Pasta + Pescado + Fruta	19	Paella de Verduras Merluza a la Bilbaína Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Fruta Cena: Verdura + Ave + Fruta	20	Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo) Cocido Completo Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	21	Guiso de Menestra Pasta Sin Huevo con Atún Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja Patata + Carne + Fruta Cena: Patata + Carne + Fruta
24	Pasta Sin Huevo con Tomate Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	25	Crema de Verduras ECO Magro de Cerdo con Tomate Arroz Pilaf Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Ave + Fruta Cena: Patata + Ave + Fruta	26	Garbanzos Encebollados Merluza al Horno Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta	27	Arroz con Tomate Escalope de Pollo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	28	Lentejas Estofadas con Verduras Salmón al Horno Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Ave + Fruta Cena: Arroz + 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 Noviembre 2025

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

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
3	Coliflor a la Gallega Pasta Sin Huevo con Tomate Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Lácteo Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	4	Judías Blancas Estofadas con Verduras Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Carne + Fruta Cena: Patata + Carne + Fruta	5	Arroz a Banda Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Lácteo Cena: Verdura + Ave + Lácteo	6	Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo) Cocido Completo Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Fruta Cena: Verdura + Pescado + Fruta	7	Crema de Calabacín ECO Merluza a la Andaluza Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Ave + Fruta Cena: Arroz + Ave + Fruta
10	Lentejas Estofadas con Verduras Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Fruta Cena: Arroz + Pescado + Fruta	11	Judías Verdes con Tomate Lomo al Ajillo Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Lácteo Cena: Verdura + Ave + Lácteo	12	Crema de Calabaza ECO Albóndigas de Pollo en Salsa Zanahoria ECO en Guiso Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Patata + Pescado + Fruta Cena: Patata + Pescado + Fruta	13	Pasta Sin Huevo con Tomate Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Lácteo Cena: Verdura + Carne + Lácteo	14	 FESTIVO
17	Lentejas Castellanas Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Lácteo Cena: Verdura + Ave + Lácteo	18	Crema de Zanahoria ECO Pollo Asado Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Pasta + Pescado + Fruta Cena: Pasta + Pescado + Fruta	19	Paella de Verduras Merluza a la Bilbaína Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Fruta Cena: Verdura + Ave + Fruta	20	Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo) Cocido Completo Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	21	Guiso de Menestra Pasta Sin Huevo con Atún Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Carne + Fruta Cena: Patata + Carne + Fruta
24	Pasta Sin Huevo con Tomate Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	25	Crema de Verduras ECO Magro de Cerdo con Tomate Arroz Pilaf Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Ave + Fruta Cena: Patata + Ave + Fruta	26	Garbanzos Encebollados Merluza al Horno Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta	27	Arroz con Tomate Escalope de Pollo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	28	Lentejas Estofadas con Verduras Salmón al Horno Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Ave + Fruta Cena: Arroz + 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.