

# Menú Toledo Enero 2026

Basal - Colegios Toledo

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5

6

7

8

9

12 Crema de Verduras ECO.  
Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

13 Garbanzos a la Catalana.  
Lacón al horno  
Patatas Panadera.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

14 Arroz Campesina.  
Merluza Empanada  
Ensalada de Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

Lentejas Estofadas con Verduras.  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga  
Pan y Agua  
Piña al Natural

Arroz con Tomate.  
Caballa en Aceite  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal: 490 Lip: 21,72 Prot: 17,71 HC: 56,77**  
**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

**Kcal: 661 Lip: 18,99 Prot: 33,74 HC: 92,08**  
**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

**Kcal: 736 Lip: 24,58 Prot: 19,68 HC: 112,08**  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**Kcal: 719 Lip: 26,71 Prot: 27,74 HC: 95,21**  
**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

**Kcal: 759 Lip: 25,36 Prot: 37,59 HC: 98,37**  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

19 Patatas a la Riojana  
Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

20 Sopa de Cocido.  
Cocido Completo.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

21 Arroz con Tomate.  
Merluza en Papillote.  
Verduras Asadas  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

15 Potaje de Alubias Viudas Blancas.  
Pollo Asado  
Champiñón Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

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

**Kcal: 617 Lip: 28,56 Prot: 21,99 HC: 71,02**  
**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

**Kcal: 651 Lip: 15,32 Prot: 39,53 HC: 92,04**  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**Kcal: 600 Lip: 14,30 Prot: 28,12 HC: 93,08**  
**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo

**Kcal: 659 Lip: 20,47 Prot: 47,65 HC: 69,85**  
**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

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

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

27 Arroz con Tomate.  
Abadejo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

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

22 Brócoli Salteado  
Lentejas con Pollo.  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

23 Coditos con Tomate  
Salmón con Salsa de Romero.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal: 591 Lip: 26,17 Prot: 15,88 HC: 74,45**  
**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

**Kcal: 616 Lip: 16,41 Prot: 25,33 HC: 93,40**  
**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

**Kcal: 559 Lip: 26,61 Prot: 14,43 HC: 64,92**  
**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

**Kcal: 699 Lip: 24,50 Prot: 34,41 HC: 87,81**  
**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

**Kcal: 682 Lip: 22,24 Prot: 42,85 HC: 76,34**  
**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

mediterráneas

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lipídios: 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 Enero 2026

Bajo en Grasas/Co/estero/ - - CEIP Pastor Poeta

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5

6

7

8

9

12 Crema de Verduras ECO.  
Tortilla Francesa.

Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Arroz + Pescado + Fruta

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

19 Estofado de Patatas con Verduras.  
Tortilla Francesa.

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

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

26 Crema de Brócoli y Zanahoria.  
Tortilla Francesa.

Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Pasta + Pescado + Fruta

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

13 Garbanzos Estofados con Verduras  
Lacón al horno

Patatas Panadera.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Huevo + Lácteo

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

20 Sopa de Fideos  
Garbanzos con Carne de Pollo, Ternera, Patata y Zanahoria

Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Pescado + Fruta

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

27 Arroz con Tomate.  
Abadejo al Horno

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

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

14 Arroz Campesina.  
Abadejo al Horno

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

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

21 Arroz con Tomate.  
Merluza en Papillote.

Verduras Asadas  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
Patata + Huevo + Lácteo

**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo

28 Crema de Verduras ECO.  
Filete de Pollo al Horno

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

**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

8 Lentejas Estofadas con Verduras.  
Tortilla Francesa.

Ensalada de Lechuga  
Pan y Agua  
Piña al Natural  
Pasta + Pescado + Fruta

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

15 Potaje de Alubias Viudas Blancas.  
Pollo Asado

Champiñón Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Patata + Pescado + Lácteo

**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

22 Brócoli Salteado  
Lentejas con Pollo.

Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Pasta + Pescado + Fruta

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

29 Garbanzos Estofados con Verduras.  
Cinta de Lomo Fresca al Horno

Champiñón Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Huevo + Lácteo

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

9 Arroz con Tomate.  
Caballa en Aceite

Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur Desnatado  
Verdura + Carne + Fruta

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

16 Coliflor en ajada  
Macarrones con Atún

Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Arroz + Ave + Fruta

**Cena:** Arroz + Ave + Fruta

23 Coditos con Tomate  
Salmón con Salsa de Romero.

Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur Desnatado  
Verdura + Ave + Fruta

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

30 Judías Blancas Estofadas con Verduras.  
Palometa con Tomate

Tomate Aliñado con AOVE  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Arroz + Carne + Fruta

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lipidos: g, Proteínas: g, Hidratos de Carbono: g  
FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.

# Menú Toledo Enero 2026

Sin Judías Verdes ni Guisantes - - CEIP Pastor Poeta

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5

6

7

8

9

12 Crema de Verduras ECO.  
Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Arroz + Pescado + Fruta  
**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

19 Patatas a la Riojana  
Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Carne + Lácteo  
**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

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

13 Garbanzos a la Catalana.  
Lacón al horno  
Patatas Panadera.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Huevo + Lácteo  
**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

20 Sopa de Cocido.  
Cocido Completo.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Pescado + Fruta  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

27 Arroz con Tomate.  
Abadejo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Ave + Lácteo  
**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

14 Arroz Campesina Sin Guisantes  
Abadejo al Horno  
Ensalada de Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Carne + Fruta  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

21 Arroz con Tomate.  
Merluza en Papillote.  
Verduras Asadas  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
Patata + Huevo + Lácteo  
**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo

28 Crema de Verduras ECO.  
Cordon Bleu  
Ensalada de Lechuga  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
Patata + Pescado + Fruta  
**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

8 Lentejas Estofadas con Verduras.  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga  
Pan y Agua  
Piña al Natural  
Pasta + Pescado + Fruta  
**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

15 Potaje de Alubias Viudas Blancas.  
Pollo Asado  
Champiñón Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Patata + Pescado + Lácteo  
**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

22 Brócoli Salteado  
Lentejas con Pollo.  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Pasta + Pescado + Fruta  
**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

29 Garbanzos Estofados con Verduras.  
Lomo al Pepe  
Champiñón Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Huevo + Lácteo  
**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

9 Arroz con Tomate.  
Caballa en Aceite  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
Verdura + Carne + Fruta  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

16 Coliflor en ajada  
Macarrones con Atún  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Arroz + Ave + Fruta  
**Cena:** Arroz + Ave + Fruta

23 Coditos con Tomate  
Salmón con Salsa de Romero.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
Verdura + Ave + Fruta  
**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

30 Judías Blancas Estofadas con Verduras.  
Palometa con Tomate  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Arroz + Carne + Fruta  
**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal. Lipidos: g, Proteínas: g, Hidratos de Carbono: g  
FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.

# Menú Toledo Enero 2026

Sin Cerde - - CEIP Pastor Poeta

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5

6

7

8

9

12 Crema de Verduras ECO.  
Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Arroz + Pescado + Fruta  
**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

19 Estofado de Patatas con Verduras.  
Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Carne + Lácteo  
**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

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

13 Garbanzos a la Catalana.  
**Hamburguesa de Ternera**  
**Patatas Dado**  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Huevo + Lácteo  
**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

20 Garbanzos a la Catalana.  
**Buñuelos de Bacalao**  
**Ensalada**  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Pescado + Fruta  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

27 Arroz con Tomate.  
Abadejo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Ave + Lácteo  
**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

14 Arroz Campesina.  
Merluza Empanada  
Ensalada de Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Carne + Fruta  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

21 Arroz con Tomate.  
Merluza en Papillote.  
Verduras Asadas  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
Patata + Huevo + Lácteo  
**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo

28 Menestra de Verduras.  
Cordon Bleu  
Ensalada de Lechuga  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
Patata + Pescado + Fruta  
**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

8 Lentejas Estofadas con Verduras.  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga  
Pan y Agua  
Piña al Natural  
Pasta + Pescado + Fruta  
**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

15 Potaje de Alubias Viudas Blancas.  
Pollo Asado  
Champiñón Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Patata + Pescado + Lácteo  
**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

22 Brócoli Salteado  
Lentejas con Pollo.  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Pasta + Pescado + Fruta  
**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

29 Garbanzos Estofados con Verduras.  
**Tortilla Francesa**  
**Ensalada**  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Huevo + Lácteo  
**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

9 Arroz con Tomate.  
Caballa en Aceite  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
Verdura + Carne + Fruta  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

16 Coliflor en ajada  
Macarrones con Atún  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Arroz + Ave + Fruta  
**Cena:** Arroz + Ave + Fruta

23 Coditos con Tomate  
Salmón con Salsa de Romero.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
Verdura + Ave + Fruta  
**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

30 Judías Blancas Estofadas con Verduras.  
Palometa con Tomate  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Arroz + Carne + Fruta  
**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal. Lipidos: g, Proteínas: g, Hidratos de Carbono: g  
FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.