

Lunes

7

Macarrones Integrales con salsa al Pepe
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 617 **Lip:** 24,56 **Prot:** 22,23 **HC:** 76,12

Cena: Verdura + Carne + Fruta

21

Crema Suave de Calabaza y Zanahoria (ECO)
Albóndigas de Pollo en Salsa.
(Patatas en Guiso)
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 506 **Lip:** 19,92 **Prot:** 25,41 **HC:** 55,72

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

28

Crema de Verduras ECO.

Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 611 **Lip:** 25,82 **Prot:** 15,83 **HC:** 80,16

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Martes

8

Arroz con Tomate
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Piña al Natural

Kcal: 617 **Lip:** 18,45 **Prot:** 33,92 **HC:** 82,84

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

15

Crema de Verduras ECO.
Merluza Empanada
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 591 **Lip:** 23,82 **Prot:** 17,82 **HC:** 76,38

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

22

Fideuá de Verduras.

Abadejo a la Provenzal
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 633 **Lip:** 17,47 **Prot:** 34,04 **HC:** 86,82

Cena: Verdura + Carne + Fruta

29

Macarrones Integrales con Salsa Suave de Verduras

Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 628 **Lip:** 19,47 **Prot:** 36,78 **HC:** 75,41

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Miércoles

9

Crema de Zanahoria ECO.
Magro de Cerdo con Tomate.
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 525 **Lip:** 21,34 **Prot:** 30,60 **HC:** 51,66

Cena: Patata + Ave + Fruta

16

Judías Pintas Estofadas.
Pollo Asado
Patatas Panadera.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 648 **Lip:** 19,36 **Prot:** 42,18 **HC:** 76,71

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

23

Lentejas Castellanas.

Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 735 **Lip:** 26,96 **Prot:** 27,62 **HC:** 95,36

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

30

Lentejas Guisadas "de la Abuela".

Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 632 **Lip:** 22,95 **Prot:** 29,63 **HC:** 76,85

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Jueves

10

Espaguetis integrales al Ajillo
Tortilla Francesa con Atún.
Ensalada de Lechuga
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera

Kcal: 664 **Lip:** 30,75 **Prot:** 20,40 **HC:** 75,52

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

17

Arroz Meloso con Verduritas.
Palometa con Tomate.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera

Kcal: 698 **Lip:** 20,52 **Prot:** 34,44 **HC:** 97,55

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

24

Patatas a la Riojana.

Merluza a la Gallega.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera

Kcal: 581 **Lip:** 24,20 **Prot:** 24,84 **HC:** 67,34

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

Viernes

11

Brócoli Rehogado con Ajitos
Alubias Suaves.

Pan y Agua
Yogur

Kcal: 483 **Lip:** 15,93 **Prot:** 24,71 **HC:** 61,57

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

18

Guiso de Coliflor, Patata y Zanahoria.
Garbanzos Crujientes al Horno.

Pan y Agua
Yogur

Kcal: 420 **Lip:** 17,46 **Prot:** 14,51 **HC:** 49,57

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

25

Arroz Pizzero.

Potaje Tradicional (Garbanzos y Espinacas)

Pan y Agua
Yogur

Kcal: 722 **Lip:** 19,24 **Prot:** 26,93 **HC:** 115,75

Cena: Verdura + Huevo + 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.

Detrás de cada plato...

Tradición, cultura,
orígenes

Alimentos
saludables

Nutrientes

Energía

Sostenibilidad

Momentos para
compartir

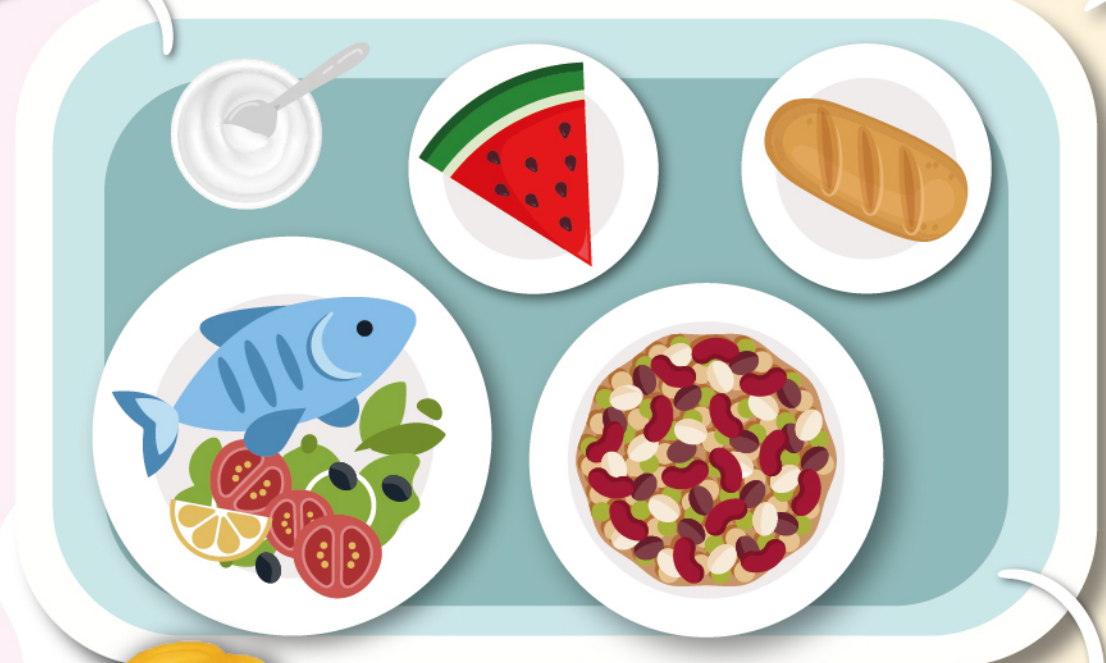
Salud

Personas

Momentos para
disfrutar

Educación

Normativas



SI HAS COMIDO...

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

...DEBERÍAS CENAR



Escanea nuestro código
QR o pincha aquí para
descubrir qué hay
detrás de cada plato



mediterránea

Menú Cc Toledo Caliente Septiembre 2026

Bajo en Grasa/Colesterol - - CEIP Pastor Poeta

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
7		8	Arroz con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Piña al Natural	9	Crema de Zanahoria ECO. Magro de Cerdo con Tomate. Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada	10	Espaguetis integrales al Ajillo Tortilla Francesa con Atún. Ensalada de Lechuga Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	11	Brócoli Rehogado con Ajos Alubias Suaves. Pan y Agua Yogur Natural sin Azúcar ni Edulcorante
14	Pasta Salteada Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada	15	Crema de Verduras ECO. Abadejo al Horno. Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	16	Judías Pintas Estofadas. Pollo Asado Patatas Panadera. Pan y Agua Fruta de Temporada	17	Arroz Meloso con Verduritas. Palometa con Tomate. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	18	Guiso de Coliflor, Patata y Zanahoria. Garbanzos Crujientes al Horno. Pan y Agua Yogur Natural sin Azúcar ni Edulcorante
21	Crema Suave de Calabaza y Zanahoria (ECO) Pollo Asado Patatas Panadera. Pan y Agua Fruta de Temporada	22	Fideuá de Verduras. Abadejo a la Provenzal. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	23	Lentejas Castellanas. Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada	24	Estofado de Patatas con Verduras. Merluza a la Gallega. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	25	Arroz con Tomate. Potaje Tradicional (Garbanzos y Espinacas) Pan y Agua Yogur Natural sin Azúcar ni Edulcorante
28	Crema de Verduras ECO. Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	29	Macarrones Integrales con Salsa Suave de Verduras Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	30	Lentejas Guisadas "de la Abuela". Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada				

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 Cc Toledo Caliente Septiembre 2026

Sin Judías Verdes ni Guisantes - - CEIP Pastor Poeta

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
7		8	Arroz con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Piña al Natural	9	Crema de Zanahoria ECO. Magro de Cerdo con Tomate. Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada	10	Espaguetis integrales al Ajillo Tortilla Francesa con Atún. Ensalada de Lechuga Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	11	Brócoli Rehogado con Ajos Alubias Suaves. Pan y Agua Yogur
14	Macarrones Integrales con salsa al Pepe Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada	15	Crema de Verduras ECO. Abadejo al Horno. Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	16	Judías Pintas Estofadas. Pollo Asado Patatas Panadera. Pan y Agua Fruta de Temporada	17	Arroz Meloso con Verduritas. Palometa con Tomate. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	18	Guiso de Coliflor, Patata y Zanahoria. Garbanzos Crujientes al Horno. Pan y Agua Yogur
21	Crema Suave de Calabaza y Zanahoria (ECO) Pollo Asado Patatas Panadera. Pan y Agua Fruta de Temporada	22	Arroz Rehogado. Abadejo a la Provenzal. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	23	Lentejas Castellanas. Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada	24	Patatas a la Riojana. Merluza a la Gallega. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	25	Arroz Pizzero. Potaje Tradicional (Garbanzos y Espinacas) Pan y Agua Yogur
28	Crema de Verduras ECO. Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	29	Macarrones Integrales con Salsa Suave de Verduras Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	30	Lentejas Guisadas "de la Abuela". Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada				

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 Cc Toledo Caliente Septiembre 2026

Sin Cerdo - - CEIP Pastor Poeta

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
7		8	Arroz con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Piña al Natural	9	Crema de Zanahoria ECO. Merluza Empanada Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada	10	Espaguetis integrales al Ajillo Tortilla Francesa con Atún. Ensalada de Lechuga Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	11	Brócoli Rehogado con Ajos Alubias Suaves. Pan y Agua Yogur
14	Macarrones Integrales con salsa al Pepe Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada	15	Crema de Verduras ECO. Merluza Empanada Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	16	Judías Pintas Estofadas. Pollo Asado Patatas Panadera. Pan y Agua Fruta de Temporada	17	Arroz Meloso con Verduritas. Palometa con Tomate. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	18	Guiso de Coliflor, Patata y Zanahoria. Garbanzos Crujientes al Horno. Pan y Agua Yogur
21	Crema Suave de Calabaza y Zanahoria (ECO) Albóndigas de Pollo en Salsa. (Patatas en Guiso) Pan y Agua Fruta de Temporada	22	Fideuá de Verduras. Abadejo a la Provenzal. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	23	Lentejas Castellanas. Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada	24	Crema Fina de Patata Merluza a la Gallega. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	25	Arroz Pizzero. Potaje Tradicional (Garbanzos y Espinacas) Pan y Agua Yogur
28	Crema de Verduras ECO. Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	29	Macarrones Integrales con Salsa Suave de Verduras Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	30	Lentejas Guisadas "de la Abuela". Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada				

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.