

*Menú L. Fría Toledo. Diciembre 2025

Basal - - Colegios Toledo

Lunes

1 Coditos ECO con Tomate

Merluza al Horno Encebollada

Ensalada de Lechuga y Maíz (guarnición)

Pan Blanco (30 g.) y Agua

Fruta de Temporada

Kcal: 571 Lip: 20,06 Prot: 21,87 HC: 74,49

Cena: Ensalada + Ave + Lácteo o Fruta

8



FESTIVO

Martes

2 Arroz con Pisto ECO

Tortilla de Patatas con Calabacín

Tomate con AOVE

Pan Blanco (30 g.) y Agua

Fruta de Temporada

Kcal: 616 Lip: 22,48 Prot: 13,36 HC: 88,27

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

9

Alubias Blancas Guisadas ECO
Abadejo a Las Finas Hierbas

Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Pan Blanco (30 g.) y Agua

Fruta de Temporada

Kcal: 495 Lip: 16,95 Prot: 25,01 HC: 62,91

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo o Fruta

15 Arroz con Pisto ECO
Tortilla de Patatas con Calabacín
Ensalada de Lechuga y Tomate

Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 617 Lip: 22,55 Prot: 13,77 HC: 88,19
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

Miércoles

3 Lentejas Estofadas

Filete de Lomo de Cerdo al Horno

Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal ECO

Pan Integral (30g.) y Agua

Fruta de Temporada

Kcal: 523 Lip: 15,08 Prot: 21,71 HC: 76,84

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

10

Menestra Salteada
Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate

Patatas Panaderas al Vapor ECO

Pan Integral (30g.) y Agua

Fruta de Temporada

Kcal: 460 Lip: 18,07 Prot: 16,45 HC: 62,67

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

17

Alubias Pintas Estofadas
Alitas de Pollo al Vapor Adobadas
Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal ECO

Pan Integral (30g.) y Agua

Fruta de Temporada

Kcal: 504 Lip: 15,17 Prot: 22,48 HC: 71,59

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

18

Garbanzos Estofados con Verduras ECO
Anillas de Calamar Rebozadas
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 610 Lip: 20,04 Prot: 17,85 HC: 86,00

Cena: Ensalada + Ave + Lácteo o Fruta

Jueves

4 Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras ECO

Alitas de Pollo al Vapor Adobadas

Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Pan Blanco (30 g.) y Agua

Fruta de Temporada

Kcal: 496 Lip: 18,58 Prot: 21,37 HC: 58,68

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

11

Potaje de Lentejas con Calabaza ECO
Tortilla de Patatas con Cebolla

Tomate con AOVE

Pan Blanco (30 g.) y Agua

Fruta de Temporada

Kcal: 605 Lip: 24,53 Prot: 18,45 HC: 78,86

Cena: Pasta + Ave + Lácteo o Fruta

12

Macarrones con Tomate y Queso ECO
Palometa al Vapor en Salsa de Adobo

Ensalada de Lechuga y Tomate

Pan Blanco (30 g.) y Agua

Fruta de Temporada

Kcal: 601 Lip: 23,69 Prot: 26,21 HC: 70,29

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

19

Ensalada de Lechuga y Tomate
Hamburguesa de Pavo a la Plancha
Patatas Fritas (tipo chip)

Pan Burguer, Ketchup y Agua
Postre Especial: Copa Danone

Viernes

Cazuela de Patatas con Verduras ECO

Salmón al Vapor en Salsa de Cebolla y Eneldo

Arroz Pilaf Salteado ECO

Pan Blanco (30 g.) y Agua

Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 630 Lip: 20,89 Prot: 25,43 HC: 85,94

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta



mediterránea

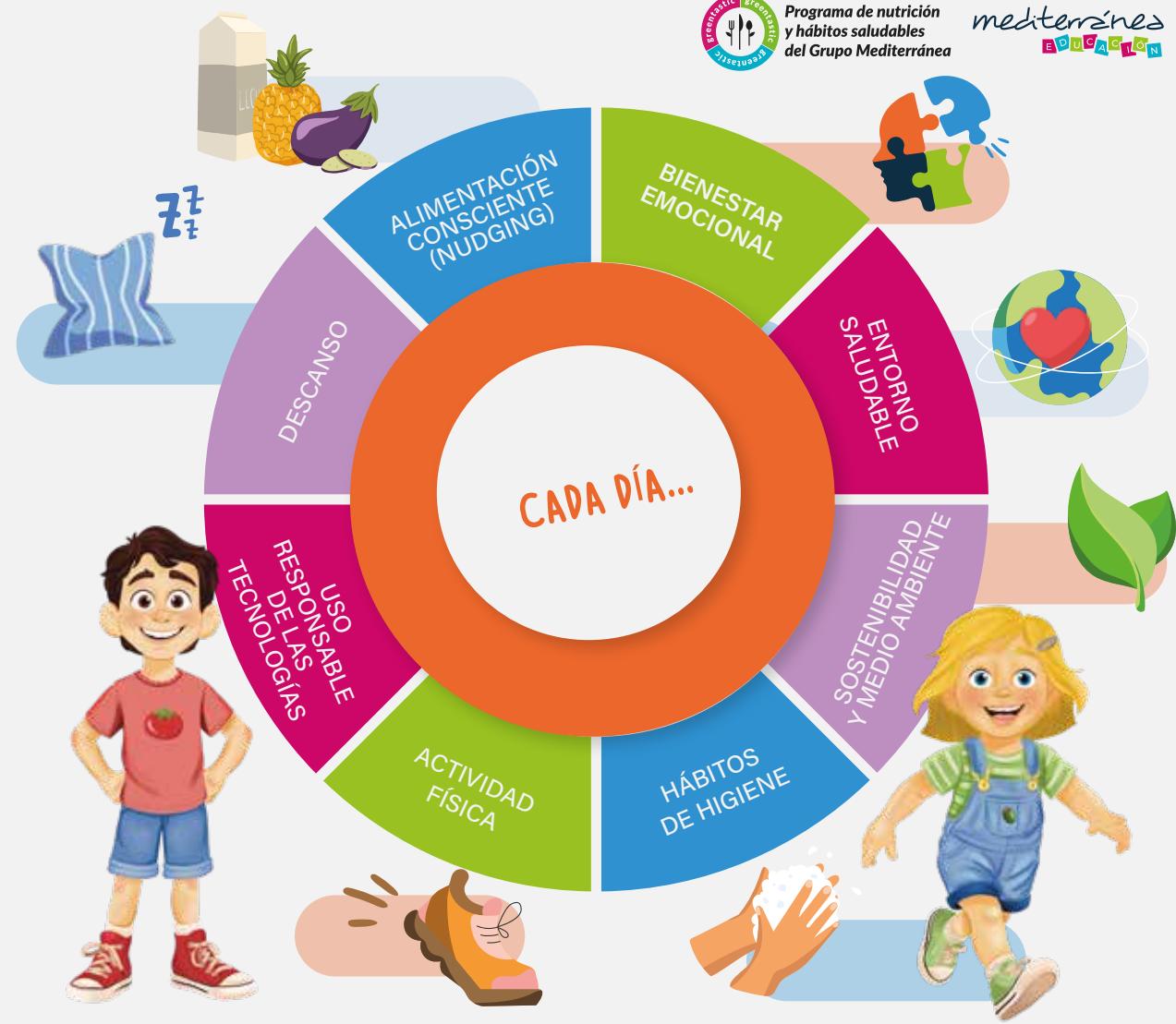
ALIMENTACIÓN INTEGRATIVA EN TU DÍA A DÍA

¿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.



**¡ESCANEÁ NUESTRO QR
O PINCHA AQUÍ
PARA DESCUBRIR
CADA PUNTO!**



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
- FRUTAS / LÁCTEO