

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<div>1</div> <div>Arroz con Tomate Varitas de Pescado Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada</div> <div><div>Kcal: 701 Lip: 19,33 Prot: 18,48 HC: 117,23</div><div>Cena: Verdura + Carne + Lácteo</div></div>	<div>2</div> <div>Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa con Queso Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada</div> <div><div>Kcal: 607 Lip: 22,81 Prot: 27,08 HC: 73,56</div><div>Cena: Patata + Pescado + Fruta</div></div>	<div>3</div> <div>Crema de Verduras ECO Pollo Asado Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada</div> <div><div>Kcal: 620 Lip: 21,25 Prot: 38,64 HC: 68,99</div><div>Cena: Arroz + Huevo + Lácteo</div></div>	<div>4</div> <div>Sopa de Cocido Cocido Completo  Pan y Agua Fruta de Temporada</div> <div><div>Kcal: 651 Lip: 15,31 Prot: 39,53 HC: 92,04</div><div>Cena: Verdura + Pescado + Fruta</div></div>	<div>5</div> <div>Coliflor en ajada Macarrones con Atún Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur</div> <div><div>Kcal: 703 Lip: 24,40 Prot: 24,93 HC: 95,01</div><div>Cena: Patata + Ave + Fruta</div></div>
<div>8</div> <div><div></div><div>FESTIVO</div></div> <div><div>Kcal: 737 Lip: 26,72 Prot: 27,62 HC: 99,76</div><div>Cena: Patata + Pescado + Lácteo</div></div>	<div>9</div> <div>Lentejas Castellanas Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada</div> <div><div>Kcal: 529 Lip: 15,53 Prot: 34,19 HC: 62,73</div><div>Cena: Verdura + Huevo + Fruta</div></div>	<div>10</div> <div>Crema de Zanahoria ECO Pollo al Ajillo Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada</div> <div><div>Kcal: 625 Lip: 18,19 Prot: 30,33 HC: 86,16</div><div>Cena: Verdura + Carne + Lácteo</div></div>	<div>11</div> <div>Espirales con salsa al Pepe Merluza al Horno Zanahoria Rehogada Pan y Agua Fruta de Temporada</div> <div><div>Kcal: 690 Lip: 25,69 Prot: 23,74 HC: 92,59</div><div>Cena: Pasta + Pescado + Fruta</div></div>	<div>12</div> <div>Garbanzos Estofados con Verduras Croquetas de Jamón Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada</div> <div><div>Kcal: 657 Lip: 20,63 Prot: 37,35 HC: 79,82</div><div>Cena: Verdura + Carne + Fruta</div></div>
<div>15</div> <div>Sopa de Pescado Arroz a la Cubana (con salchicha y huevo cocido) Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada</div> <div><div>Kcal: 657 Lip: 20,63 Prot: 37,35 HC: 79,82</div><div>Cena: Verdura + Carne + Fruta</div></div>	<div>16</div> <div>Sopa de Cocido Cocido Completo  Pan y Agua Fruta de Temporada</div> <div><div>Kcal: 750 Lip: 26,89 Prot: 28,02 HC: 102,15</div><div>Cena: Arroz + Ave + Lácteo</div></div>	<div>17</div> <div>Macarrones con Tomate Caballa en Aceite  Ensalada de Lechuga Pan Integral y Agua Fruta de Temporada</div> <div><div>Kcal: 669 Lip: 29,23 Prot: 21,86 HC: 77,96</div><div>Cena: Verdura + Pescado + Fruta</div></div>	<div>18</div> <div>Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla.  Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada</div> <div><div>Kcal: 669 Lip: 29,23 Prot: 21,86 HC: 77,96</div><div>Cena: Verdura + Pescado + Fruta</div></div>	<div>19</div> <div>Ensalada Mixta Pizza de Jamón y Queso  Patatas Chips Pan y Agua Postre especial</div> <div><div>Kcal: 669 Lip: 29,23 Prot: 21,86 HC: 77,96</div><div>Cena: Verdura + Pescado + Fruta</div></div>



mediterránea

# ALIMENTACIÓN INTEGRATIVA EN TU DÍA A DÍA

¿En qué consiste?

La alimentación,  
Buenos hábitos,  
y bienestar,  
y uso responsable  
de las tecnologías,  
descanso,  
actividad física,  
hábitos de higiene,  
sostenibilidad y medio ambiente,  
entorno saludable,  
bienestar emocional,  
alimentación consciente (nudging).



¡ESCANEA NUESTRO QR  
O PINCHA AQUÍ  
PARA DESCUBRIR  
CADA PUNTO!

PREPÁRATE PARA  
**2ª EDICIÓN**  
**"PEQUEÑOS CHEFS"**



## 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




Programa de nutrición  
y hábitos saludables  
del Grupo Mediterráneo

mediterránea  
EDUCACIÓN

# Menú Toledo in situ Diciembre 2025

Sin Lentejas - - Colegio El Greco (Illescas)

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
1	Arroz con Tomate Varitas de Pescado Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Lácteo <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo	2	Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa con Queso Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Pescado + Fruta <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Fruta	3	Crema de Verduras ECO Pollo Asado Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Arroz + Huevo + Lácteo <b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Lácteo	4	Sopa de Cocido Cocido Completo  Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Fruta <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta	5	Coliflor en ajada Macarrones con Atún Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Patata + Ave + Fruta <b>Cena:</b> Patata + Ave + Fruta
8	 <b>FESTIVO</b>	9	<b>Coliflor a la Gallega</b> Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Verdura + Pescado + Lácteo</b> <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	10	Crema de Zanahoria ECO Pollo al Ajillo Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Fruta <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta	11	Espirales con salsa al Pepe Merluza al Horno Zanahoria Rehogada Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Lácteo <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo	12	Garbanzos Estofados con Verduras Croquetas de Jamón Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Pasta + Pescado + Fruta <b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Fruta
15	Sopa de Pescado Arroz a la Cubana (con salchicha y huevo cocido) Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	16	Sopa de Cocido Cocido Completo  Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Fruta <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta	17	Macarrones con Tomate Caballa en Aceite  Ensalada de Lechuga Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	18	<b>Crema de Verduras ECO</b> Tortilla de Patata con Cebolla.  Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Ave + Lácteo <b>Cena:</b> Arroz + Ave + Lácteo	19	Ensalada Mixta Pizza de Jamón y Queso  Patatas Chips Pan y Agua Postre especial Verdura + Pescado + Fruta <b>Cena:</b> 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 Diciembre 2025

Sin Cerdo - - Colegio El Greco (Illescas)

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
1	Arroz con Tomate Varitas de Pescado Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Lácteo <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo	2	Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa con Queso Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Pescado + Fruta <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Fruta	3	Crema de Verduras ECO Pollo Asado Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Arroz + Huevo + Lácteo <b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Lácteo	4	<b>Sopa de Fideos</b> <b>Cocido Sin Cerdo</b>  Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Fruta <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta	5	Coliflor en ajada Macarrones con Atún Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Patata + Ave + Fruta <b>Cena:</b> Patata + Ave + Fruta
8	 <b>FESTIVO</b>	9	Lentejas Castellanas Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Pescado + Lácteo <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Lácteo	10	Crema de Zanahoria ECO Pollo al Ajillo Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Fruta <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta	11	Espirales con salsa al Pepe Merluza al Horno Zanahoria Rehogada Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Lácteo <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo	12	Garbanzos Estofados con Verduras <b>Tortilla Francesa</b> Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Pasta + Pescado + Fruta <b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Fruta
15	Sopa de Pescado Arroz a la Cubana (con salchicha y huevo cocido) Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	16	<b>Sopa de Fideos</b> <b>Cocido Sin Cerdo</b>  Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Fruta <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta	17	Macarrones con Tomate Caballa en Aceite  Ensalada de Lechuga Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	18	Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla.  Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Ave + Lácteo <b>Cena:</b> Arroz + Ave + Lácteo	19	Ensalada Mixta <b>Salchichas de Pavo al Horno</b>  Patatas Chips Pan y Agua Postre especial Verdura + Pescado + Fruta <b>Cena:</b> 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 Diciembre 2025

Sin Marisco - - Colegio El Greco (Illescas)

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
1	Arroz con Tomate Varitas de Pescado Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Lácteo <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo	2	Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa con Queso Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Pescado + Fruta <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Fruta	3	Crema de Verduras ECO Pollo Asado Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Arroz + Huevo + Lácteo <b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Lácteo	4	Sopa de Cocido Cocido Completo  Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Fruta <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta	5	Coliflor en ajada Macarrones con Atún Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Patata + Ave + Fruta <b>Cena:</b> Patata + Ave + Fruta
8	 <b>FESTIVO</b>	9	Lentejas Castellanas Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Pescado + Lácteo <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Lácteo	10	Crema de Zanahoria ECO Pollo al Ajillo Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Fruta <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta	11	Espirales con salsa al Pepe <b>Cinta de Lomo Fresca al Horno</b> Zanahoria Rehogada Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Verdura + Pescado + Lácteo</b> <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	12	Garbanzos Estofados con Verduras <b>Tortilla Francesa</b> Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Pasta + Pescado + Fruta <b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Fruta
15	<b>Crema de Calabacín ECO</b> Arroz a la Cubana (con salchicha y huevo cocido) Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	16	Sopa de Cocido Cocido Completo  Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Fruta <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta	17	Macarrones con Tomate Caballa en Aceite  Ensalada de Lechuga Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	18	Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla.  Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Ave + Lácteo <b>Cena:</b> Arroz + Ave + Lácteo	19	Pizza de Jamón y Queso  Patatas Chips Pan y Agua Postre especial Verdura + Pescado + Fruta <b>Cena:</b> 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 Diciembre 2025


Sin Frutos Secos - - Colegio El Greco (Illescas)

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
1	Arroz con Tomate Varitas de Pescado Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Lácteo <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo	2	Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa con Queso Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Pescado + Fruta <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Fruta	3	Crema de Verduras ECO Pollo Asado Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Arroz + Huevo + Lácteo <b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Lácteo	4	Sopa de Cocido Cocido Completo  Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Fruta <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta	5	Coliflor en ajada Macarrones con Atún Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Patata + Ave + Fruta <b>Cena:</b> Patata + Ave + Fruta
8	 <b>FESTIVO</b>	9	Lentejas Castellanas Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Pescado + Lácteo <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Lácteo	10	Crema de Zanahoria ECO Pollo al Ajillo Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Fruta <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta	11	Espirales con salsa al Pepe Merluza al Horno Zanahoria Rehogada Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Lácteo <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo	12	Garbanzos Estofados con Verduras Croquetas de Jamón Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Pasta + Pescado + Fruta <b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Fruta
15	Sopa de Pescado Arroz a la Cubana (con salchicha y huevo cocido) Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	16	Sopa de Cocido Cocido Completo  Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Fruta <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta	17	Macarrones con Tomate Caballa en Aceite  Ensalada de Lechuga Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	18	Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla.  Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Ave + Lácteo <b>Cena:</b> Arroz + Ave + Lácteo	19	Ensalada Mixta Pizza de Jamón y Queso  Patatas Chips Pan y Agua Postre especial Verdura + Pescado + Fruta <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta

mediterránea

# Menú Toledo in situ Diciembre 2025

Sin Gluten - - Colegio El Greco (Illescas)

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
1	Arroz con Tomate <b>Caballa en Aceite</b> Ensalada de Lechuga y Zanahoria <b>Pan Sin Gluten y Agua</b> Fruta de Temporada Verdura + Carne + Lácteo <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo	2	Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa con Queso Tomate Aliñado con AOVE <b>Pan Sin Gluten y Agua</b> Fruta de Temporada Patata + Pescado + Fruta <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Fruta	3	Crema de Verduras ECO Pollo Asado Patatas Dado <b>Pan Sin Gluten y Agua</b> Fruta de Temporada Arroz + Huevo + Lácteo <b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Lácteo	4	<b>Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten)</b> Cocido Completo  <b>Pan Sin Gluten y Agua</b> Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Fruta <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta	5	Coliflor en ajada <b>Pasta Sin Gluten con Atún</b> Ensalada de Lechuga y Maíz <b>Pan Sin Gluten y Agua</b> Fruta de Temporada y Yogur Patata + Ave + Fruta <b>Cena:</b> Patata + Ave + Fruta
8	 <b>FESTIVO</b>	9	<b>Coliflor a la Gallega</b> Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Tomate <b>Pan Sin Gluten y Agua</b> Fruta de Temporada Patata + Pescado + Lácteo <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Lácteo	10	Crema de Zanahoria ECO Pollo al Ajillo Patatas Panadera <b>Pan Sin Gluten y Agua</b> Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Fruta <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta	11	<b>Pasta s/glut ni huevo con salsa al Pepe</b> Merluza al Horno Zanahoria Rehogada <b>Pan Sin Gluten y Agua</b> Fruta de Temporada Verdura + Carne + Lácteo <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo	12	Garbanzos Estofados con Verduras <b>Cinta de Lomo Fresca al Horno</b> Ensalada de Lechuga y Maíz <b>Pan Sin Gluten y Agua</b> Fruta de Temporada Pasta + Pescado + Fruta <b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Fruta
15	<b>Sopa de Pescado (pasta s/gluten ni huevo)</b> Arroz a la Cubana (con salchicha y huevo cocido) Ensalada de Lechuga y Maíz <b>Pan Sin Gluten y Agua</b> Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	16	<b>Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten)</b> Cocido Completo  <b>Pan Sin Gluten y Agua</b> Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Fruta <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta	17	<b>Pasta Sin Gluten con Tomate</b> Caballa en Aceite  Ensalada de Lechuga <b>Pan Sin Gluten y Agua</b> Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	18	<b>Crema de Verduras ECO</b> Tortilla de Patata con Cebolla.  Ensalada de Lechuga y Tomate <b>Pan Sin Gluten y Agua</b> Fruta de Temporada Arroz + Ave + Lácteo <b>Cena:</b> Arroz + Ave + Lácteo	19	Patatas Chips <b>Pan Sin Gluten y Agua</b> Postre especial Verdura + Pescado + Fruta <b>Cena:</b> 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 Diciembre 2025

Sin Huevo - - Colegio El Greco (Illescas)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<div>1</div> <div>Arroz con Tomate</div> <div>Varitas de Pescado</div> <div>Ensalada de Lechuga y Zanahoria</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Verdura + Carne + Lácteo</div> <div>Cena: Verdura + Carne + Lácteo</div>	<div>2</div> <div>Judías Blancas Estofadas con Verduras</div> <div>Cinta de Lomo Fresca al Horno</div> <div>Tomate Aliñado con AOVE</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Patata + Pescado + Fruta</div> <div>Cena: Patata + Pescado + Fruta</div>	<div>3</div> <div>Crema de Verduras ECO</div> <div>Pollo Asado</div> <div>Patatas Dado</div> <div>Pan Integral y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Arroz + Verdura + Lácteo</div> <div>Cena: Arroz + Verdura + Lácteo</div>	<div>4</div> <div>Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo)</div> <div>Cocido Completo</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Verdura + Pescado + Fruta</div> <div>Cena: Verdura + Pescado + Fruta</div>	<div>5</div> <div>Coliflor en ajada</div> <div>Pasta Sin Huevo con Atún</div> <div>Ensalada de Lechuga y Maíz</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada y Yogur</div> <div>Patata + Ave + Fruta</div> <div>Cena: Patata + Ave + Fruta</div>
<div>8</div> <div><div><div></div></div><div>FESTIVO</div></div>	<div>9</div> <div>Lentejas Castellanas</div> <div>Salchichas de Pavo al Horno</div> <div>Ensalada de Lechuga y Tomate</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Patata + Pescado + Lácteo</div> <div>Cena: Patata + Pescado + Lácteo</div>	<div>10</div> <div>Crema de Zanahoria ECO</div> <div>Pollo al Ajillo</div> <div>Patatas Panadera</div> <div>Pan Integral y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Verdura + Carne + Fruta</div> <div>Cena: Verdura + Carne + Fruta</div>	<div>11</div> <div>Pasta s/glut ni huevo con salsa al Pepe</div> <div>Merluza al Horno</div> <div>Zanahoria Rehogada</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Verdura + Ave + Lácteo</div> <div>Cena: Verdura + Ave + Lácteo</div>	<div>12</div> <div>Garbanzos Estofados con Verduras</div> <div>Cinta de Lomo Fresca al Horno</div> <div>Ensalada de Lechuga y Maíz</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Pasta + Pescado + Fruta</div> <div>Cena: Pasta + Pescado + Fruta</div>
<div>15</div> <div>Sopa de Pescado (pasta s/gluten ni huevo)</div> <div>Arroz a la Cubana (con salchicha. sin huevo)</div> <div>Ensalada de Lechuga y Maíz</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Verdura + Pescado + Lácteo</div> <div>Cena: Verdura + Pescado + Lácteo</div>	<div>16</div> <div>Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo)</div> <div>Cocido Completo</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Verdura + Ave + Fruta</div> <div>Cena: Verdura + Ave + Fruta</div>	<div>17</div> <div>Pasta Sin Huevo con Tomate</div> <div>Caballa en Aceite</div> <div>Ensalada de Lechuga</div> <div>Pan Integral y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Verdura + Carne + Fruta</div> <div>Cena: Verdura + Carne + Fruta</div>	<div>18</div> <div>Lentejas Estofadas con Verduras</div> <div>Filete de Pollo al Horno</div> <div>Ensalada de Lechuga y Tomate</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Arroz + Ave + Lácteo</div> <div>Cena: Arroz + Ave + Lácteo</div>	<div>19</div> <div>Salchichas de Pavo al Horno</div> <div>Patatas Chips</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Postre especial</div> <div>Verdura + Pescado + Fruta</div> <div>Cena: Verdura + Pescado + Fruta</div>

mediterránea



# Menú Toledo in situ Diciembre 2025

Sin Lactosa - - Colegio El Greco (Illescas)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<div>1</div> <div>Arroz con Tomate</div> <div>Varitas de Pescado</div> <div>Ensalada de Lechuga y Zanahoria</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Verdura + Carne + Fruta</div> <div>Cena: Verdura + Carne + Fruta</div>	<div>2</div> <div>Judías Blancas Estofadas con Verduras</div> <div>Tortilla Francesa</div> <div>Tomate Aliñado con AOVE</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Patata + Pescado + Fruta</div> <div>Cena: Patata + Pescado + Fruta</div>	<div>3</div> <div>Crema de Verduras ECO</div> <div>Pollo Asado</div> <div>Patatas Dado</div> <div>Pan Integral y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Arroz + Huevo + Fruta</div> <div>Cena: Arroz + Huevo + Fruta</div>	<div>4</div> <div>Sopa de Cocido</div> <div>Cocido Completo</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Verdura + Pescado + Fruta</div> <div>Cena: Verdura + Pescado + Fruta</div>	<div>5</div> <div>Coliflor en ajada</div> <div>Macarrones con Atún</div> <div>Ensalada de Lechuga y Maíz</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada y Yogur de Soja</div> <div>Patata + Ave + Fruta</div> <div>Cena: Patata + Ave + Fruta</div>
<div>8</div> <div></div> <div>FESTIVO</div>	<div>9</div> <div>Lentejas Castellanas</div> <div>Tortilla de Patata con Cebolla.</div> <div>Ensalada de Lechuga y Tomate</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Patata + Pescado + Fruta</div> <div>Cena: Patata + Pescado + Fruta</div>	<div>10</div> <div>Crema de Zanahoria ECO</div> <div>Pollo al Ajillo</div> <div>Patatas Panadera</div> <div>Pan Integral y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Verdura + Huevo + Fruta</div> <div>Cena: Verdura + Huevo + Fruta</div>	<div>11</div> <div>Pasta al Ajillo</div> <div>Merluza al Horno</div> <div>Zanahoria Rehogada</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Verdura + Carne + Fruta</div> <div>Cena: Verdura + Carne + Fruta</div>	<div>12</div> <div>Garbanzos Estofados con Verduras</div> <div>Cinta de Lomo Fresca al Horno</div> <div>Ensalada de Lechuga y Maíz</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Pasta + Pescado + Fruta</div> <div>Cena: Pasta + Pescado + Fruta</div>
<div>15</div> <div>Sopa de Pescado</div> <div>Arroz a la Cubana (con salchicha y huevo cocido)</div> <div>Ensalada de Lechuga y Maíz</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Verdura + Pescado + Fruta</div> <div>Cena: Verdura + Pescado + Fruta</div>	<div>16</div> <div>Sopa de Cocido</div> <div>Cocido Completo</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Verdura + Huevo + Fruta</div> <div>Cena: Verdura + Huevo + Fruta</div>	<div>17</div> <div>Macarrones con Tomate</div> <div>Caballa en Aceite</div> <div>Ensalada de Lechuga</div> <div>Pan Integral y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Verdura + Carne + Fruta</div> <div>Cena: Verdura + Carne + Fruta</div>	<div>18</div> <div>Lentejas Estofadas con Verduras</div> <div>Tortilla de Patata con Cebolla.</div> <div>Ensalada de Lechuga y Tomate</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Arroz + Ave + Fruta</div> <div>Cena: Arroz + Ave + Fruta</div>	<div>19</div> <div>Patatas Chips</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Yogur de Soja</div> <div>Verdura + Pescado + Fruta</div> <div>Cena: Verdura + Pescado + Fruta</div>


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 Diciembre 2025

Sin Frutos Secos ni Cacahuete - - Colegio El Greco (Illescas)

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
1	Arroz con Tomate Varitas de Pescado Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Lácteo <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo	2	Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa con Queso Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Pescado + Fruta <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Fruta	3	Crema de Verduras ECO Pollo Asado Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Arroz + Huevo + Lácteo <b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Lácteo	4	Sopa de Cocido Cocido Completo  Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Fruta <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta	5	Coliflor en ajada Macarrones con Atún Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Patata + Ave + Fruta <b>Cena:</b> Patata + Ave + Fruta
8	 <b>FESTIVO</b>	9	Lentejas Castellanas Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Pescado + Lácteo <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Lácteo	10	Crema de Zanahoria ECO Pollo al Ajillo Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Fruta <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta	11	Espirales con salsa al Pepe Merluza al Horno Zanahoria Rehogada Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Lácteo <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo	12	Garbanzos Estofados con Verduras Croquetas de Jamón Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Pasta + Pescado + Fruta <b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Fruta
15	Sopa de Pescado Arroz a la Cubana (con salchicha y huevo cocido) Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	16	Sopa de Cocido Cocido Completo  Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Fruta <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta	17	Macarrones con Tomate Caballa en Aceite  Ensalada de Lechuga Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	18	Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla.  Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Ave + Lácteo <b>Cena:</b> Arroz + Ave + Lácteo	19	Ensalada Mixta Pizza de Jamón y Queso  Patatas Chips Pan y Agua Postre especial Verdura + Pescado + Fruta <b>Cena:</b> 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 Diciembre 2025

Sin Cacahuete - - Colegio El Greco (Illescas)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<div>1</div> <div>Arroz con Tomate</div> <div>Varitas de Pescado</div> <div>Ensalada de Lechuga y Zanahoria</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Verdura + Carne + Lácteo</div> <div>Cena: Verdura + Carne + Lácteo</div>	<div>2</div> <div>Judías Blancas Estofadas con Verduras</div> <div>Tortilla Francesa con Queso</div> <div>Tomate Aliñado con AOVE</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Patata + Pescado + Fruta</div> <div>Cena: Patata + Pescado + Fruta</div>	<div>3</div> <div>Crema de Verduras ECO</div> <div>Pollo Asado</div> <div>Patatas Dado</div> <div>Pan Integral y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Arroz + Huevo + Lácteo</div> <div>Cena: Arroz + Huevo + Lácteo</div>	<div>4</div> <div>Sopa de Cocido</div> <div>Cocido Completo</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Verdura + Pescado + Fruta</div> <div>Cena: Verdura + Pescado + Fruta</div>	<div>5</div> <div>Coliflor en ajada</div> <div>Macarrones con Atún</div> <div>Ensalada de Lechuga y Maíz</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada y Yogur</div> <div>Patata + Ave + Fruta</div> <div>Cena: Patata + Ave + Fruta</div>
<div>8</div> <div></div> <div>FESTIVO</div>	<div>9</div> <div>Lentejas Castellanas</div> <div>Tortilla de Patata con Cebolla.</div> <div>Ensalada de Lechuga y Tomate</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Patata + Pescado + Lácteo</div> <div>Cena: Patata + Pescado + Lácteo</div>	<div>10</div> <div>Crema de Zanahoria ECO</div> <div>Pollo al Ajillo</div> <div>Patatas Panadera</div> <div>Pan Integral y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Verdura + Huevo + Fruta</div> <div>Cena: Verdura + Huevo + Fruta</div>	<div>11</div> <div>Espirales con salsa al Pepe</div> <div>Merluza al Horno</div> <div>Zanahoria Rehogada</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Verdura + Carne + Lácteo</div> <div>Cena: Verdura + Carne + Lácteo</div>	<div>12</div> <div>Garbanzos Estofados con Verduras</div> <div>Croquetas de Jamón</div> <div>Ensalada de Lechuga y Maíz</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Pasta + Pescado + Fruta</div> <div>Cena: Pasta + Pescado + Fruta</div>
<div>15</div> <div>Sopa de Pescado</div> <div>Arroz a la Cubana (con salchicha y huevo cocido)</div> <div>Ensalada de Lechuga y Maíz</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Verdura + Pescado + Lácteo</div> <div>Cena: Verdura + Pescado + Lácteo</div>	<div>16</div> <div>Sopa de Cocido</div> <div>Cocido Completo</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Verdura + Huevo + Fruta</div> <div>Cena: Verdura + Huevo + Fruta</div>	<div>17</div> <div>Macarrones con Tomate</div> <div>Caballa en Aceite</div> <div>Ensalada de Lechuga</div> <div>Pan Integral y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Verdura + Carne + Fruta</div> <div>Cena: Verdura + Carne + Fruta</div>	<div>18</div> <div>Lentejas Estofadas con Verduras</div> <div>Tortilla de Patata con Cebolla.</div> <div>Ensalada de Lechuga y Tomate</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Arroz + Ave + Lácteo</div> <div>Cena: Arroz + Ave + Lácteo</div>	<div>19</div> <div>Patatas Chips</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Postre especial</div> <div>Verdura + Pescado + Fruta</div> <div>Cena: Verdura + Pescado + Fruta</div>

mediterránea

# Menú Toledo in situ Diciembre 2025

Sin Cacahuete, Frutos Secos ni Soja - - Colegio El Greco (Illescas)

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
1	Arroz con Tomate Varitas de Pescado Ensalada de Lechuga y Zanahoria  Fruta de Temporada Verdura + Carne + Lácteo <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo	2	Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa con Queso Tomate Aliñado con AOVE  Fruta de Temporada Patata + Pescado + Fruta <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Fruta	3	Crema de Verduras ECO Pollo Asado Patatas Dado  Fruta de Temporada Arroz + Huevo + Lácteo <b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Lácteo	4	Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla, Puerro y Pimiento Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con Verdura y Patata  Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Fruta <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta	5	Coliflor en ajada Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz  Fruta de Temporada y Yogur Patata + Ave + Fruta <b>Cena:</b> Patata + Ave + Fruta
8	 <b>FESTIVO</b>	9	Lentejas Castellanas Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Tomate  Fruta de Temporada Patata + Pescado + Lácteo <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Lácteo	10	Crema de Zanahoria ECO Pollo al Ajillo Patatas Panadera  Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Fruta <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta	11	Arroz Rehogado Merluza al Horno Zanahoria Rehogada  Fruta de Temporada Verdura + Carne + Lácteo <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo	12	Garbanzos Estofados con Verduras Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz  Fruta de Temporada Pasta + Pescado + Fruta <b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Fruta
15	Sopa de Pescado Arroz a la Cubana (con salchicha y huevo cocido) Ensalada de Lechuga y Maíz  Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	16	Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla, Puerro y Pimiento Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con Verdura y Patata  Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Fruta <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta	17	Arroz con Tomate Merluza al Horno Ensalada de Lechuga  Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	18	Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Tomate  Fruta de Temporada Arroz + Ave + Lácteo <b>Cena:</b> Arroz + Ave + Lácteo	19	Salchichas de Pavo al Horno Patatas Chips  Yogur Verdura + Pescado + Fruta <b>Cena:</b> 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.