

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5 Crema de Zanahoria ECO
Arroz a la Cubana (con huevo cocido)
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 639 Lip: 18,78 Prot: 14,83 HC: 105,91

Cena: Verdura + Carne + Fruta

12



FESTIVO

19 Lentejas Castellanas
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 744 Lip: 26,77 Prot: 27,76 HC: 98,31

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

26 Macarrones Integrales con Salsa Suave de Verduras
Lomo al Ajillo al Horno

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 623 Lip: 19,15 Prot: 35,80 HC: 75,98

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

6 Macarrones Integrales con salsa al Pepe
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 622 Lip: 18,46 Prot: 37,92 HC: 75,06

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

13 Coliflor a la Gallega

Ragout de Ternera con Verduras
(Patatas en Guiso)
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 553 Lip: 22,00 Prot: 33,19 HC: 55,23

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

20 Macarrones Integrales al Ajillo

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

Kcal: 620 Lip: 19,40 Prot: 36,51 HC: 73,72

Cena: Verdura + Carne + Fruta

27 Lentejas Hortelanas
Abadejo al Limón

Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 611 Lip: 16,48 Prot: 40,94 HC: 75,82

Cena: Verdura + Carne + Fruta

7 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 628 Lip: 15,99 Prot: 33,38 HC: 91,36

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

14 Alubias con Calabaza ECO Asada y Patata

Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 581 Lip: 19,83 Prot: 26,28 HC: 77,78

Cena: Arroz + Carne + Fruta

21 Sopa de Cocido

Cocido Completo
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 628 Lip: 15,99 Prot: 33,38 HC: 91,36

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

28 Crema Fina de Patata
Albóndigas de Pollo Estofadas

Zanahoria en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 578 Lip: 17,68 Prot: 20,13 HC: 86,25

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

1

Arroz con Salsa de Pimientos Asados
Croquetas de Bacalao
Tomate Aliñado con AOVE
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera

Kcal: 687 Lip: 21,91 Prot: 11,21 HC: 114,56

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

8

Patatas a la Riojana
Merluza a la Marinera
Tomate Aliñado con AOVE
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera

Kcal: 630 Lip: 22,77 Prot: 31,46 HC: 77,72

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

15 Arroz con Calamares

Palometa con Tomate
Ensalada de Lechuga
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera

22

Menestra Guisada con Patatas Panaderas y Salsa Suave
Escalope de Merluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera

Kcal: 536 Lip: 16,52 Prot: 16,72 HC: 80,95

Cena: Pasta + Ave + Fruta

29

Sopa de Arroz con Calamares
Tortilla Francesa de York
Ensalada de Lechuga
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera

Kcal: 503 Lip: 19,71 Prot: 20,01 HC: 61,96

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

2

Menestra Guisada con Patatas Panaderas y Salsa Suave
Alubias Suaves
Pan y Agua
Yogur

Kcal: 526 Lip: 14,18 Prot: 23,52 HC: 77,19

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

9

Crema de Calabacín y Puerro
Lentejas Hortelanas con Arroz Meloso
Pan y Agua
Yogur

Kcal: 599 Lip: 15,90 Prot: 25,67 HC: 88,03

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

16 Sopa de la Huerta

Garbanzos Crujientes al Horno
Pan y Agua
Yogur

23

Arroz Pizzero
Potaje Tradicional (Garbanzos y Espinacas)

Kcal: 409 Lip: 17,39 Prot: 13,33 HC: 47,79

Cena: Patata + Pescado + Fruta

30

Crema de Zanahoria ECO y Manzana
Alubias Suaves
Pan y Agua
Yogur

Kcal: 494 Lip: 15,39 Prot: 21,65 HC: 67,05

Cena: Patata + 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

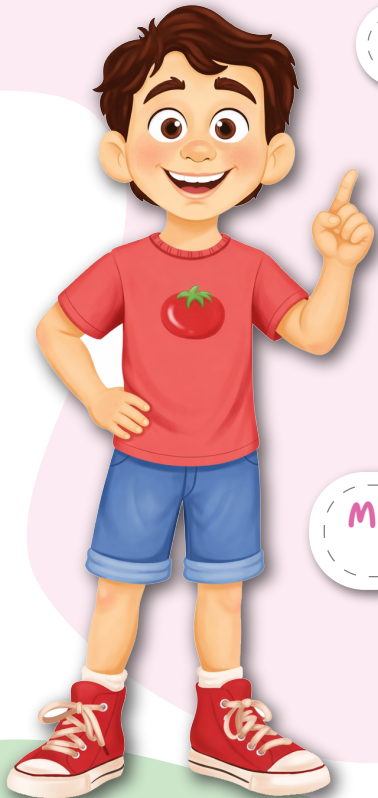
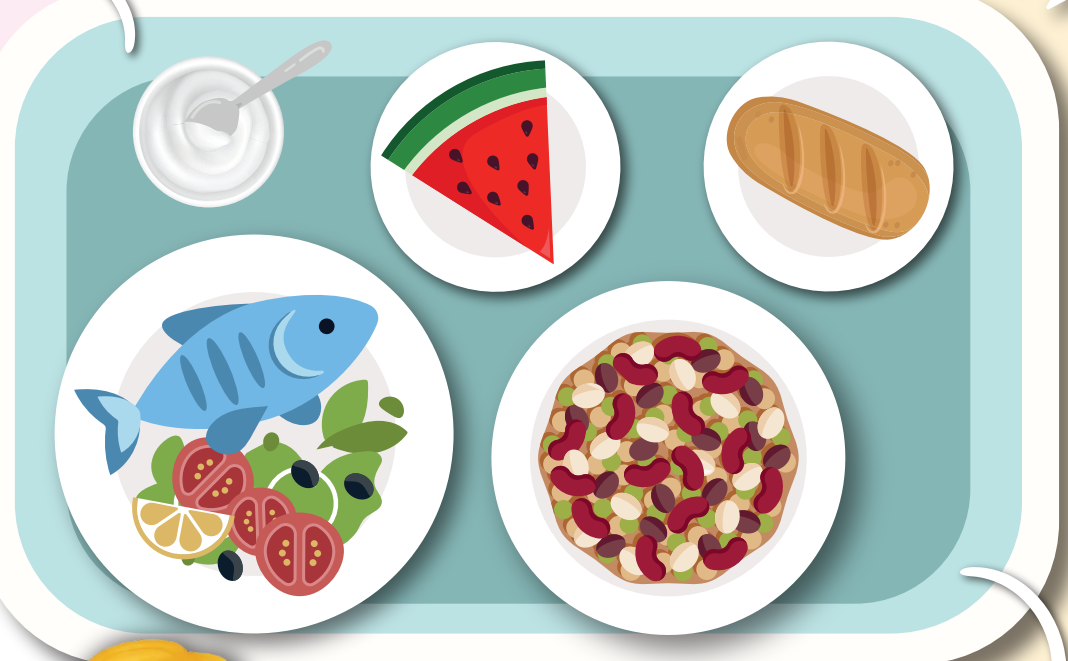
Salud

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 Toledo in situ Octubre 2026

Sin Gluten - - Colegio Cardenal Tavera (Cobisa)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
5 Crema de Zanahoria ECO Arroz a la Cubana (con salchicha y huevo cocido) Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada	6 Pasta s/gluten ni huevo con salsa al Pepe Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada	7 Sopa de Fideos (Pasta Sin Gluten ni Huevo) Cocido Completo Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada	1 Arroz con Salsa de Pimientos Asados Salchichas de Pavo al Horno Tomate Aliñado con AOVE Pan Sin Gluten y Agua Macedonia de Fruta Casera	2 Menestra Guisada con Patatas Panaderas y Salsa Suave Alubias Suaves Pan Sin Gluten y Agua Yogur
12	13 Coliflor a la Gallega Ragout de Ternera con Verduras (Patatas en Guiso) Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada	14 Alubias con Calabaza ECO Asada y Patata Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada	8 Patatas a la Riojana Merluza a la Marinera Tomate Aliñado con AOVE Pan Sin Gluten y Agua Macedonia de Fruta Casera	9 Crema de Calabacín y Puerro Arroz Meloso con Verduritas Pan Sin Gluten y Agua Yogur
19 Crema de Verduras ECO Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada	20 Pasta s/gluten ni huevo al Ajillo Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada	21 Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten ni Huevo) Cocido Completo Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada	15 Arroz con Calamares Palometa con Tomate Ensalada de Lechuga Pan Sin Gluten y Agua Macedonia de Fruta Casera	16 Sopa de la Huerta (Fideos sin gluten ni Huevo) Garbanzos Crujientes al Horno Pan Sin Gluten y Agua Yogur
26 Pasta s/gluten ni huevo con Salsa Suave de Verduras Lomo al Ajillo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada	27 Estofado de Patatas con Verduras Abadejo al Limón Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada	28 Crema Fina de Patata Pollo Asado Champiñón Rehogado Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada	22 Menestra Guisada con Patatas Panaderas y Salsa Suave Abadejo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Macedonia de Fruta Casera	23 Arroz Pizzero Potaje Tradicional (Garbanzos y Espinacas) Pan Sin Gluten y Agua Yogur
			29 Sopa de Arroz con Calamares Tortilla Francesa de York Ensalada de Lechuga Pan Sin Gluten y Agua Macedonia de Fruta Casera	30 Crema de Zanahoria ECO y Manzana Alubias Suaves Pan Sin Gluten y Agua Yogur



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 Octubre 2026

Sin Cerdo - - Colegio Cardenal Tavera (Cobisa)

Lunes

- 5** Crema de Zanahoria ECO
Arroz a la Cubana (con salchicha y huevo cocido)
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada



- 19** Lentejas Castellanas
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

- 26** Macarrones Integrales con Salsa Suave de Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Martes

- 6** Macarrones Integrales con salsa al Pepe
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada



- 13** Coliflor a la Gallega
Ragout de Ternera con Verduras (Patatas en Guiso)
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

- 20** Macarrones Integrales al Ajillo
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

- 27** Lentejas Hortelanas
Abadejo al Limón
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Miércoles

- 7** **Sopa de Fideos**
Cocido Sin Cerdo
Pan y Agua
Fruta de Temporada

- 14** Alubias con Calabaza ECO Asada y Patata
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

- 21** **Sopa de Fideos**
Cocido Sin Cerdo
Pan y Agua
Fruta de Temporada

- 28** Crema Fina de Patata
Albóndigas de Pollo Estofadas
Zanahoria en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Jueves

- 1** Arroz con Salsa de Pimientos Asados
Croquetas de Bacalao
Tomate Aliñado con AOVE
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera

- 8** **Estofado de Patatas con Verduras**
Merluza a la Marinera
Tomate Aliñado con AOVE
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera

- 15** Arroz con Calamares
Palometa con Tomate
Ensalada de Lechuga
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera



- 22** Menestra Guisada con Patatas Panaderas y Salsa Suave
Escalope de Merluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera

- 29** Sopa de Arroz con Calamares
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera

Viernes

- 2** Menestra Guisada con Patatas Panaderas y Salsa Suave
Alubias Suaves
Pan y Agua
Yogur



- 9** Crema de Calabacín y Puerro
Lentejas Hortelanas con Arroz Meloso
Pan y Agua
Yogur



- 16** Sopa de la Huerta
Garbanzos Crujientes al Horno
Pan y Agua
Yogur



- 23** Arroz Pizzero
Potaje Tradicional (Garbanzos y Espinacas)
Pan y Agua
Yogur



- 30** Crema de Zanahoria ECO y Manzana
Alubias Suaves
Pan y Agua
Yogur



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 Octubre 2026

Sin Leche de Cabra ni de Oveja - - Colegio Cardenal Tavera (Cobisa)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
5 Crema de Zanahoria ECO Arroz a la Cubana (con salchicha y huevo cocido) Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	6 Macarrones Integrales con salsa al Pepe Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	7 Sopa de Cocido Cocido Completo Pan y Agua Fruta de Temporada	1 Arroz con Salsa de Pimientos Asados Croquetas de Bacalao Tomate Aliñado con AOVE Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	2 Menestra Guisada con Patatas Panaderas y Salsa Suave Alubias Suaves Pan y Agua Yogur
12	13 Coliflor a la Gallega Ragout de Ternera con Verduras (Patatas en Guiso) Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	14 Alubias con Calabaza ECO Asada y Patata Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada	8 Patatas a la Riojana Merluza a la Marinera Tomate Aliñado con AOVE Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	9 Crema de Calabacín y Puerro Lentejas Hortelanas con Arroz Meloso Pan y Agua Yogur
19 Lentejas Castellanas Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada	20 Macarrones Integrales al Ajillo Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	21 Sopa de Cocido Cocido Completo Pan y Agua Fruta de Temporada	15 Arroz con Calamares Palometa con Tomate Ensalada de Lechuga Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	16 Sopa de la Huerta Garbanzos Crujientes al Horno Pan y Agua Yogur
26 Macarrones Integrales con Salsa Suave de Verduras Lomo al Ajillo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	27 Lentejas Hortelanas Abadejo al Limón Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	28 Crema Fina de Patata Albóndigas de Pollo Estofadas Zanahoria en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada	22 Menestra Guisada con Patatas Panaderas y Salsa Suave Escalope de Merluza Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	23 Arroz con Tomate Potaje Tradicional (Garbanzos y Espinacas) Pan y Agua Yogur
			29 Sopa de Arroz con Calamares Tortilla Francesa de York Ensalada de Lechuga Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	30 Crema de Zanahoria ECO y Manzana Alubias Suaves Pan y Agua Yogur



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.