

Menú Cc Toledo Fría Septiembre 2026

Basal - - Cocina Central Albacete

Lunes

7

Brócoli Rehogado con Ajitos
Alubias Suaves.

Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada



Kcal: 493 **Lip:** 12,15 **Prot:** 21,66 **HC:** 76,84

Cena: Arroz + Carne + Fruta

21 Guiso de Coliflor, Patata y Zanahoria. 12

Garbanzos Crujientes al Horno. 12

Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada



Kcal: 430 **Lip:** 13,69 **Prot:** 11,46 **HC:** 64,84

Cena: Patata + Carne + Fruta

28 Arroz Pizzero. 7

Potaje Tradicional (Garbanzos y Espinacas)

Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada



Kcal: 732 **Lip:** 15,46 **Prot:** 23,88 **HC:** 131,02

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Martes

8

Lentejas Guisadas "de la Abuela". 1T
Tortilla de Patata con Cebolla. 3
Tomate Aliñado con AOVE 12
Pan Integral y Agua 1-6-10T
Piña al Natural

Kcal: 714 **Lip:** 26,83 **Prot:** 26,96 **HC:** 90,70

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

15 Macarrones con salsa al Pepe 1-3T-6T-7-10T

Tortilla Francesa. 3
Ensalada de Lechuga 12
Pan Integral y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Kcal: 586 **Lip:** 20,87 **Prot:** 18,08 **HC:** 82,95

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

22 Crema Suave de Calabaza y Zanahoria (ECO)

Albóndigas de Pollo en Salsa. 1-3T-5T-6T-7T-10T-12
(Patatas en Guiso)
Pan Integral y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada



Kcal: 499 **Lip:** 17,58 **Prot:** 19,47 **HC:** 65,64

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

29 Crema de Verduras ECO. 12

Tortilla de Patata con Cebolla. 3
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12
Pan Integral y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada



Kcal: 611 **Lip:** 26,00 **Prot:** 16,10 **HC:** 79,38

Cena: Arroz + Carne + Fruta

Miércoles

9

Arroz con Tomate
Caballa en Aceite 4-6
Ensalada de Lechuga y Maíz 12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Kcal: 647 **Lip:** 18,50 **Prot:** 34,13 **HC:** 90,47

Cena: Verdura + Carne + Fruta

16 Crema de Verduras ECO. 12

Merluza Empanada 1-2T-3T-4-6T-7T-12T
Ensalada de Lechuga y Cebolla 12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada



Kcal: 591 **Lip:** 23,64 **Prot:** 17,55 **HC:** 77,16

Cena: Patata + Ave + Fruta

23 Fideuá de Verduras. 1-3T-6T-10T

Abadejo a la Provenzal. 4
Ensalada de Lechuga y Maíz 12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Kcal: 639 **Lip:** 17,63 **Prot:** 34,14 **HC:** 87,04

Cena: Verdura + Ave + Fruta

30 Macarrones Integrales con Salsa Suave de Verduras 1-3T-6T-10T

Caballa en Aceite 4-6
Ensalada de Lechuga y Cebolla 12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Kcal: 628 **Lip:** 19,29 **Prot:** 36,51 **HC:** 76,19

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

Jueves

10

Crema de Zanahoria ECO.
Magro de Cerdo con Tomate.
Pimientos Asados
Pan Integral y Agua 1-6-10T
Macedonia de Fruta Casera

Kcal: 538 **Lip:** 21,54 **Prot:** 30,99 **HC:** 53,88

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

17 Judías Pintas Estofadas.

Pollo Asado
Patatas Panadera.
Pan Integral y Agua 1-6-10T
Macedonia de Fruta Casera



Kcal: 661 **Lip:** 19,56 **Prot:** 42,57 **HC:** 78,93

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

24 Lentejas Castellanas. 1T

Tortilla de Patata con Cebolla. 3
Ensalada de Lechuga 12
Pan Integral y Agua 1-6-10T
Macedonia de Fruta Casera

Kcal: 760 **Lip:** 27,29 **Prot:** 28,31 **HC:** 99,63

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

Viernes

11

Espaguetis integrales al Ajillo 1-3T-6T-10T
Tortilla Francesa con Atún. 3-4
Ensalada de Lechuga 12
Pan y Agua 1-6-10T
Yogur 7

Kcal: 525,37 **Lip:** 22,34 **Prot:** 19,99 **HC:** 59,41

Cena: Verdura + Ave + Fruta

18 Arroz Meloso con Verduritas.

Palometa con Tomate. 2T-4-14T
Ensalada de Lechuga y Maíz 12
Pan y Agua 1-6-10T
Yogur 7

Kcal: 675,08 **Lip:** 24,09 **Prot:** 37,10 **HC:** 80,06

Cena: Verdura + Ave + Fruta

25 Patatas a la Riojana. 6T-12T

Merluza a la Gallega. 2T-4-14T
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12
Pan y Agua 1-6-10T
Yogur 7

Kcal: 559,31 **Lip:** 27,77 **Prot:** 27,62 **HC:** 49,86

Cena: Verdura + Ave + Fruta

ALÉRGENOS
1-Gluten
2-Crustáceo
3-Huevo
4-Pescado
5-Cacahuete
6-Soja
7-Leche y Derivados
8-Frutos Secos
9-Apio
10-Mostaza
11-Sesamo
12-Sulfitos
13-Altramuces
14-Moluscos

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

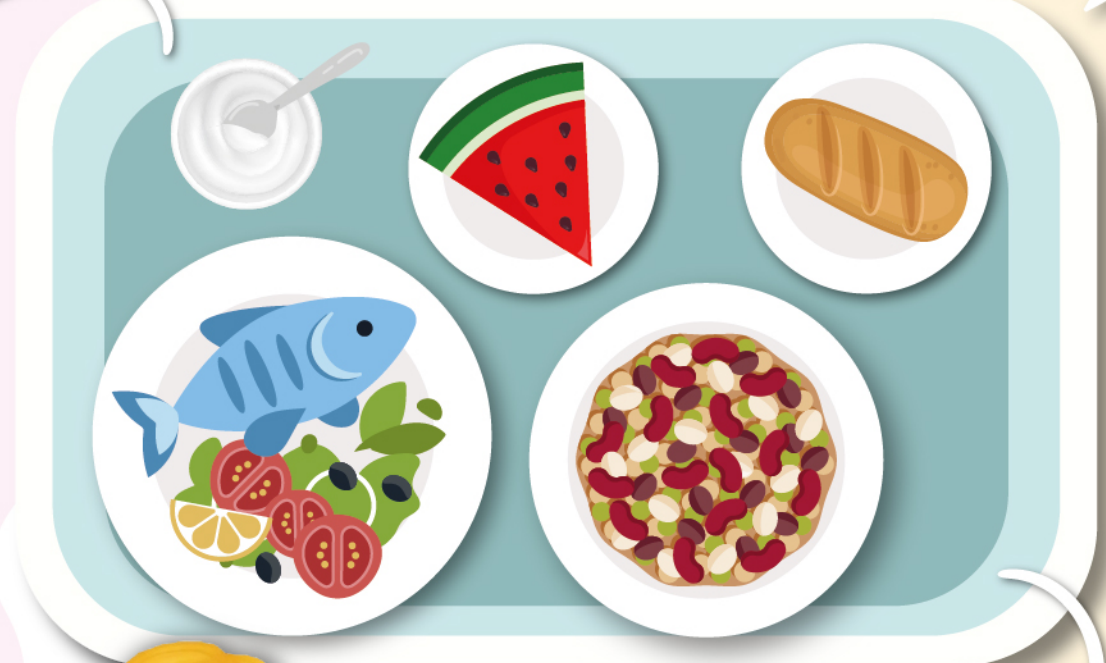
Salud

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