Menú Cc Toledo Fría Octubre2026

Sin Gluten - . - CEIP Alcalde Galindo

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 Crema de Calabacín ECO. Tortilla Francesa. 3 Ensalada de Lechuga y Maíz 12 Pan Sin Gluten y Agua 6-10T-13T Macedonia de Fruta Casera	2 Arroz con Salsa de Pimientos Asados Salchichas de Pavo al Horno Tomate Aliñado con AOVE 12 Pan Sin Gluten y Agua 6-10T-13T Yogur 7
5 Menestra Guisada con Patatas Panaderas y Salsa Suave Alubias Suaves. Pan Sin Gluten y Agua 6-10T-13T Fruta de Temporada DÍA PROTEÍNA VEGETAL	6 Crema de Zanahoria ECO. Arroz a la Cubana (con salchicha y huevo cocido) 3 Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12 Pan Sin Gluten y Agua 6-10T-13T Fruta de Temporada PLATO ECO	7 Pasta s/gluten ni huevo con salsa al Pepe 6T-7 Pollo al Ajillo Patatas Panadera. Pan Sin Gluten y Agua 6-10T-13T Fruta de Temporada	8 Potaje Tradicional (Garbanzos y Espinacas) Cinta de Lomo Adobado al Horno 6-7 Ensalada de Lechuga y Maíz 12 Pan Sin Gluten y Agua 6-10T-13T Macedonia de Fruta Casera	9 Patatas a la Riojana. 6T-12T Merluza a la Marinera. 4 Tomate Aliñado con AOVE 12 Pan Sin Gluten y Agua 6-10T-13T Yogur 7
12 FESTIVO	13 Pasta Sin Gluten ni Huevo con Atún 4-6T Huevos cocidos en Salsa Española 3 Guisantes Rehogados Pan Sin Gluten y Agua 6-10T-13T Fruta de Temporada	14 Coliflor a la Gallega Ragout de Ternera con Verduras (Patatas en Guiso) Pan Sin Gluten y Agua 6-10T-13T Fruta de Temporada	15 Alubias con Calabaza ECO Asada y Patata. Tortilla Francesa. 3 Ensalada de Lechuga y Tomate 12 Pan Sin Gluten y Agua 6-10T-13T Macedonia de Fruta Casera PLATO ECO	16 Arroz con Calamares. 2T-4T-14 Palometa con Tomate. 4 Ensalada de Lechuga 12 Pan Sin Gluten y Agua 6-10T-13T Yogur 7
19 Sopa de la Huerta (Fideos sin gluten ni Huevo) 6T-9 Garbanzos Crujientes al Horno. 12 Pan Sin Gluten y Agua 6-10T-13T Fruta de Temporada DÍA PROTEÍNA VEGETAL	20 Crema de Verduras ECO. 12 Tortilla de Patata con Cebolla. 3 Ensalada de Lechuga y Maíz 12 Pan Sin Gluten y Agua 6-10T-13T Fruta de Temporada	21 Pasta s/gluten ni huevo al Ajillo 6T Caballa en Aceite 4-6 Ensalada de Lechuga y Tomate 12 Pan Sin Gluten y Agua 6-10T-13T Fruta de Temporada	22 Crema Fina de Patata. 12 Pollo Asado Champiñón Rehogado Pan Sin Gluten y Agua 6-10T-13T Macedonia de Fruta Casera	23 Menestra Guisada con Patatas Panaderas y Salsa Suave Abadejo al Horno. 4 Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12 Pan Sin Gluten y Agua 6-10T-13T Yogur 7
26 Arroz Pizzero. 7 Potaje Tradicional (Garbanzos y Espinacas) Pan Sin Gluten y Agua 6-10T-13T Fruta de Temporada DÍA PROTEÍNA VEGETAL	27 Pasta s/gluten ni huevo con Salsa Suave de Verduras 6T Lomo al Ajillo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12 Pan Sin Gluten y Agua 6-10T-13T Fruta de Temporada	28 Estofado de Patatas con Verduras. Abadejo al Limón. 4 Ensalada de Lechuga y Maíz 12 Pan Sin Gluten y Agua 6-10T-13T Fruta de Temporada	29 Crema de Zanahoria ECO y Manzana. Pollo Asado Patatas Panadera. Pan Sin Gluten y Agua 6-10T-13T Macedonia de Fruta Casera PLATO ECO	30 Sopa de Arroz con Calamares. 2T-4T-14 Tortilla Francesa con Atún. 3-4 Ensalada de Lechuga 12 Pan Sin Gluten y Agua 6-10T-13T Yogur 7

ALÉRGENOS
1-Gluten
2-Crustaceo
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

mediterráneo

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 Fría Octubre2026

Sin Huevo (Sí Trazas), Marisco, Pescado ni Plátano - . - CEIP Alcalde Galindo

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 Lentejas Guisadas "de la Abuela". 1T Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz 12 Pan Integral y Agua 1-6-10T Macedonia de Fruta Casera	2 Arroz con Salsa de Pimientos Asados Filete de Pollo al Horno Tomate Aliñado con AOVE 12 Pan y Agua 1-6-10T Yogur 7
5 Menestra Guisada con Patatas Panaderas y Salsa Suave Alubias Suaves. Pan y Agua 1-6-10T Fruta de Temporada	6 Crema de Zanahoria ECO. Arroz a la Cubana (con salchicha. sin huevo) Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12 Pan Integral y Agua 1-6-10T Fruta de Temporada	7 Macarrones Integrales con salsa al Pepe 1-3T-6T-7-10T Pollo al Ajillo Patatas Panadera. Pan y Agua 1-6-10T Fruta de Temporada	8 Potaje Tradicional (Garbanzos y Espinacas) Cinta de Lomo Adobado al Horno 6-7 Ensalada de Lechuga y Maíz 12 Pan Integral y Agua 1-6-10T Macedonia de Fruta Casera	9 Patatas a la Riojana. 6T-12T Filete de Pollo al Horno Tomate Aliñado con AOVE 12 Pan y Agua 1-6-10T Yogur 7
12 FESTIVO	13 Pasta integral con Tomate 1-3T-6T-10T Filete de Pollo al Horno Guisantes Rehogados Pan Integral y Agua 1-6-10T Fruta de Temporada	14 Coliflor a la Gallega Ragout de Ternera con Verduras (Patatas en Guiso) Pan y Agua 1-6-10T Fruta de Temporada	15 Alubias con Calabaza ECO Asada y Patata. Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate 12 Pan Integral y Agua 1-6-10T Macedonia de Fruta Casera	16 Arroz con Tomate. Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga 12 Pan y Agua 1-6-10T Yogur 7
19 Sopa de la Huerta 1-3T-6T-9-10T Garbanzos Crujientes al Horno. 12 Pan y Agua 1-6-10T Fruta de Temporada	20 Lentejas Castellanas. 1T Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz 12 Pan Integral y Agua 1-6-10T Fruta de Temporada	21 Macarrones Integrales al Ajillo 1-3T-6T-10T Cinta de Lomo al Horno. Ensalada de Lechuga y Tomate 12 Pan y Agua 1-6-10T Fruta de Temporada	22 Crema Fina de Patata. 12 Albóndigas de Pollo Estofadas 1-3T-5T-6T-7T-10T-12 Zanahoria ECO en Guiso Pan Integral y Agua 1-6-10T Macedonia de Fruta Casera	23 Menestra Guisada con Patatas Panaderas y Salsa Suave Filete de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12 Pan y Agua 1-6-10T Yogur 7
26 Arroz Pizzero. 7 Potaje Tradicional (Garbanzos y Espinacas) Pan y Agua 1-6-10T Fruta de Temporada	27 Macarrones Integrales con Salsa Suave de Verduras 1-3T-6T-10T Lomo al Ajillo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12 Pan Integral y Agua 1-6-10T Fruta de Temporada	28 Lentejas Hortelanas 1T Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz 12 Pan y Agua 1-6-10T Fruta de Temporada	29 Crema de Zanahoria ECO y Manzana. Pollo Asado Patatas Panadera. Pan Integral y Agua 1-6-10T Macedonia de Fruta Casera	30 Sopa de Arroz Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga 12 Pan y Agua 1-6-10T Yogur 7

ALÉRGENOS
1-Gluten
2-Crustaceo
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

mediterráneo

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: g, Proteínas: g, Hidratos de Carbono: g
FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja y mandarina)
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 Fría Octubre2026

Diabético 6 Raciones - . - CEIP Alcalde Galindo

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 Lentejas Guisadas "de la Abuela" (100g lentejas, 97,5g patata) 3,5 R de HC 1T Tortilla Francesa. 3 Ensalada de Lechuga y Maíz 12 Pan (30 g) 1,5 R de HC 1-6-10T Fruta de Temporada 1R de HC	2 Arroz con Salsa de Pimientos Asados (114 g arroz) 3 R de HC Salchichas de Pavo al Horno Tomate Aliñado con AOVE 12 Pan (40 g) 2 R de HC 1-6-10T Fruta de Temporada (0,5 R) y Yogur Desnatado (0,5R) 1 R de HC 7
5 Crema de Verduras ECO (65g patata, 100g zanahoria, 100g calabaza) 2 R de HC Alubias Suaves (82,5g judías, 32,5g patata) 2 R de HC Pan (20 g) 1 R de HC 1-6-10T Fruta de Temporada 1R de HC	6 Crema de Zanahoria (patata 97,5 g y zanahoria 100 g) 2 R de HC Arroz a la Cubana (con huevo cocido y muy poco tomate) (76 g) 2 R 3 Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12 Pan (20 g) 1 R de HC 1-6-10T Fruta de Temporada 1R de HC	7 Pasta Salteada (112,5 g pasta) 2,5 R de HC 1-3T-6T-10T Pollo al Ajillo Patatas Panadera al Horno (50 g) 1,5 R de HC Pan (20 g) 1 R de HC 1-6-10T Fruta de Temporada 1R de HC	8 Potaje Tradicional (Garbanzos 110g, patata 65g) 3 R de HC Cinta de Lomo Adobado al Horno 6-7 Ensalada de Lechuga y Maíz 12 Pan (30 g) 1,5 R de HC 1-6-10T Fruta de Temporada 1,5 R de HC	9 Estofado de Patatas con Verduras (patata 227,5g) 3,5 R de HC 12 Merluza a la Marinera. 4 Tomate Aliñado con AOVE 12 Pan (30 g) 1,5 R de HC 1-6-10T Fruta de Temporada (0,5 R) y Yogur Desnatado (0,5R) 1 R de HC 7
12 FESTIVO	13 Pasta con Atún (112,5 g pasta y 50 g salsa tomate) 3 R de HC 1-3T-4-6T-10T Tortilla Francesa. 3 Guisantes Rehogados 100 g 1 R de HC Pan (20 g) 1 R de HC 1-6-10T Fruta de Temporada 1R de HC	14 Coliflor Rehogada (150 g coliflor, 65 g patata) 1,5 R de HC Ragout de Ternera con Verduras (sin Patata) Patatas Panadera al Horno (70 g) 2 R de HC Pan (30 g) 1,5 R de HC 1-6-10T Fruta de Temporada 1R de HC	15 Alubias con Calabaza ECO Asada y Patata (82,5g judía blanca, 100g calabaza, 65g patata) 3 R HC Tortilla Francesa. 3 Arroz Pilaf 38 g 1 R de HC Pan (20 g) 1 R de HC 1-6-10T Fruta de Temporada 1R de HC	16 Arroz con Calamares (114g arroz, una cucharadita de tomate) 3 R de HC 4T-14 Palometa con Tomate (una cucharadita de tomate) 4-14T Ensalada de Lechuga 12 Pan (40 g) 2 R de HC 1-6-10T Fruta de Temporada (0,5 R) y Yogur Desnatado (0,5R) 1 R de HC 7
19 Sopa de la Huerta (90g fideos) 2 R de HC 1-3T-6T-9-10T Garbanzos Crujientes al Horno (140 garbanzos, una cucharadita tomate) 2 R de HC 12 Pan (20 g) 1 R de HC 1-6-10T Fruta de Temporada 1R de HC	20 Lentejas Castellanas (125g lentejas, 65g patata) 3,5 R de HC 1T Tortilla Francesa. 3 Ensalada de Lechuga y Maíz 12 Pan (30 g) 1,5 R de HC 1-6-10T Fruta de Temporada 1R de HC	21 Pasta Integral al Ajillo (157,5g) 3,5 R de HC 1-3T-6T-10T Caballa en Aceite 4-6 Ensalada de Lechuga y Tomate 12 Pan (30 g) 1,5 R de HC 1-6-10T Fruta de Temporada 1R de HC	22 Crema Fina de Patata (130g patata) 2 R de HC Albóndigas de Pollo Estofadas (80g) 1 R de HC 1-3T-5T-6T-7T-10T-12 Zanahoria Rehogada (100g) 0,5 R de HC Pan (30 g) 1,5 R de HC 1-6-10T Fruta de Temporada 1R de HC	23 Crema de Verduras ECO (162,5g patata, 100g zanahoria, 100g calabaza) 3,5 R de HC Abadejo al Horno. 4 Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12 Pan (30 g) 1,5 R de HC 1-6-10T Fruta de Temporada (0,5 R) y Yogur Desnatado (0,5R) 1 R de HC 7
26 Arroz Pizzero (76g arroz, una cucharadita de tomate) 2 R de HC 7 Potaje Tradicional (Garbanzos 82,5g, patata 32,5g) 2 R de HC Pan (20 g) 1 R de HC 1-6-10T Fruta de Temporada 1R de HC	27 Macarrones Integrales con Salsa Suave de Verduras (135g pasta) 3 R de HC 1-3T-6T-10T Lomo al Ajillo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12 Pan (40 g) 2 R de HC 1-6-10T Fruta de Temporada 1R de HC	28 Lentejas Hortelanas (100g lentejas, 65g patata) 3 R de HC 1T Abadejo al Limón. 4 Ensalada de Lechuga y Maíz 12 Pan (40 g) 2 R de HC 1-6-10T Fruta de Temporada 1R de HC	29 Crema de Zanahoria (200g) y Manzana (50g) 1,5 R de HC Pollo Asado Patatas Panadera al Horno (70 g) 2 R de HC Pan (30 g) 1,5 R de HC 1-6-10T Fruta de Temporada 1R de HC	30 Sopa de Arroz con Calamares (76g) 2 R de HC 2T-4T-14 Tortilla Francesa con Atún. 3-4 Guisantes Rehogados 100 g 1 R de HC Pan (40 g) 2 R de HC 1-6-10T Fruta de Temporada (0,5 R) y Yogur Desnatado (0,5R) 1 R de HC 7

ALÉRGENOS
1-Gluten
2-Crustaceo
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

mediterráneo

1 RACIÓN DE HC FRUTA: Plátano (50g), Pera (100g), Naranja (100g), Mandarina (100g), Sandía (200g) Melón (200g)
El peso en gramos hace referencia al alimento YA COCINADO. En los platos que lleven caldo hay que pesar el alimento SIN CALDO y añadirlo luego
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.