Colegio San José

Deus caritas est
CORAZONISTAS

Calle Madre Isabel Larrañaga, 40
45510 Fuensalida, Toledo

MARISCO

mes de septiembre de 2023

MARTES 12

1º MACARRONES NAPOLITANA

2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA

1º MACARONI IN NAPOLITAN SAUCE

2º VEAL MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE AND POTATOS

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	841	Kcal		3515	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados	11,7	g.]
H.Carbono	90	g.	[Azúcares	14,7	g.]
Proteínas	37	g.	Sal	2,1	g.

MIÉRCOLES 13

1º CREMA DE CALABAZA

2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA

1º CREAM OF PUMPKIN SOUP

2º CHICKEN FILLET AND SALAD

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	824	Kcal		3444	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados	8,8	g.]
H.Carbono	69	g.	[Azúcares	19,1	g.]
Proteínas	47	g.	Sal	3	g.

JUEVES 14

Festividad de el Santísimo Cristo del Olvido

VIERNES 15

1º SOPA MARAVILLA

2º LOMO PLANCHA CON PATATAS PANADERA

1º NOODLE SOUP

2º GRILLED LOIN AND SLICED POTATOES

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	809	Kcal		3381	kJ
Lípidos	49	g.	[Saturados	16,2	g.]
H.Carbono	59	g.	[Azúcares	11,4	g.]
Proteínas	33	g.	Sal	2,6	g.

LUNES 18

1º LENTEJAS CON CHORIZO

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º LENTIL AND CHORIZO STEW

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	838	Kcal		3502	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados	3,6	g.]
H.Carbono	82	g.	[Azúcares	32,7	g.]
Proteínas	42	g.	Sal	2,2	g.

MARTES 19

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º CARCAMUSAS A LA TOLEDANA

1º SAUTÉ GREEN BEANS

2º TOLEDO STYLE LEAN PORK STEW

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	810	Kcal		3385	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados	10,7	g.]
H.Carbono	55	g.	[Azúcares	24,2	g.]
Proteínas	44	g.	Sal	2,2	g.

MIÉRCOLES 20

1º CODITOS A LA ITALIANA

2º FILETE DE TILAPIA CON ENSALADA

1º PASTA IN A TOMATO, GARLIC AND ONION SAUCE

2º TILAPIA FILLET WITH SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	820	Kcal		3427	kJ
Lípidos	32	g.	[Saturados	6,3	g.]
H.Carbono	94	g.	[Azúcares	15,8	g.]
Proteínas	39	g.	Sal	2,9	g.

JUEVES 21

1º PURÉ DE VERDURAS NATURALES

2º JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA PEPITORIA

1º CREAM OF VEGETABLE SOUP

2º CHICKEN DRUMSTICKS IN PEPITORIAN SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	817	Kcal		3415	kJ
Lípidos	41	g.	[Saturados	13,8	g.]
H.Carbono	73	g.	[Azúcares	23	g.]
Proteínas	39	g.	Sal	3,2	g.

VIERNES 22

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE

2º SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA

1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE

2º BREADED HAM AND CHEESE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	810	Kcal		3385	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados	10	g.]
H.Carbono	87	g.	[Azúcares	17,2	g.]
Proteínas	30	g.	Sal	3,8	g.

LUNES 25

1º FIDEUÁ CON VERDURA Y POLLO

2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA

1º FIDEUÁ AND VEGETABLE AND CHICKEN

2º BATTERED HAKE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	852	Kcal		3561	kJ
Lípidos	48	g.	[Saturados	8,8	g.]
H.Carbono	73	g.	[Azúcares	12,9	g.]
Proteínas	32	g.	Sal	1,6	g.

MARTES 26

1º SOPA DE COCIDO

2º COCIDO COMPLETO

1º NOODLE SOUP

2º MADRILENIAN STEW (HAM, CHORIZO, CHICKEN, BLOOD SAUSAGE, CHICKPEAS,

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	824	Kcal		3443	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados	7,1	g.]
H.Carbono	91	g.	[Azúcares	19,8	g.]
Proteínas	30	g.	Sal	2,51	g.

MIÉRCOLES 27

1º CREMA DE CALABAZA

2º HAMBURGUESA DE TERNERA CON TOMATE

1º CREAM OF PUMPKIN SOUP

2º VEAL BURGER AND TOMATO

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	828	Kcal		3461	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados	14,1	g.]
H.Carbono	85	g.	[Azúcares	19,9	g.]
Proteínas	32	g.	Sal	3,4	g.

JUEVES 28

1º ARROZ AL HORNO

2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA

1º BAKED RICE

2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	857	Kcal		3582	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados	7,6	g.]
H.Carbono	105	g.	[Azúcares	16,5	g.]
Proteínas	26	g.	Sal	3,4	g.

VIERNES 29

1º LENTEJAS HORTELANAS

2º HUEVOS ROTOS CON PATATAS

1º LENTIL AND VEGETABLE STEW

2º BROKEN EGGS AND FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	817	Kcal		3415	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados	8	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares	15,6	g.]
Proteínas	43	g.	Sal	2,2	g.

RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

SI COMES	PUEDES CENAR
Pasta o Arroz y Carne	Verdura/Ensalada y Pescado
Pasta o Arroz y Pescado	Verdura y Huevo
Pasta o Arroz y Huevo	Verdura/Ensalada y Carne
Verdura y Carne	Patata y Pescado
Verdura y Pescado	Patata y Huevo
Verdura y Huevo	Arroz y Carne
Legumbre y Carne	Verdura/Ensalada y Pescado
Legumbre y Pescado	Verdura y Huevo
Legumbre y Huevo	Verdura/ensalada y Carne

EL POSTRE SERÁ VARIADO (FRUTA DE TEMPORADA, Y POSTRE LÁCTEO O LECHE)

Alegra Servicio a Colectividades
Calle Tormes, 6 – 28840 –
MEJORADA DEL CAMPO - MADRID
Telf.: 91 392 35 59 - email :
info@alegra.com.es
www.alegra.com.es

Cumpliendo con el Reglamento 1169/2011 del 25 Octubre del 2011, disponemos de la información sobre alérgenos en la dirección del centro.
La ensalada que acompaña a los platos puede variar entre los siguientes ingredientes: lechuga, tomate, zanahoria, maíz, remolacha y aceitunas