MES DE NOVIEMBRE DE 2023

Colegio San José

Deus caritas est
CORAZONISTAS

Calle Madre Isabel Larrañaga, 40
45510 Fuensalida, Toledo

FRUTOS SECOS

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

MIÉRCOLES 1

JUEVES 2

1º MACARRONES GRATINADOS

2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA

1º GRATINEED MACARONI

2º BATTERED HAKE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	859	Kcal		3590	kJ
Lípidos	51	g.	[Saturados	9,9	g.]
H.Carbono	69	g.	[Azúcares	12,7	g.]
Proteínas	31	g.	Sal	2,2	g.

VIERNES 3

1º SOPA DE COCIDO

2º COCIDO COMPLETO

1º NOODLE SOUP

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

PAN Y YOGUR
BREAD AND YOGURT

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.

LUNES 6

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES

2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS

1º CREAM OF VEGETABLE SOUP

2º FRIED EGGS AND FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	803	Kcal		3356	kJ
Lípidos	35	g.	[Saturados	9,4	g.]
H.Carbono	90	g.	[Azúcares	22,2	g.]
Proteínas	32	g.	Sal	3,9	g.

MARTES 7

1º CODITOS NAPOLITANA

2º LOMO PLANCHA CON ENSALADA

1º PASTA NAPOLITANA

2º GRILLED LOIN AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	841	Kcal		3515	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados	15,4	g.]
H.Carbono	75	g.	[Azúcares	16	g.]
Proteínas	42	g.	Sal	3	g.

MIÉRCOLES 8

1º ALUBIAS BLANCAS GUISADAS

2º HAMBURGUESA EN SALSA CAZADORA

1º HARICOT BEAN STEW

2º BURGER IN MUSHROOM SAUCE

PAN Y YOGUR
BREAD AND YOGURT

Calorías	828	Kcal		3461	kJ
Lípidos	20	g.	[Saturados	5	g.]
H.Carbono	130	g.	[Azúcares	15,5	g.]
Proteínas	32	g.	Sal	2,6	g.

JUEVES 9

1º PAELLA DE POLLO Y VERDURA

2º FILETE DE TILAPIA A LA VIZCAÍNA

1º CHICKEN AND VEGETABLE PAELLA

2º Biscayan-style tilapia fillet

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.

VIERNES 10

1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE

2º SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA

1º GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE

2º BREADED HAM AND CHEESE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	818	Kcal		3419	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados	12,7	g.]
H.Carbono	58	g.	[Azúcares	25,6	g.]
Proteínas	34	g.	Sal	3,4	g.

LUNES 13

1º ESPAGUETIS A LA ITALIANA

2º MERLUZA AL LIMÓN CON ENSALADA

1º SPAGHETTI IN A TOMATO, GARLIC AND ONION SAUCE

2º LEMON HAKE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	790	Kcal		3301	kJ
Lípidos	48	g.	[Saturados	12,4	g.]
H.Carbono	62	g.	[Azúcares	21,7	g.]
Proteínas	27	g.	Sal	2,8	g.

MARTES 14

1º SOPA DE AVE CON FIDEOS

2º LACÓN A LA GALLEGA

1º CHICKEN NOODLE SOUP

2º PORK SHOULDER WITH RED PEPPERS

PAN Y YOGUR
BREAD AND YOGURT

Calorías	884	Kcal		3694	kJ
Lípidos	47	g.	[Saturados	11,9	g.]
H.Carbono	88	g.	[Azúcares	19,9	g.]
Proteínas	28	g.	Sal	2,41	g.

MIÉRCOLES 15

1º LENTEJAS ESTOFADAS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º LENTIL STEW

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	838	Kcal		3503	kJ
Lípidos	41	g.	[Saturados	6,5	g.]
H.Carbono	87	g.	[Azúcares	20,6	g.]
Proteínas	30	g.	Sal	2,18	g.

JUEVES 16

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE

2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA

1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE

2º CHICKEN FILLET AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	824	Kcal		3446	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados	7,6	g.]
H.Carbono	74	g.	[Azúcares	24,7	g.]
Proteínas	36	g.	Sal	2,19	g.

VIERNES 17

DÍA DE LA ENSEÑANZA

LUNES 20

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA PEPITORIA

1º SAUTÉ GREEN BEANS

2º VEAL MEATBALLS IN EGG GRAVY

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	805	Kcal		3364	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados	14,9	g.]
H.Carbono	54	g.	[Azúcares	14,8	g.]
Proteínas	46	g.	Sal	1,2	g.

MARTES 21

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 22

1º ARROZ AL HORNO

2º DELICIAS DE BACALAO CON ENSALADA

1º BAKED RICE

2º BATTERED COD AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	817	Kcal		3415	kJ
Lípidos	23	g.	[Saturados	5,1	g.]
H.Carbono	108	g.	[Azúcares	12,6	g.]
Proteínas	44	g.	Sal	2,3	g.

JUEVES 23

1º LENTEJAS GUISADAS

2º POLLO ASADO CON DADOS DE CALABAZA

1º LENTIL STEW

2º ROASTED CHICKEN AND PUMPKIN CUBES

PAN Y YOGUR
BREAD AND YOGURT

Calorías	820	Kcal		3548	kJ
Lípidos	49	g.	[Saturados	6,7	g.]
H.Carbono	66	g.	[Azúcares	22	g.]
Proteínas	37	g.	Sal	2,06	g.

VIERNES 24

1º CREMA DE PUERROS

2º HUEVOS ROTOS CON PATATAS

1º CREAM OF LEEK SOUP

2º BROKEN EGGS AND FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	838	Kcal		3502	kJ
Lípidos	35	g.	[Saturados	9,5	g.]
H.Carbono	71	g.	[Azúcares	12,1	g.]
Proteínas	51	g.	Sal	3,2	g.

LUNES 27

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE

2º MERLUZA A LA MARINERA

1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE

2º HAKE IN SEAFOOD SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	826	Kcal		3452	kJ
Lípidos	34	g.	[Saturados	13,7	g.]
H.Carbono	84	g.	[Azúcares	15,8	g.]
Proteínas	46	g.	Sal	2,8	g.

MARTES 28

1º ALUBIAS PINTAS GUISADAS

2º TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA

1º RED BEAN STEW

2º HAM OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	824	Kcal		3444	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados	14	g.]
H.Carbono	66	g.	[Azúcares	15,8	g.]
Proteínas	43	g.	Sal	2,4	g.

MIÉRCOLES 29

1º SOPA MARAVILLA

2º LOMO ASADO CON PATATAS PANADERA

1º NOODLE SOUP

2º ROAST PORK AND SLICED POTATOES

PAN Y YOGUR
BREAD AND YOGURT

Calorías	819	Kcal		3421	kJ
Lípidos	34	g.	[Saturados	4,5	g.]
H.Carbono	103	g.	[Azúcares	19,6	g.]
Proteínas	25	g.	Sal	1,94	g.

JUEVES 30

1º PURÉ DE VERDURAS NATURALES

2º FINGER DE POLLO CON ENSALADA

1º CREAM OF VEGETABLE SOUP

2º CHICKEN FINGERS AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	807	Kcal		3415	kJ
Lípidos	39	g.	[Saturados	13,8	g.]
H.Carbono	73	g.	[Azúcares	14,3	g.]
Proteínas	41	g.	Sal	2,9	g.

EL POSTRE SERÁ VARIADO (FRUTA DE TEMPORADA, Y POSTRE LÁCTEO O LECHE)
Todos los días habrá una ensalada, como complemento opcional, para aquellos alumnos que lo deseen.

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