Colegio San José

Deus caritas est
CORAZONISTAS

Calle Madre Isabel Larrañaga, 40
45510 Fuensalida, Toledo

MES DE DICIEMBRE DE 2023

MELÓN,SANDÍA,L SOJA,ARR NEGRO

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

VIERNES 1

1° FUSILLIS NAPOLITANA

2° HAMBURGUESA EN SALSA CAZADORA

1° SPIRAL PASTA IN NAPOLITAN SAUCE

2° BURGER IN MUSHROOM SAUCE

PAN Y FRUTA
BREAD AND FRUIT

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 4

1° LENTEJAS MANCHEGAS

2° HUEVOS ROTOS CON PATATAS

1° MANCHEGAN STYLE LENTIL

2° BROKEN EGGS AND FRENCH FRIES

PAN Y FRUTA
BREAD AND FRUIT

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 5

1° JUDÍAS VERDES CON TOMATE

2° LOMO PLANCHA CON ARROZ PILAFF

1° GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE

2° GRILLED LOIN AND PILAFF RICE

PAN Y FRUTA
BREAD AND FRUIT

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 6

DÍA DE LA CONSTITUCIÓN
6 DE DICIEMBRE

JUEVES 7

Día no lectivo

VIERNES 8

Día de la Inmaculada Concepción

LUNES 11

1º MACARRONES GRATINADOS

2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA

1º GRATINEED MACARONI

2º BATTERED HAKE AND SALAD

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

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 12

1º ALUBIAS BLANCAS GUISADAS

2º LACÓN A LA GALLEGA

1º HARICOT BEAN STEW

2º PORK SHOULDER WITH RED PEPPERS

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

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 13

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º CREAM OF VEGETABLE SOUP

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y YOGUR

BREAD AND YOGURT

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 14

1º ARROZ TRES DELICIAS

2º POLLO ASADO CON DADOS DE CALABACÍN

1º SPECIAL FRIED RICE

2º ROAST CHICKEN AND COURGUETTE CUBES

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

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 15

1º SOPA DE COCIDO

2º COCIDO COMPLETO

1º NOODLE SOUP

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

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

Calorías	836	Kcal		3586	kJ
Lípidos	35	g.	[Saturados	8,7	g.]
H.Carbono	92	g.	[Azúcares	21,6	g.]
Proteínas	37	g.	Sal	3,2	g.

LUNES 18

1º ESPAGUETIS A LA ITALIANA

2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA MADRILEÑA

1º SPAGHETTI IN A TOMATO, GARLIC AND ONION SAUCE

2º VEAL MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

Calorías	876	Kcal		3664	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados	10,4	g.]
H.Carbono	95	g.	[Azúcares	21,1	g.]
Proteínas	27	g.	Sal	2,43	g.

MARTES 19

1º LENTEJAS GUISADAS

2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA

1º LENTIL STEW

2º BAKED HAKE AND SALAD

PAN Y YOGUR

BREAD AND YOGURT

Calorías	817	Kcal		3415	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados	7,9	g.]
H.Carbono	71	g.	[Azúcares	19,3	g.]
Proteínas	35	g.	Sal	2,14	g.

MIÉRCOLES 20

1º SOPA DE PICADILLO

2º FILETE DE POLLO CON PATATAS

1º SOUP, DICED HAM AND EGG

2º CHICKEN FILLET AND CHIPS

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

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 21

1º CREMA REINA

2º PIZZA ITALIANA CON ENSALADA

1º QUEEN CREAM

2º ITALIAN PIZZA AND SALAD

POSTRE ESPECIAL Y REFRESCOS

SPECIAL DESSERT AND SOFT DRINKS

Calorías	849	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 22

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE

2º HUEVOS FRITOS CON CROQUETAS

1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE

2º FRIED EGGS AND CROQUETTES

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

Calorías	869	Kcal		3634	kJ
Lípidos	47	g.	[Saturados	11,3	g.]
H.Carbono	75	g.	[Azúcares	18,4	g.]
Proteínas	36	g.	Sal	2,36	g.

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

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