Colegio San José

Deus caritas est
CORAZONISTAS

Calle Madre Isabel Larrañaga, 40
45510 Fuensalida, Toledo

mes de FEBRERO DE 2024

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

JUEVES 1

1° **ARROZ BLANCO CON TOMATE**

2° **FILETE DE MERLUZA CON ENSALADA**

1° PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE

2° HAKE FILLET AND SALAD

PAN Y FRUTA
BREAD AND FRUIT

Calorías	831	Kcal		3473	kJ
Lípidos	47	g.	[Saturados	8,4	g.]
H.Carbono	76	g.	[Azúcares	11,7	g.]
Proteínas	26	g.	Sal	3,2	g.

VIERNES 2

1° **SOPA MARAVILLA**

2° **POLLO ASADO CON PATATAS**

1° NOODLE SOUP

2° ROAST CHICKEN AND FRENCH FRIES

PAN Y FRUTA
BREAD AND FRUIT

Calorías	833	Kcal		3481	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados	16,8	g.]
H.Carbono	45	g.	[Azúcares	14,7	g.]
Proteínas	62	g.	Sal	3,9	g.

LUNES 5

1° **ARROZ TRES DELICIAS**

2° **ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA**

1° SPECIAL FRIED RICE

2° VEAL MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE AND POTATOS

PAN Y FRUTA
BREAD AND FRUIT

Calorías	846	Kcal		3536	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados	11,6	g.]
H.Carbono	86	g.	[Azúcares	15,5	g.]
Proteínas	40	g.	Sal	3,9	g.

MARTES 6

1° **LENTEJAS GUISADAS**

2° **TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA**

1° LENTIL STEW

2° SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y FRUTA
BREAD AND FRUIT

Calorías	824	Kcal		3444	kJ
Lípidos	32	g.	[Saturados	8,6	g.]
H.Carbono	97	g.	[Azúcares	27,6	g.]
Proteínas	37	g.	Sal	4,2	g.

MIÉRCOLES 7

1° **PURÉ DE VERDURAS NATURALES**

2° **CARCAMUSAS A LA TOLEDANA**

1° CREAM OF VEGETABLE SOUP

2° TOLEDO STYLE LEAN PORK STEW

PAN Y YOGUR
BREAD AND YOGURT

Calorías	800	Kcal		3344	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados	13,8	g.]
H.Carbono	68	g.	[Azúcares	25	g.]
Proteínas	42	41	Sal	2,8	g.

JUEVES 8

1° **FIDEUÁ DE POLLO Y VERDURA**

2° **DELICIAS DE BACALAO CON ENSALADA**

1° VEGETABLE AND CHICKEN NOODLE

2° BATTERED COD AND SALAD

PAN Y FRUTA
BREAD AND FRUIT

Calorías	825	Kcal		3448	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados	8	g.]
H.Carbono	92	g.	[Azúcares	15,5	g.]
Proteínas	40	g.	Sal	1,8	g.

VIERNES 9

1° **SOPA DE COCIDO**

2° **COCIDO COMPLETO**

1° NOODLE SOUP

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

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 12

Día no lectivo

MARTES 13

Día no lectivo

MIÉRCOLES 14

1º CREMA DE CALABAZA

2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS

1º CREAM OF PUMPKIN SOUP

2º FRIED EGGS AND FRENCH FRIES

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

Calorías	827	Kcal		3456	kJ	
Lípidos	47	g.	[Saturados	16,5	g.]	
H.Carbono	72	g.	[Azúcares	22,8	g.]	
Proteínas	29	g.	Sal	3,5	g.	

JUEVES 15

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º ESTOFADO DE POLLO CON ARROZ PILAFF

1º SAUTÉ GREEN BEANS

2º CHICKEN STEW AND PILAF RICE

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

Calorías	817	Kcal		3415	kJ	
Lípidos	45	g.	[Saturados	14,5	g.]	
H.Carbono	51	g.	[Azúcares	22,5	g.]	
Proteínas	52	g.	Sal	3	g.	

VIERNES 16

1º MACARRONES A LA ITALIANA

2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA

1º MACARONI IN ITALIAN SAUCE

2º BATTERED HAKE AND SALAD

PAN Y YOGUR

BREAD AND YOGURT

Calorías	847	Kcal		3540	kJ	
Lípidos	39	g.	[Saturados	9,6	g.]	
H.Carbono	90	g.	[Azúcares	18,4	g.]	
Proteínas	34	g.	Sal	3	g.	

LUNES 19

1º LENTEJAS ESTOFADAS

2º HAMBURGUESA EN SALSA CAZADORA

1º LENTIL STEW

2º BURGER IN MUSHROOM SAUCE

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

Calorías	836	Kcal		3494	kJ	
Lípidos	48	g.	[Saturados	15,8	g.]	
H.Carbono	60	g.	[Azúcares	13,4	g.]	
Proteínas	41	g.	Sal	2,1	g.	

MARTES 20

1º PATATAS A LA RIOJANA

2º PALOMETA EN SALSA RUBIA

1º STEWED POTATO AND SPANISH SAUSAGE

2º FISH IN VEGETABLE SAUCE

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

Calorías	773	Kcal		3231	kJ	
Lípidos	37	g.	[Saturados	8,7	g.]	
H.Carbono	78	g.	[Azúcares	32,1	g.]	
Proteínas	31	g.	Sal	2,9	g.	

MIÉRCOLES 21

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES

2º PIZZA ITALIANA CON ENSALADA

1º CREAM OF VEGETABLE SOUP

2º ITALIAN PIZZA AND SALAD

PAN Y YOGUR

BREAD AND YOGURT

Calorías	823	Kcal		3440	kJ	
Lípidos	39	g.	[Saturados	13,6	g.]	
H.Carbono	88	g.	[Azúcares	21,5	g.]	
Proteínas	30	g.	Sal	3,7	g.	

JUEVES 22

1º ALUBIAS BLANCAS HORTELANAS

2º LOMO PLANCHA CON PATATAS

1º HARICOT BEANS AND VEGETABLE

2º GRILLED LOIN AND FRENCH FRIES

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

Calorías	849	Kcal		3548	kJ	
Lípidos	49	g.	[Saturados	13,8	g.]	
H.Carbono	66	g.	[Azúcares	25,1	g.]	
Proteínas	37	g.	Sal	2,9	g.	

VIERNES 23

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE

2º TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA

1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE

2º PLAIN OMELETTE AND SALAD

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

Calorías	834	Kcal		3486	kJ	
Lípidos	30	g.	[Saturados	11,3	g.]	
H.Carbono	105	g.	[Azúcares	18,4	g.]	
Proteínas	36	g.	Sal	2,36	g.	

LUNES 26

1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE

2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA MADRILEÑA

1º GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE

2º VEAL MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

Calorías	819	Kcal		3423	kJ	
Lípidos	43	g.	[Saturados	13	g.]	
H.Carbono	66	g.	[Azúcares	21,2	g.]	
Proteínas	42	g.	Sal	3,9	g.	

MARTES 27

1º CODITOS CARBONARA

2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA

1º PASTA CARBONARA

2º BAKED HAKE AND SALAD

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

Calorías	825	Kcal		3448	kJ	
Lípidos	37	g.	[Saturados	11,9	g.]	
H.Carbono	83	g.	[Azúcares	16,6	g.]	
Proteínas	40	g.	Sal	2,7	g.	

MIÉRCOLES 28

1º GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS

2º HUEVOS ROTOS CON PATATAS

1º CHICKPEA STEW AND VEGETABLES

2º BROKEN EGGS AND FRENCH FRIES

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

Calorías	792	Kcal		3310	kJ	
Lípidos	36	g.	[Saturados	8,6	g.]	
H.Carbono	81	g.	[Azúcares	29,4	g.]	
Proteínas	36	g.	Sal	2,9	g.	

JUEVES 29

1º SOPA DE PICADILLO

2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA

1º SOUP,DICED HAM AND EGG

2º CHICKEN FILLET AND SALAD

PAN Y YOGUR

BREAD AND YOGURT

Calorías	812	Kcal		3394	kJ	
Lípidos	32	g.	[Saturados	6,1	g.]	
H.Carbono	91	g.	[Azúcares	26,6	g.]	
Proteínas	40	g.	Sal	4,1	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.

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

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