



mes de ABRIL DE 2024

Colegio San José



Calle Madre Isabel Larrañaga, 40
45510 Fuensalida, Toledo

FRUTOS SECOS



MARTES

2

- 1º MACARRONES GRATINADOS
- 2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
- 1º GRATINEED MACARONI
- 2º MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	841	Kcal	3515	KJ
Lípidos	33	g.	[Saturados 11,6	g.]
H.Carbono	98	g.	[Azúcares 19,9	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 4,3	g.

MIÉRCOLES

3

- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES
- 2º TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA
- 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP
- 2º HAM OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	787	Kcal	3289	KJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 11	g.]
H.Carbono	65	g.	[Azúcares 21,1	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 4,2	g.

JUEVES

4

- 1º ALUBIAS BLANCAS GUISADAS
- 2º POLLO ASADO CON DELICIAS DE CALABACÍN
- 1º HARICOT BEAN STEW
- 2º ROASTED CHICKEN WITH ZUCCHINI DELIGHTS

PAN YOGUR
BREAD AND YOGURT

Calorías	813	Kcal	3398	KJ
Lípidos	41	g.	[Saturados 13,3	g.]
H.Carbono	70	g.	[Azúcares 16,9	g.]
Proteínas	41	g.	Sal 2,8	g.

VIERNES

5

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
- 2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA
- 1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE
- 2º BATTERED HAKE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	837	Kcal	3448	KJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 7,3	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares 17	g.]
Proteínas	25	g.	Sal 3,3	g.

LUNES

8

- 1º LENTEJAS HORTELANAS
- 2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA
- 1º LENTIL AND VEGETABLE STEW
- 2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	826	Kcal	3452	KJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 13	g.]
H.Carbono	61	g.	[Azúcares 14,7	g.]
Proteínas	51	g.	Sal 4,1	g.

MARTES

9

- 1º CODITOS NAPOLITANA
- 2º CARCAMUSAS A LA TOLEDANA
- 1º PASTA NAPOLITANA
- 2º TOLEDO STYLE LEAN PORK STEW

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	835	Kcal	3490	KJ
Lípidos	27	g.	[Saturados 6,9	g.]
H.Carbono	111	g.	[Azúcares 30,4	g.]
Proteínas	37	g.	Sal 1,5	g.

MIÉRCOLES

10

- 1º PAELLA DE POLLO Y VERDURA
- 2º BACALAO A LA ANDALUZA CON ENSALADA
- 1º CHICKEN AND VEGETABLE PAELLA
- 2º LIGHTLY BATTERED COD AND SALAD

PAN YOGUR
BREAD AND YOGURT

Calorías	834	Kcal	3486	KJ
Lípidos	38	g.	[Saturados 9,1	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares 12	g.]
Proteínas	46	g.	Sal 3,7	g.

JUEVES

11

- 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.

VIERNES

12

- 1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE
- 2º HUEVOS ROTOS CON PATATAS
- 1º GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE
- 2º BROKEN EGGS AND FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	781	Kcal	3264	KJ
Lípidos	37	g.	[Saturados 7,7	g.]
H.Carbono	79	g.	[Azúcares 38	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 3,2	g.

LUNES 15

- 1º **SOPA DE ESTRELLAS**
 - 2º **HAMBURGUESA EN SALSA PRIMAVERAL CON PATATAS**
 - 1º **STARS SOUP**
 - 2º **HAMBURGER IN VEGETABLE SAUCE WITH POTATOES**
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	774	Kcal	3235	kJ
Lípidos	38 g.	[Saturados	9 g.]	
H.Carbono	77 g.	[Azúcares	30,3 g.]	
Proteínas	31 g.	Sal	4,3 g.	

MARTES 16

- 1º **ARROZ TRES DELICIAS**
 - 2º **MERLUZA A LA MARINERA**
 - 1º **SPECIAL FRIED RICE**
 - 2º **HAKE IN SEAFOOD SAUCE**
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	808	Kcal	3377	kJ
Lípidos	32 g.	[Saturados	7,4 g.]	
H.Carbono	95 g.	[Azúcares	15,1 g.]	
Proteínas	35 g.	Sal	3,1 g.	

MIÉRCOLES 17

- 1º **LENTEJAS ESTOFADAS**
 - 2º **TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA**
 - 1º **LENTIL STEW**
 - 2º **SPANISH OMELETTE AND SALAD**
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	822	Kcal	3435	kJ
Lípidos	34 g.	[Saturados	7,4 g.]	
H.Carbono	96 g.	[Azúcares	30 g.]	
Proteínas	33 g.	Sal	3,9 g.	

JUEVES 18

- 1º **PURÉ DE CALABACÍN**
 - 2º **JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA PEPITORIA CON ARROZ PILAFF**
 - 1º **CREAM OF COURGETTE AND CARROT SOUP**
 - 2º **CHICKEN HAMS IN PEPITORIA SAUCE WITH PILAFF RICE**
- PAN Y NATILLAS**
BREAD AND CUSTARD

Calorías	832	Kcal	3477	kJ
Lípidos	40 g.	[Saturados	10 g.]	
H.Carbono	85 g.	[Azúcares	19,2 g.]	
Proteínas	33 g.	Sal	3,2 g.	

VIERNES 19

- 1º **FUSILLIS A LA ITALIANA**
 - 2º **SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA**
 - 1º **SPIRAL PASTA IN ITALIAN SAUCE**
 - 2º **BREADED HAM AND CHEESE AND SALAD**
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	832	Kcal	3477	kJ
Lípidos	40 g.	[Saturados	10 g.]	
H.Carbono	85 g.	[Azúcares	19,2 g.]	
Proteínas	33 g.	Sal	3,2 g.	

LUNES 22

- 1º **ARROZ BLANCO CON TOMATE**
 - 2º **MERLUZA ONLY CON ENSALADA**
 - 1º **PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE**
 - 2º **HAKE ONLY AND SALAD**
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	34 g.	[Saturados	6,5 g.]	
H.Carbono	103 g.	[Azúcares	15,4 g.]	
Proteínas	27 g.	Sal	4,3 g.	

MARTES 23

- 1º **CREMA DE VERDURAS NATURALES**
 - 2º **HUEVOS FRITOS CON PATATAS**
 - 1º **CREAM OF VEGETABLE SOUP**
 - 2º **FRIED EGGS AND FRENCH FRIES**
- PAN Y YOGUR**
BREAD AND YOGURT

Calorías	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	46 g.	[Saturados	12,9 g.]	
H.Carbono	73 g.	[Azúcares	19,5 g.]	
Proteínas	30 g.	Sal	3,1 g.	

MIÉRCOLES 24

- 1º **ESPAGUETIS A LA CREMA DE QUESO**
 - 2º **LOMO PLANCHA CON BASTONES DE BERENJENA**
 - 1º **SPAGHETTI WITH CREAM CHEESE**
 - 2º **GRILLED LOIN AND AUBERGINE STICKS**
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	840	Kcal	3511	kJ
Lípidos	36 g.	[Saturados	13,3 g.]	
H.Carbono	100 g.	[Azúcares	28,7 g.]	
Proteínas	29 g.	Sal	1,2 g.	

JUEVES 25

- 1º **GARBANZOS GUISADOS**
 - 2º **FILETE DE POLLO CON ENSALADA**
 - 1º **CHICKPEA STEW**
 - 2º **CHICKEN FILLET AND SALAD**
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	823	Kcal	3440	kJ
Lípidos	39 g.	[Saturados	8 g.]	
H.Carbono	82 g.	[Azúcares	33,5 g.]	
Proteínas	36 g.	Sal	3,5 g.	

VIERNES 26

- 1º **PATATAS CON CHORIZO**
 - 2º **PALOMETA A LA VIZCAÍNA**
 - 1º **POTATOES WITH CHORIZO**
 - 2º **FISH AND PEPPERS IN A TOMATO SAUCE**
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	30 g.	[Saturados	6,1 g.]	
H.Carbono	108 g.	[Azúcares	19,3 g.]	
Proteínas	31 g.	Sal	2,1 g.	

LUNES 29

- 1º **JUDÍAS VERDES REHOGADAS**
 - 2º **ALBÓNDIGAS A LA CAZADORA**
 - 1º **SAUTÉED GREEN BEANS**
 - 2º **MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY**
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	808	Kcal	3377	kJ
Lípidos	40 g.	[Saturados	12,4 g.]	
H.Carbono	69 g.	[Azúcares	13,6 g.]	
Proteínas	43 g.	Sal	1,5 g.	

MARTES 30

- 1º **LENTEJAS ESTOFADAS**
 - 2º **PIZZA ITALIANA CON ENSALADA**
 - 1º **LENTIL STEW**
 - 2º **ITALIAN PIZZA AND SALAD**
- PAN Y YOGUR**
BREAD AND YOGURT

Calorías	858	Kcal	3586	kJ
Lípidos	42 g.	[Saturados	13,3 g.]	
H.Carbono	82 g.	[Azúcares	16,2 g.]	
Proteínas	38 g.	Sal	3,1 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



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

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