



# mes de ABRIL DE 2024

# Colegio San José



Calle Madre Isabel Larrañaga, 40  
45510 Fuensalida, Toledo



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 Y 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 Y 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
<b>Pasta o Arroz y Carne</b>	<b>Verdura/Ensalada y Pescado</b>
Pasta o Arroz y Pescado	Verdura y Huevo
<b>Pasta o Arroz y Huevo</b>	<b>Verdura/Ensalada y Carne</b>
Verdura y Carne	Patata y Pescado
<b>Verdura y Pescado</b>	<b>Patata y Huevo</b>
Verdura y Huevo	Arroz y Carne
<b>Legumbre y Carne</b>	<b>Verdura/Ensalada y Pescado</b>
Legumbre y Pescado	Verdura y Huevo
<b>Legumbre y Huevo</b>	<b>Verdura/ensalada y Carne</b>

**Alegria**  
 Servicio a  
 Calentadores  
 Calle Tormes, 6-28840 - MEJORADA DEL  
 CAMPO - MADRID  
 Telf.: 91 392 35 59 - email : info@alegria.com.es  
[www.alegria.com.es](http://www.alegria.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.**