



# MES DE MAYO DE 2024

## Colegio San José



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

**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](http://www.alegra.com.es)

MIÉRCOLES

1



JUEVES

2

**1º SOPA DE PICADILLO**  
**2º POLLO AL AJILLO CON PATATAS**  
**1º SOUP, DICED HAM AND EGG**  
**2º GARLIC CHICKEN AND FRENCH FRIES**

**PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	784	Kcal		3277	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados	10,5	g.]
H.Carbono	52	g.	[Azúcares	12,5	g.]
Proteínas	45	g.	Sal	4	g.

VIERNES

3

**1º FIDEUÁ DE VERDURA**  
**2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA**  
**1º VEGETABLE NOODLES**  
**2º BATTERED HAKE AND SALAD**

**PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	841	Kcal		3515	kJ
Lípidos	49	g.	[Saturados	8,9	g.]
H.Carbono	74	g.	[Azúcares	12,7	g.]
Proteínas	26	g.	Sal	2,8	g.

LUNES

6

**1º ARROZ BLANCO CON TOMATE**  
**2º HAMBURGUESA EN SALSAS CAZADORA**  
**1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE**  
**2º BURGER IN MUSHROOM SAUCE**

**PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	838	Kcal		3502	kJ
Lípidos	34	g.	[Saturados	8,9	g.]
H.Carbono	99	g.	[Azúcares	13	g.]
Proteínas	34	g.	Sal	4,2	g.

MARTES

7

**1º CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES**  
**2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA**  
**1º CREAM OF VEGETABLE SOUP AND CROUTONS**  
**2º SPANISH OMELETTE AND SALAD**

**PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	803	Kcal		3356	kJ
Lípidos	39	g.	[Saturados	9,4	g.]
H.Carbono	82	g.	[Azúcares	18,7	g.]
Proteínas	31	g.	Sal	4	g.

MIÉRCOLES

8

**1º ALUBIAS BLANCAS GUIADAS**  
**2º CARCAMUSAS A LA TOLEDANA**  
**1º HARICOT BEAN STEW**  
**2º TOLEDO STYLE LEAN PORK STEW**

**PAN Y YOGUR**  
BREAD AND YOGURT

Calorías	828	Kcal		3461	kJ
Lípidos	52	g.	[Saturados	19,9	g.]
H.Carbono	49	g.	[Azúcares	12,8	g.]
Proteínas	41	g.	Sal	1,5	g.

JUEVES

9

**1º MACARRONES A LA ITALIANA**  
**2º MERLUZA ONLY CON ENSALADA**  
**1º MACARONI IN ITALIAN SAUCE**  
**2º HAKE ONLY AND SALAD**

**PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	845	Kcal		3532	kJ
Lípidos	49	g.	[Saturados	8,6	g.]
H.Carbono	73	g.	[Azúcares	13,6	g.]
Proteínas	28	g.	Sal	2,2	g.

VIERNES

10

**1º JUDÍAS VERDES SALTEADAS**  
**2º ESTOFADO DE POLLO**  
**1º SAUTÉED GREEN BEANS**  
**2º CHICKEN STEW**

**PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	776	Kcal		3243	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados	9,4	g.]
H.Carbono	50	g.	[Azúcares	16,6	g.]
Proteínas	54	g.	Sal	1,8	g.

LUNES 13

- 1º PURÉ DE CALABAZA
- 2º HUEVOS ROTOS CON PATATAS
- 1º CREAM OF PUMPKIN SOUP
- 2º BROKEN EGGS AND FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

Calorías	855	Kcal	3573	kJ
Lípidos	43 g.	[Saturados	9,6 g.]	
H.Carbono	93 g.	[Azúcares	14,7 g.]	
Proteínas	24 g.	Sal	4,1 g.	

MARTES 14

- 1º ARROZ TRES DELICIAS
- 2º LOMO PLANCHA CON ENSALADA
- 1º SPECIAL FRIED RICE
- 2º GRILLED LOIN AND SALAD

PAN Y DANONINO  
#N/D

Calorías	823	Kcal	3440	kJ
Lípidos	43 g.	[Saturados	14,6 g.]	
H.Carbono	64 g.	[Azúcares	13,7 g.]	
Proteínas	45 g.	Sal	2,2 g.	

MIÉRCOLES 15

- 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	835	Kcal	3490	kJ
Lípidos	43 g.	[Saturados	16,7 g.]	
H.Carbono	64 g.	[Azúcares	17,7 g.]	
Proteínas	48 g.	Sal	2,4 g.	

JUEVES 16

- 1º ESPAGUETIS CARBONARA
- 2º PALOMETA A LA VIZCAÍNA
- 1º SPAGUETTI CARBONARA
- 2º FISH AND PEPPERS IN A TOMATO SAUCE

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

Calorías	824	Kcal	3444	kJ
Lípidos	38 g.	[Saturados	7,1 g.]	
H.Carbono	91 g.	[Azúcares	19,8 g.]	
Proteínas	30 g.	Sal	2,51 g.	

VIERNES 17

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

PAN Y HELADO  
BREAD AND ICE CREAM

Calorías	775	Kcal	3239	kJ
Lípidos	43 g.	[Saturados	15 g.]	
H.Carbono	50 g.	[Azúcares	23,3 g.]	
Proteínas	47 g.	Sal	3,5 g.	

LUNES 20

- 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	788	Kcal	3293	kJ
Lípidos	24 g.	[Saturados	5 g.]	
H.Carbono	117 g.	[Azúcares	16,8 g.]	
Proteínas	26 g.	Sal	4,1 g.	

MARTES 21

- 1º ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
- 2º TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA
- 1º RED BEAN STEW
- 2º HAM OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

Calorías	814	Kcal	3402	kJ
Lípidos	50 g.	[Saturados	15,8 g.]	
H.Carbono	53 g.	[Azúcares	15,8 g.]	
Proteínas	38 g.	Sal	2,8 g.	

MIÉRCOLES 22

- 1º CODITOS GRATINADOS
- 2º ALBÓNDIGAS A LA MADRILEÑA
- 1º PASTA AU GRATIN
- 2º MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

Calorías	838	Kcal	3502	kJ
Lípidos	38 g.	[Saturados	12,2 g.]	
H.Carbono	86 g.	[Azúcares	17,8 g.]	
Proteínas	38 g.	Sal	4 g.	

JUEVES 23

- 1º JUDÍAS VERDES SALTEADAS
- 2º POLLO ASADO CON ARROZ PILAFF
- 1º SAUTÉED GREEN BEANS
- 2º ROAST CHICKEN AND PILAFF RICE

PAN Y YOGUR  
BREAD AND YOGURT

Calorías	800	Kcal	3344	kJ
Lípidos	48 g.	[Saturados	9,8 g.]	
H.Carbono	54 g.	[Azúcares	17,9 g.]	
Proteínas	38 g.	Sal	4,4 g.	

VIERNES 24

- 1º PATATAS A LA RIOJANA
- 2º LENGUADINA A LA PLANCHA CON ENSALADA
- 1º STEWED POTATO AND SPANISH SAUSAGE
- 2º GRILLED DAB AND SALAD

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

Calorías	814	Kcal	3402	kJ
Lípidos	50 g.	[Saturados	10,9 g.]	
H.Carbono	56 g.	[Azúcares	14,8 g.]	
Proteínas	35 g.	Sal	4,1 g.	

LUNES 27

- 1º LENTEJAS HORTELANAS
- 2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS
- 1º LENTIL AND VEGETABLE STEW
- 2º FRIED EGGS AND FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

Calorías	842	Kcal	3519	kJ
Lípidos	34 g.	[Saturados	7,2 g.]	
H.Carbono	88 g.	[Azúcares	15,4 g.]	
Proteínas	46 g.	Sal	2,1 g.	

MARTES 28

- 1º PAELLA MIXTA
- 2º BACALAO A LA ANDALUZA CON ENSALADA
- 1º MIXED PAELLA/GREEN PEAS AND HAM
- 2º LIGHTLY BATTERED COD AND SALAD

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

Calorías	837	Kcal	3498	kJ
Lípidos	29 g.	[Saturados	6,1 g.]	
H.Carbono	106 g.	[Azúcares	13,6 g.]	
Proteínas	38 g.	Sal	3,06 g.	

MIÉRCOLES 29

- 1º SALMOREJO CORDOBÉS O SOPA MARAVILLA
- 2º HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON PATATAS
- 1º COLD TOMATO SOUP OR NOODLE PASTA SOUP
- 2º GRILLED BURGER AND CHIPS

PAN Y HELADO  
BREAD AND ICE CREAM

Calorías	796	Kcal	3327	kJ
Lípidos	36 g.	[Saturados	8,5 g.]	
H.Carbono	72 g.	[Azúcares	14,9 g.]	
Proteínas	46 g.	Sal	3,8 g.	

JUEVES 30

**Festividad del Corpus Christi**



VIERNES 31



*Día de Castilla La Mancha*

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.