

Colegio San José



MES DE JUNIO DE 2024

Calle Madre Isabel Larrañaga, 40
45510 Fuensalida, Toledo

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

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

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.



LUNES

3

- 1º FIDEUÁ DE POLLO Y VERDURA
- 2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA
- 1º VEGETABLE AND CHICKEN NOODLES
- 2º BATTERED HAKE AND SALAD
- PAN Y POSTRE (NO SANDÍA NI MELÓN)**

BREAD AND DESSERT (NO WATERMELON OR MELON)

Calorías	854	Kcal	3569	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 9,1	g.]
H.Carbono	70	g.	[Azúcares 13,2	g.]
Proteínas	31	g.	Sal	2

MARTES

4

- 1º SOPA DE PICADILLO
- 2º ALBÓNDIGAS A LA CAZADORA
- 1º SOUP, DICED HAM AND EGG
- 2º MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY
- PAN Y POSTRE (NO SANDÍA NI MELÓN)**

BREAD AND DESSERT (NO WATERMELON OR MELON)

Calorías	833	Kcal	3481	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 12,9	g.]
H.Carbono	63	g.	[Azúcares 17,5	g.]
Proteínas	44	g.	Sal	4

MIÉRCOLES

5

- 1º GARBANZOS GUIADOS
- 2º POLLO ASADO CON DELICIAS DE CALABACÍN
- 1º CHICKPEA STEW
- 2º ROASTED CHICKEN WITH ZUCCHINI DELIGHTS
- PAN Y POSTRE (NO SANDÍA NI MELÓN)**

BREAD AND DESSERT (NO WATERMELON OR MELON)

Calorías	830	Kcal	3469	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 13,3	g.]
H.Carbono	72	g.	[Azúcares 16,9	g.]
Proteínas	41	g.	Sal	3,5

JUEVES

6

- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES CON PICATOSTES
- 2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA
- 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP AND CROUTONS
- 2º SPANISH OMELETTE AND SALAD
- PAN Y POSTRE (NO SANDÍA NI MELÓN)**

BREAD AND DESSERT (NO WATERMELON OR MELON)

Calorías	793	Kcal	3314	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados 9,1	g.]
H.Carbono	85	g.	[Azúcares 19,8	g.]
Proteínas	30	g.	Sal	3,8

VIERNES

7

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
- 2º LOMO PLANCHA CON PATATAS
- 1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE
- 2º GRILLED LOIN AND FRENCH FRIES
- PAN Y POSTRE (NO SANDÍA NI MELÓN)**

BREAD AND DESSERT (NO WATERMELON OR MELON)

Calorías	823	Kcal	3440	kJ
Lípidos	27	g.	[Saturados 6,6	g.]
H.Carbono	14	g.	[Azúcares 17,1	g.]
Proteínas	31	g.	Sal	3,8

LUNES

10

1º LENTEJAS ESTOFADAS

2º HUEVOS ROTOS CON PATATAS

1º LENTIL STEW

2º BROKEN EGGS AND FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE (NO SANDÍA NI MELÓN)

BREAD AND DESSERT (NO WATERMELON OR MELON)

Calorías	837	Kcal	3498	kJ
Lípidos	41	g.	[Saturados 10,6	g.]
H.Carbono	72	g.	[Azúcares 12,8	g.]
Proteínas	45	g.	Sal	2,4 g.

MARTES

11

1º ARROZ TRES DELICIAS

2º BACALAO A LA ANDALUZA CON ENSALADA

1º SPECIAL FRIED RICE

2º LIGHTLY BATTERED COD AND SALAD

PAN Y POSTRE (NO SANDÍA NI MELÓN)

BREAD AND DESSERT (NO WATERMELON OR MELON)

Calorías	837	Kcal	3498	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados 9,2	g.]
H.Carbono	89	g.	[Azúcares 13,7	g.]
Proteínas	37	g.	Sal	3,5 g.

MIÉRCOLES

12

1º CREMA DE CALABACÍN

2º LASAÑA BOLOÑESA

1º CREAM OF COURGETTE SOUP

2º LASAGNA BOLOGNESE

PAN Y POSTRE (NO SANDÍA NI MELÓN)

BREAD AND DESSERT (NO WATERMELON OR MELON)

Calorías	820	Kcal	3427	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados 16	g.]
H.Carbono	67	g.	[Azúcares 18,4	g.]
Proteínas	39	g.	Sal	3,2 g.

JUEVES

13

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º ESTOFADO DE POLLO

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º CHICKEN STEW

PAN Y POSTRE (NO SANDÍA NI MELÓN)

BREAD AND DESSERT (NO WATERMELON OR MELON)

Calorías	802	Kcal	3352	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 12,2	g.]
H.Carbono	57	g.	[Azúcares 17,9	g.]
Proteínas	31	g.	Sal	3,9 g.

VIERNES

14

1º MACARRONES GRATINADOS

2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA

1º GRATINEED MACARONI

2º GRILLED DAB AND SALAD

PAN Y POSTRE (NO SANDÍA NI MELÓN)

BREAD AND DESSERT (NO WATERMELON OR MELON)

Calorías	829	Kcal	3465	kJ
Lípidos	29	g.	[Saturados 8,7	g.]
H.Carbono	97	g.	[Azúcares 17,3	g.]
Proteínas	45	g.	Sal	3 g.

LUNES

17

1º GAZPACHO ANDALUZ O SOPA MARAVILLA

2º HAMBURGUESA EN SALSA CAZADORA

1º GAZPACHO ANDALUZ OR SOPA MARAVILLA (ANDALUSIAN SOUP)

2º BURGER IN MUSHROOM SAUCE

PAN Y POSTRE (NO SANDÍA NI MELÓN)

BREAD AND DESSERT (NO WATERMELON OR MELON)

Calorías	761	Kcal	3180	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados 11	g.]
H.Carbono	63	g.	[Azúcares 20,6	g.]
Proteínas	44	g.	Sal	4,1 g.

MARTES

18

1º ESPAGUETIS CARBONARA

2º MERLUZA A LA MARINERA

1º SPAGUETTI CARBONARA

2º HAKE IN SEAFOOD SAUCE

PAN Y POSTRE (NO SANDÍA NI MELÓN)

BREAD AND DESSERT (NO WATERMELON OR MELON)

Calorías	812	Kcal	3394	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 11,4	g.]
H.Carbono	79	g.	[Azúcares 16,4	g.]
Proteínas	34	g.	Sal	3 g.

MIÉRCOLES

19

1º LENTEJAS GUIADAS

2º TORTILLA DE PAVO CON ENSALADA

1º LENTIL STEW

2º TURKEY OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE (NO SANDÍA NI MELÓN)

BREAD AND DESSERT (NO WATERMELON OR MELON)

Calorías	827	Kcal	3456	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 10,8	g.]
H.Carbono	67	g.	[Azúcares 15,1	g.]
Proteínas	43	g.	Sal	3,9 g.

JUEVES

20

1º PURÉ DE VERDURAS NATURALES

2º PIZZA ITALIANA CON ENSALADA

1º CREAM OF VEGETABLE SOUP

2º ITALIAN PIZZA AND SALAD

PAN Y POSTRE (NO SANDÍA NI MELÓN)

BREAD AND DESSERT (NO WATERMELON OR MELON)

Calorías	806	Kcal	3369	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados 13	g.]
H.Carbono	87	g.	[Azúcares 21,6	g.]
Proteínas	29	g.	Sal	3,8 g.

VIERNES

21

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE

2º FILETE DE POLLO CON PATATAS

1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE

2º CHICKEN FILLET AND CHIPS

PAN Y POSTRE (NO SANDÍA NI MELÓN)

BREAD AND DESSERT (NO WATERMELON OR MELON)

Calorías	823	Kcal	3440	kJ
Lípidos	39	g.	[Saturados 13,3	g.]
H.Carbono	87	g.	[Azúcares 13,5	g.]
Proteínas	31	g.	Sal	4,1 g.

