

Colegio San José



MES DE JUNIO DE 2024

Calle Madre Isabel Larrañaga, 40
45510 Fuensalida, Toledo

iodo, legumbres, melocotón,

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



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

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 PAELLA DE POLLO Y VERDURA
- 2º MERLUZA PLANCHA CON ENSALADA
- 1º CHICKEN AND VEGETABLE PAELLA
- 2º GRILLED HAKE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

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 g.	

MARTES

4

- 1º SOPA DE PICADILLO (PSG)
- 2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA 100% A LA CAZADORA
- 1º SOUP, DICED HAM AND EGG (GLUTEN FREE)
- 2º VEAL 100% MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY

PAN Y YOGUR
BREAD AND YOGURT

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 g.	

MIÉRCOLES

5

- 1º PATATAS GUIADAS
- 2º POLLO ASADO CON DELICIAS DE CALABACÍN
- 1º STEWED POTATOES
- 2º ROASTED CHICKEN WITH ZUCCHINI DELIGHTS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

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 g.	

JUEVES

6

- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES SIN PICATOSTES
- 2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA
- 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP, NO CROUTONS
- 2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

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 g.	

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 HELADO
BREAD AND ICE CREAM

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 g.	

LUNES

10

- 1º CREMA DE ZANAHORIA**
2º HUEVOS ROTOS CON PATATAS
1º CREAM OF CARROT SOUP
2º BROKEN EGGS AND FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE
 BREAD AND DESSERT

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 (SIN GUI SANTES)**
2º BACALAO A LA ANDALUZA CON ENSALADA
1º SPECIAL FRIED RICE (NOPEAS)
2º LIGHTLY BATTERED COD AND SALAD

PAN Y POSTRE
 BREAD AND DESSERT

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 LOMO A LA PLANCHA
1º CREAM OF COURGETTE SOUP
2º GRILLED LOIN

PAN Y HELADO
 BREAD AND ICE CREAM

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 BRÓCOLI REHOGADO**
2º ESTOFADO DE POLLO
1º SAUTÉED BROCCOLI
2º CHICKEN STEW

PAN Y POSTRE
 BREAD AND DESSERT

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 (PSG)**
2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA
1º GRATINEED MACARONI (GLUTEN FREE)
2º GRILLED DAB AND SALAD

PAN Y POSTRE
 BREAD AND DESSERT

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 DE TERNERA 100% A LA CAZADORA
1º GAZPACHO ANDALUZ OR SOPA MARAVILLA (ANDALUSIAN SOUP)
2º 100% VEAL HAMBURGER WITH HUNTER'S STYLE

PAN Y YOGUR
 BREAD AND YOGURT

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 (PSG)**
2º MERLUZA A LA MARINERA
1º SPAGUETTI CARBONARA (GLUTEN FREE)
2º HAKE IN SEAFOOD SAUCE

PAN Y POSTRE
 BREAD AND DESSERT

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 CALABACÍN SALTEADO**
2º TORTILLA DE PAVO CON ENSALADA
1º SAUTÉED ZUCCHINI
2º TURKEY OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE
 BREAD AND DESSERT

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 LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA
1º CREAM OF VEGETABLE SOUP
2º GRILLED LOIN AND SALAD

PAN Y HELADO
 BREAD AND ICE CREAM

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
 BREAD AND DESSERT

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.

