

Colegio San José



MES DE SEPTIEMBRE DE 2026

Calle Madre Isabel Larrañaga, 40
45510 Fuensalida, Toledo

FRUTOS SECOS Y MOSTAZA

Alegria
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

miércoles 9

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES

2º ALBÓNDIGAS A LA MADRILEÑA CON ARROZ PILAFF

1º NATURAL VEGETABLE SOUP

2º MADRID-STYLE MEATBALLS WITH PILAF RICE

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	899 Kcal		3761 kJ
Lípidos	43,7 g.	Saturados	13 g.
H.Carbono	81,3 g.	Azúcares	8,2 g.
Proteínas	41,8 g.	Sal	2,17 g.

jueves 10

1º LENTEJAS GUIADAS

2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS FRITAS

1º STEWED LENTILS

2º FRIED EGGS WITH FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	755 Kcal		3159 kJ
Lípidos	31,9 g.	Saturados	7,4 g.
H.Carbono	65,1 g.	Azúcares	4,2 g.
Proteínas	37,9 g.	Sal	2,67 g.

viernes 11

1º SOPA DE VERDURAS

2º POLLO ASADO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ATÚN

1º VEGETABLE SOUP

2º ROAST CHICKEN WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND TUNA SALAD

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	366 Kcal		1531 kJ
Lípidos	25,1 g.	Saturados	5,1 g.
H.Carbono	6,6 g.	Azúcares	5 g.
Proteínas	26,1 g.	Sal	2,4 g.

lunes 14



1º LENTEJAS ESTOFADAS

2º LENGUADINA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS

1º STEWED LENTILS

2º BAKED SOLE WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	723 Kcal		3025 kJ
Lípidos	32,7 g.	Saturados	7,4 g.
H.Carbono	48,6 g.	Azúcares	6,7 g.
Proteínas	236,3 g.	Sal	3,84 g.

martes 15

miércoles 16

1º PAELLA DE VERDURAS (ARROZ INTEGRAL)

2º LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA

1º VEGETABLE PAELLA (BROWN RICE)

2º GRILLED PORK LOIN WITH LETTUCE AND GRATED CARROT SALAD

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	829 Kcal		3467 kJ
Lípidos	48,6 g.	Saturados	14,6 g.
H.Carbono	70,1 g.	Azúcares	4,3 g.
Proteínas	26,1 g.	Sal	1,43 g.

jueves 17

1º SOPA DE VERDURAS

2º POLLO EN SALSA CON ARROZ PILAFF

1º VEGETABLE SOUP

2º CHICKEN IN GREEN SAUCE WITH PILAF RICE

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	501 Kcal		2097 kJ
Lípidos	24,1 g.	Saturados	3,6 g.
H.Carbono	65,8 g.	Azúcares	3,8 g.
Proteínas	25,1 g.	Sal	3,22 g.

viernes 18

1º ARROZ CON SALSA AURORA

2º MERLUZA AL HORNO CON PURÉ DE PATATA

1º RICE IN AURORA SAUCE

2º BAKED HAKE WITH MASHED POTATOES

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	571 Kcal		2389 kJ
Lípidos	19,8 g.	Saturados	2,7 g.
H.Carbono	65,8 g.	Azúcares	5 g.
Proteínas	33,8 g.	Sal	1,8 g.

lunes 21

1º BRÓCOLI REHOGADO

2º HAMBURGUESA EN SALSA CAZADORA CON ARROZ PILAFF

1º SAUTÉED BROCCOLI

2º HAMBURGER IN HUNTER'S SAUCE WITH PILAF RICE

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	604 Kcal		2528 kJ
Lípidos	25,7 g.	Saturados	10,5 g.
H.Carbono	70 g.	Azúcares	9,3 g.
Proteínas	26 g.	Sal	2,39 g.

martes 22

1º CREMA DE ZANAHORIA

2º POLLO GUISADO CON DADOS DE CALABACÍN

1º CREAM OF CARROT SOUP

2º CHICKEN STEW WITH ZUCCHINI DICE

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	544 Kcal		2276 kJ
Lípidos	22,7 g.	Saturados	153,1 g.
H.Carbono	57 g.	Azúcares	22,9 g.
Proteínas	45 g.	Sal	62,88 g.

miércoles 23

1º ARROZ (INTEGRAL) GRATINADO

2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA

1º BROWN RICE GRATINATED

2º BAKED HAKE WITH LETTUCE AND GRATED CARROT SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	645 Kcal		2697 kJ
Lípidos	25,2 g.	Saturados	5,2 g.
H.Carbono	64,2 g.	Azúcares	9,5 g.
Proteínas	36,5 g.	Sal	3,02 g.

jueves 24

1º SOPA DE VERDURAS

2º COCIDO MADRILEÑO

1º VEGETABLE SOUP

2º MADRILEÑO STEW

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	595 Kcal		2491 kJ
Lípidos	28,8 g.	Saturados	8,6 g.
H.Carbono	56 g.	Azúcares	9,9 g.
Proteínas	28,1 g.	Sal	4,78 g.

viernes 25

1º ARROZ CON TOMATE

2º PAVO SALTEADO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ATÚN

1º RICE WITH TOMATO SAUCE

2º SAUTÉED TURKEY WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND TUNA SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	576 Kcal		2408 kJ
Lípidos	23,3 g.	Saturados	27,6 g.
H.Carbono	87,3 g.	Azúcares	16,3 g.
Proteínas	121,8 g.	Sal	115,32 g.

lunes 28

1º SOPA JULIANA

2º POLLO EN SALSA PEPITORIA CON PATATA ASADA

1º SOPA JULIANA

2º CHICKEN IN PEPITORIA SAUCE WITH ROASTED POTATOES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	458 Kcal		1918 kJ
Lípidos	16,4 g.	Saturados	3 g.
H.Carbono	34,1 g.	Azúcares	4,7 g.
Proteínas	39,7 g.	Sal	1,98 g.

martes 29

1º LENTEJAS HORTELANAS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA

1º COUNTRY-STYLE LENTILS

2º SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND GRATED CARROT SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	741 Kcal		3100 kJ
Lípidos	34,6 g.	Saturados	6,2 g.
H.Carbono	61 g.	Azúcares	9,9 g.
Proteínas	36 g.	Sal	2,12 g.

miércoles 30

1º ARROZ CON TOMATE

2º ABADEJO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS

1º RICE WITH TOMATO SAUCE

2º GRILLED POLLOCK WITH LETTUCE AND OLIVE SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	600 Kcal		2511 kJ
Lípidos	23,2 g.	Saturados	3,1 g.
H.Carbono	76 g.	Azúcares	8 g.
Proteínas	19,5 g.	Sal	2,76 g.

Dos veces por semana se ofrecerá pan integral para aquellos comensales que lo deseen.

Diariamente habrá a disposición del alumno dos opciones de fruta de temporada para su elección. Un día a la semana irá postre lácteo sin azucarar.



Alegra
Servicio a
Colectividades

**Comemos rico,
variado y
equilibrado
para crecer con
energía**



El menú ha sido diseñado por nuestros nutricionistas.

La valoración nutricional del menú se realiza según las recomendaciones de la AESAN recogidas en el Documento de consenso sobre la alimentación en centros educativos, así como los principios de la Estrategia NAOS.

La programación del menú esta dirigido según el Real Decreto 315/2025 de comedores escolares.

ALÉRGENOS / ALLERGENS

miércoles 9

1º  

2º  

jueves 10

1º   

2º 

viernes 11

1º  

2º 

lunes 14

1º

2º

martes 15

1º  

2º 

miércoles 16

1º

2º

jueves 17

1º  

2º

viernes 18

1º 

2º    

lunes 21

1º

2º  

martes 22

1º  

2º

miércoles 23

1º  

2º   

jueves 24

1º  

2º  

viernes 25

1º

2º  

lunes 28

1º  

2º  

martes 29

1º   

2º  

miércoles 30

1º

2º 

 GLUTEN	 MOSTAZA	 SÉSAMO	 SULFITOS	 ALTRAMUCES	 MOLUSCOS	 CRUSTÁCEOS	 HUEVOS
 PESCADO	 CACAHUETES	 SOJA	 LECHE	 FRUTOS CON CÁSCARA	 APIO		