

Colegio San José



MES DE SEPTIEMBRE DE 2026

Calle Madre Isabel Larrañaga, 40
45510 Fuensalida, Toledo

LECHE (PLV)

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

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 ARROZ CON TOMATE

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

1º RICE WITH TOMATO SAUCE

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

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	658 Kcal		2751 kJ
Lípidos	28,3 g.	Saturados	5,1 g.
H.Carbono	72,6 g.	Azúcares	5,6 g.
Proteínas	26 g.	Sal	1,92 g.

lunes 14



1º LENTEJAS ESTOFADAS

2º MILANESA DE LENGUADINA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS

1º STEWED LENTILS

2º SOLE FILLET MILANESE WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	873 Kcal		3653 kJ
Lípidos	40 g.	Saturados	8,4 g.
H.Carbono	56,4 g.	Azúcares	6,5 g.
Proteínas	62,9 g.	Sal	4,74 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 MARAVILLA

2º POLLO AL CURRY CON ARROZ PILAFF

1º MARAVILLA SOUP

2º CHICKEN CURRY WITH PILAF RICE

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	581 Kcal		2431 kJ
Lípidos	18,7 g.	Saturados	3,7 g.
H.Carbono	76,5 g.	Azúcares	2,4 g.
Proteínas	24,3 g.	Sal	1,49 g.

viernes 18

1º MACARRONES CON TOMATE

2º MERLUZA AL HORNO CON PURÉ DE PATATA

1º MACARONI WITH TOMATO

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 CODITOS (INTEGRALES) CON TOMATE

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

1º WHOLE WHEAT ELBOW MACARONI WITH TOMATO SAUCE

2º BAKED HAKE WITH LETTUCE AND GRATED CARROT SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	543 Kcal		2270 kJ
Lípidos	21,2 g.	Saturados	2,8 g.
H.Carbono	56,8 g.	Azúcares	9,7 g.
Proteínas	30,6 g.	Sal	2,52 g.

jueves 24

1º SOPA DE COCIDO

2º COCIDO MADRILEÑO

1º STEW SOUP

2º MADRILEÑO STEW

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	872 Kcal		3648 kJ
Lípidos	35,6 g.	Saturados	9,4 g.
H.Carbono	103,7 g.	Azúcares	10,3 g.
Proteínas	34,7 g.	Sal	4,23 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 DE AVE CON FIDEOS

2º POLLO EN SALSA PEPITORIA CON PATATA ASADA

1º CHICKEN SOUP WITH NOODLES

2º CHICKEN IN PEPITORIA SAUCE WITH ROASTED POTATOES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	705 Kcal		2950 kJ
Lípidos	20,7 g.	Saturados	3,1 g.
H.Carbono	81,8 g.	Azúcares	5,1 g.
Proteínas	42,9 g.	Sal	1,2 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 FUSILLIS A LA ITALIANA

2º ABADEJO EMPANADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS

1º ITALIAN-STYLE FUSILLI

2º BREADED COD WITH LETTUCE AND OLIVE SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	748 Kcal		3130 kJ
Lípidos	29,6 g.	Saturados	4 g.
H.Carbono	71,3 g.	Azúcares	8,4 g.
Proteínas	45,5 g.	Sal	3,54 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	jueves 10	viernes 11
		1º   2º  	1º   2º 	1º 2º 
lunes 14	martes 15	miércoles 16	jueves 17	viernes 18
	1º   2º      	1º 2º	1º      2º  	1º     2º    
lunes 21	martes 22	miércoles 23	jueves 24	viernes 25
1º 2º  	1º  2º	1º     2º   	1º      2º 	1º 2º  
lunes 28	martes 29	miércoles 30		
1º      2º  	1º   2º  	1º     2º      		

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