

Colegio San José



MES DE SEPTIEMBRE DE 2026

Calle Madre Isabel Larrañaga, 40
45510 Fuensalida, Toledo

LEGUMBRE

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 LOMO A LA PLANCHA CON ARROZ PILAFF

1º NATURAL VEGETABLE SOUP

2º GRILLED PORK LOIN WITH PILAF RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	901 Kcal		3770 kJ
Lípidos	52,8 g.	Saturados	15,2 g.
H.Carbono	76,3 g.	Azúcares	6,1 g.
Proteínas	27,5 g.	Sal	1,17 g.

jueves 10

1º VERDURA ASADA

2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS FRITAS

1º VERDURA ASADA

2º FRIED EGGS WITH FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	531 Kcal		2222 kJ
Lípidos	29,4 g.	Saturados	6,2 g.
H.Carbono	39,6 g.	Azúcares	5 g.
Proteínas	18,8 g.	Sal	2,3 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 SOPA JULIANA

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

1º SOPA JULIANA

2º BAKED SOLE WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	328 Kcal		1374 kJ
Lípidos	19 g.	Saturados	3 g.
H.Carbono	9,2 g.	Azúcares	4,2 g.
Proteínas	214,9 g.	Sal	2,82 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 SALSAS 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 SALSAS 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 CARNE DE COCIDO CON PATATA Y ZANAHORIA

1º VEGETABLE SOUP

2º STEWED MEAT WITH POTATOES AND CARROTS

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	291 Kcal		1219 kJ
Lípidos	19,6 g.	Saturados	5,3 g.
H.Carbono	11,5 g.	Azúcares	5,4 g.
Proteínas	15,6 g.	Sal	2,54 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 VERDURITAS SALTEADAS

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

1º SAUTÉED MIXED VEGETABLES

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

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	562 Kcal		2351 kJ
Lípidos	35,3 g.	Saturados	6,2 g.
H.Carbono	37,8 g.	Azúcares	9,1 g.
Proteínas	19,9 g.	Sal	1,75 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	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		