

Colegio San José



Calle Madre Isabel Larrañaga, 40
45510 Fuensalida, Toledo

Alegria
Servicio a
Colecciones

Calle Tormes, 6 - 28840 -
MEJORADA DEL CAMPO

MES DE OCTUBRE DE 2026

BASAL

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

lunes 5

1º BRÓCOLI REHOGADO

2º TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

1º SAUTÉED BROCCOLI

2º ZUCCHINI OMELETTE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

**PAN Y MANZANA
BREAD AND DESSERT**

Calorías	378 Kcal	1584 kJ
Lípidos	26.7 g.	Saturados 5.6 g.
H.Carbono	8.2 g.	Azúcares 7.6 g.

martes 6

1º ESPAGUETIS (INTEGRALES) NAPOLITANA

2º PALOMETA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ

1º WHOLE-WHEAT SPAGHETTI NAPOLITANA

2º BAKED PALOMETA WITH LETTUCE AND CORN SALAD

**PAN Y YOGUR NATURAL SIN AZUCAR
BREAD AND DESSERT**

Calorías	596 Kcal	2492 kJ
Lípidos	26.7 g.	Saturados 3.3 g.
H.Carbono	63.3 g.	Azúcares 5.3 g.

miércoles 7

1º GARBANZOS GUIADOS

2º LOMO ASADO CON PATATA VAPOR

1º STEWED CHICKPEAS

2º ROASTED LOIN WITH STEAMED POTATOES

**PAN Y PERA
BREAD AND DESSERT**

Calorías	883 Kcal	3694 kJ
Lípidos	45 g.	Saturados 13 g.
H.Carbono	60.2 g.	Azúcares 14.4 g.

jueves 8

1º ARROZ CON TOMATE

2º MERLUZA EN SALSAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS

1º RICE WITH TOMATO SAUCE

2º BAKED PALOMETA WITH LETTUCE AND OLIVE SALAD

**PAN Y PLÁTANO
BREAD AND DESSERT**

Calorías	629 Kcal	2632 kJ
Lípidos	29.2 g.	Saturados 3.9 g.
H.Carbono	71.4 g.	Azúcares 4.4 g.

viernes 9

1º LENTEJAS HORTELANAS

2º ALBÓNDIGAS EN SALSAS CON PURÉ DE PATATA

1º COUNTRY-STYLE LENTILS

2º MEATBALLS IN SAUCE WITH MASHED POTATOES

**PAN Y NARANJA
BREAD AND DESSERT**

Calorías	729 Kcal	3050 kJ
Lípidos	31.7 g.	Saturados 11.3 g.
H.Carbono	66.8 g.	Azúcares 9.8 g.

lunes 12



martes 13

1º CREMA DE PUERROS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

1º CREAM OF LEEK SOUP

2º SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

**PAN Y MANZANA
BREAD AND DESSERT**

Calorías	631 Kcal	2641 kJ
Lípidos	39.5 g.	Saturados 6.8 g.

miércoles 14

1º PAELLA DE POLLO Y VERDURA

2º ABADJO A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y QUESO

1º CHICKEN AND VEGETABLE PAELLA

2º BAKED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CHEESE SALAD

**PAN Y YOGUR NATURAL SIN AZUCAR
BREAD AND DESSERT**

Calorías	822 Kcal	3438 kJ
Lípidos	39.6 g.	Saturados 7.3 g.

jueves 15

1º SOPA DE COCIDO

2º COCIDO MADRILEÑO

1º NOODLE SOUP

2º MADRILEÑO STEW

**PAN Y PLÁTANO
BREAD AND DESSERT**

Calorías	677 Kcal	2833 kJ
Lípidos	32.5 g.	Saturados 8.9 g.

viernes 16

1º MACARRONES (INTEGRALES) CON SALSAS AURORA

2º POLLO AGRIDULCE CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS

1º WHOLEWHEAT MACARONI IN AURORA SAUCE

2º SWEET AND SOUR CHICKEN WITH LETTUCE AND OLIVE SALAD

**PAN Y PERA
BREAD AND DESSERT**

Calorías	598 Kcal	2502 kJ
Lípidos	28.4 g.	Saturados 5 g.

lunes 19

1º LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS

2º LASAÑA BOLOÑESA CON ENSALADA

1º LENTILS STEWED WITH VEGETABLES

2º BOLOGNESE LASAGNA WITH SALAD

PAN Y NARANJA
BREAD AND DESSERT

Calorías	697 Kcal	2917 kJ
Lípidos	26,5 g.	Saturados 5 g.

martes 20

1º CREMA DE ZANAHORIA

2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS

1º CREAM OF CARROT SOUP

2º FRIED EGGS WITH POTATOES

PAN Y YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR
BREAD AND DESSERT

Calorías	591 Kcal	2473 kJ
Lípidos	31,4 g.	Saturados 6,4 g.

miércoles 21

1º FUSILLIS EN SALSA DE QUESO

2º PALOMETA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

1º FUSILLI WITH CHEESE SAUCE

2º BAKED PALOMETA WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

PAN Y MANZANA
BREAD AND DESSERT

Calorías	743 Kcal	3110 kJ
Lípidos	38,8 g.	Saturados 7,8 g.

jueves 22

1º GARBANZOS HORTELANOS

2º POLLO ASADO CON PATATAS

1º CHICKPEAS WITH VEGETABLES

2º ROAST CHICKEN WITH POTATOES

PAN Y PLÁTANO
BREAD AND DESSERT

Calorías	685 Kcal	2866 kJ
Lípidos	32,7 g.	Saturados 5,6 g.

viernes 23

1º ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE

2º MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ

1º BROWN RICE WITH TOMATO

2º GRILLED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

PAN Y PERA
BREAD AND DESSERT

Calorías	506 Kcal	2115 kJ
Lípidos	16,7 g.	Saturados 2,1 g.

lunes 26

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º HAMBURGUESA CON ARROZ

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º MEAT BURGUER WITH RICE

PAN Y MANZANA
BREAD AND DESSERT

Calorías	598 Kcal	2502 kJ
Lípidos	21,4 g.	Saturados 4,6 g.

martes 27

1º LENTEJAS CON VERDURAS

2º TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA MIXTA

1º LENTILS WITH VEGETABLES

2º TUNA OMELETTE WITH MIXED SALAD

PAN Y PLÁTANO
BREAD AND DESSERT

Calorías	654 Kcal	2737 kJ
Lípidos	34,9 g.	Saturados 6,5 g.

miércoles 28

1º MACARRONES (INTEGRALES) GRATINADOS

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

1º GRATINATED WHOLE WHEAT MACARONI

2º BAKED HAKE WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND CORN SALAD

PAN Y YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR
BREAD AND DESSERT

Calorías	645 Kcal	2697 kJ
Lípidos	25,2 g.	Saturados 5,2 g.

jueves 29

1º JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS

2º LIBRITO CASERO DE LOMO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS

1º STEWED WHITE BEANS

2º HOMEMADE PORK LOIN BOOKLET WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD

PAN Y PERA
BREAD AND DESSERT

Calorías	857 Kcal	3586 kJ
Lípidos	48,6 g.	Saturados 16,4 g.

viernes 30

1º PAELLA DE VERDURAS

2º POLLO AL CURRY CON PATATA ASADA

1º VEGETABLE PAELLA

2º OVEN-BAKED BURGER WITH ROASTED POTATOES

PAN Y NARANJA
BREAD AND DESSERT

Calorías	1060 Kcal	4435 kJ
Lípidos	31,8 g.	Saturados 9 g.

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.

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.



ALERGENOS / ALLERGENS

			1º 2º 1º 2º	1º 2º 1º 2º
lunes 5	martes 6	miércoles 7	jueves 8	viernes 9
1º 2º 1º 2º	1º 2º 1º 2º	1º 2º 1º 2º	1º 2º 1º 2º	1º 2º 1º 2º
lunes 12	martes 13	miércoles 14	jueves 15	viernes 16
1º 2º 1º 2º	1º 2º 1º 2º	1º 2º 1º 2º	1º 2º 1º 2º	1º 2º 1º 2º
lunes 19	martes 20	miércoles 21	jueves 22	viernes 23
1º 2º 1º 2º	1º 2º 1º 2º	1º 2º 1º 2º	1º 2º 1º 2º	1º 2º 1º 2º
lunes 26	martes 27	miércoles 28	jueves 29	viernes 30
1º 2º 1º 2º	1º 2º 1º 2º	1º 2º 1º 2º	1º 2º 1º 2º	1º 2º 1º 2º

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