Colegio San José

Deus caritas est
CORAZONISTAS

Calle Madre Isabel Larrañaga, 40
45510 Fuensalida, Toledo



CELÍACO

lunes 2



martes 3

1º PASTA (PSG/PSH) GRATINADA

2º MAGRO GUISADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

1º PSG/PSH PASTA AU GRATIN

2º LEAN STEW WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	905 Kcal		3787 kJ
Lípidos	32,9 g.	Saturados	7,3 g.
H.Carbono	101,9 g.	Azúcares	11 g.
Proteínas	45,3 g.	Sal	2,03 g.

miércoles 4

1º ARROZ TRES DELICIAS

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

1º THREE DELIGHTS RICE

2º GRILLED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	587 Kcal		2454 kJ
Lípidos	23,4 g.	Saturados	3,5 g.
H.Carbono	71,3 g.	Azúcares	3,7 g.
Proteínas	23,8 g.	Sal	2,31 g.

jueves 5

1º SOPA DE AVE CON FIDEOS (PSG/PSH)

2º POLLO ASADO CON PATATAS

1º CHICKEN SOUP WITH NOODLES psg

2º ROAST CHICKEN WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	687 Kcal		2874 kJ
Lípidos	34,2 g.	Saturados	5,7 g.
H.Carbono	61,5 g.	Azúcares	3,6 g.
Proteínas	30 g.	Sal	2,07 g.

viernes 6

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES

2º PALOMETA EN SALSA POMODORO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHOR...

1º NATURAL VEGETABLE SOUP

2º PALOMETA IN POMODORO SAUCE WITH LETTUCE, TOMATO AND GRATED CARROT SAL...

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	388 Kcal		1622 kJ
Lípidos	16,8 g.	Saturados	2,2 g.
H.Carbono	37,1 g.	Azúcares	11,8 g.
Proteínas	19,7 g.	Sal	1,78 g.

lunes 9

1º PASTA (PSG/PSH) CON TOMATE

2º POLLO EN SALSA CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ

1º PASTA (GLUTEN FREE / EGG FREE) WITH TOMATO

2º CHICKEN IN GREEN SAUCE WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	539 Kcal		2254 kJ
Lípidos	21,8 g.	Saturados	2,9 g.
H.Carbono	78,2 g.	Azúcares	8 g.
Proteínas	26,8 g.	Sal	2,45 g.

martes 10

1º PAELLA DE POLLO Y VERDURA

2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ

1º CHICKEN AND VEGETABLE PAELLA

2º BAKED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	797 Kcal		3333 kJ
Lípidos	37,3 g.	Saturados	6,1 g.
H.Carbono	64,9 g.	Azúcares	5,4 g.
Proteínas	48,2 g.	Sal	2,14 g.

miércoles 11

1º JUDÍAS BLANCAS HORTELANAS

2º ALBÓNDIGAS EN SALSA CAZADORA CON PATATAS DADO

1º HORTELANAS WHITE BEANS

2º MEATBALLS IN HUNTER'S SAUCE WITH DICED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	761 Kcal		3184 kJ
Lípidos	36,7 g.	Saturados	11,9 g.
H.Carbono	64,3 g.	Azúcares	9,4 g.
Proteínas	38,2 g.	Sal	3,57 g.

jueves 12

1º BRÓCOLI REHOGADO

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ

1º SAUTÉED BROCCOLI

2º SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	452 Kcal		1891 kJ
Lípidos	28,4 g.	Saturados	5,4 g.
H.Carbono	25,6 g.	Azúcares	7,6 g.
Proteínas	21,2 g.	Sal	1,44 g.

viernes 13

1º SOPA DE AVE CON FIDEOS (PSG/PSH)

2º COCIDO MADRILEÑO (PROTEÍNA VEGETAL)

1º CHICKEN SOUP WITH NOODLES psg

2º COCIDO MADRILEÑO (PROTEÍNA VEGETAL)

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	842 Kcal		3523 kJ
Lípidos	33,1 g.	Saturados	8,7 g.
H.Carbono	103,7 g.	Azúcares	10,3 g.
Proteínas	31,3 g.	Sal	4 g.

lunes 16

1º ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE

2º LOMO A LA PLANCHA CON PATATAS

1º BROWN RICE WITH TOMATO

2º GRILLED PORK LOIN WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	887 Kcal		3711 kJ
Lípidos	51,3 g.	Saturados	14,9 g.
H.Carbono	77,9 g.	Azúcares	3,1 g.
Proteínas	27 g.	Sal	1,87 g.

martes 17

1º MENESTRA DE VERDURAS

2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ

1º VEGETABLE STEW

2º BAKED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	574 Kcal		2400 kJ
Lípidos	24,3 g.	Saturados	3,8 g.
H.Carbono	40,6 g.	Azúcares	17,3 g.
Proteínas	40,4 g.	Sal	2,74 g.

miércoles 18

1º CREMA DE CALABACÍN

2º PIZZA VEGETAL (PSG) CASERA CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLAD…

1º CREAM OF ZUCCHINI SOUP

2º VEGETABLE PIZZA WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND TUNA SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	639 Kcal		2672 kJ
Lípidos	34,7 g.	Saturados	9,3 g.
H.Carbono	58,4 g.	Azúcares	11,9 g.
Proteínas	19,2 g.	Sal	2,32 g.

jueves 19

1º ARROZ DE POLLO Y VERDURAS

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

1º ARROZ DE POLLO Y VERDURAS

2º BAKED SOLE WITH LETTUCE AND GRATED CARROT SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	656 Kcal		2743 kJ
Lípidos	19,7 g.	Saturados	2,7 g.
H.Carbono	88,4 g.	Azúcares	3,5 g.
Proteínas	216,1 g.	Sal	1,79 g.

viernes 20



lunes 23

1º PASTA (PSG/PSH) CON TOMATE

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

1º PASTA (GLUTEN FREE / EGG FREE) WITH TOMATO

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

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	480 Kcal		2007 kJ
Lípidos	14 g.	Saturados	1,7 g.
H.Carbono	65,4 g.	Azúcares	6,7 g.
Proteínas	24 g.	Sal	1,9 g.

martes 24

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES

2º HAMBURGUESA EN SALSA PRIMAVERAL CON PATATAS FRITAS

1º NATURAL VEGETABLE SOUP

2º HAMBURGER IN SPRING SAUCE WITH FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	675 Kcal		2824 kJ
Lípidos	37,4 g.	Saturados	6,8 g.
H.Carbono	41,8 g.	Azúcares	8,5 g.
Proteínas	31,8 g.	Sal	2,95 g.

miércoles 25

1º SOPA DE COCIDO (PSG/PSH)

2º COCIDO MADRILEÑO (PROTEÍNA VEGETAL)

1º STEWED SOUP (PSG)(PSH)

2º COCIDO MADRILEÑO (PROTEÍNA VEGETAL)

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.

jueves 26

1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE

2º JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

1º GREEN BEANS WITH TOMATO

2º BAKED CHICKEN WINGS WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	520 Kcal		2177 kJ
Lípidos	35,4 g.	Saturados	7 g.
H.Carbono	17,3 g.	Azúcares	11,5 g.
Proteínas	29,3 g.	Sal	3,64 g.

viernes 27

1º VERDURITAS SALTEADAS

2º TORTILLA DE JAMÓN COCIDO CON ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y TOMATE

1º SAUTÉED MIXED VEGETABLES

2º HAM AND EGG OMELETTE WITH LETTUCE, CUCUMBER AND TOMATO SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	528 Kcal		2210 kJ
Lípidos	39,2 g.	Saturados	7,6 g.
H.Carbono	19,5 g.	Azúcares	7,9 g.
Proteínas	21,5 g.	Sal	2,97 g.

lunes 30

1º PURÉ DE PATATA Y ZANAHORIAS

2º POLLO EN SALSA CON ARROZ PILAFF

1º PURÉ DE PATATA Y ZANAHORIAS

2º CHICKEN IN GREEN SAUCE WITH PILAF RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	548 Kcal		2293 kJ
Lípidos	20,7 g.	Saturados	2,8 g.
H.Carbono	90,5 g.	Azúcares	6,1 g.
Proteínas	22 g.	Sal	2,04 g.

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.

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.

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

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**

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

ALÉRGENOS / ALLERGENS

lunes 2	martes 3	miércoles 4	jueves 5	viernes 6
	1º 	1º 	1º 	1º 
	2º	2º 	2º	2º 

lunes 9	martes 10	miércoles 11	jueves 12	viernes 13
1º 	1º	1º 	1º	1º 
2º	2º 	2º 	2º 	2º 

lunes 16	martes 17	miércoles 18	jueves 19	viernes 20
1º	1º	1º 	1º	
2º	2º 	2º 	2º 	

lunes 23	martes 24	miércoles 25	jueves 26	viernes 27
1º 	1º 	1º 	1º	1º 
2º 	2º 	2º 	2º	2º 

lunes 30
1º 
2º

