Colegio San José

Deus caritas est
CORAZONISTAS

Calle Madre Isabel Larrañaga, 40
45510 Fuensalida, Toledo



LEGUMBRE

lunes 2



martes 3

1º ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE

2º MAGRO GUISADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

1º BROWN RICE WITH TOMATO

2º LEAN STEW WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	663 Kcal		2775 kJ
Lípidos	26,6 g.	Saturados	5,4 g.
H.Carbono	73,2 g.	Azúcares	6,8 g.
Proteínas	31 g.	Sal	1,88 g.

miércoles 4

1º ARROZ TRES DELICIAS (SIN GUISANTES)

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

1º THREE DELIGHTS RICE (WITHOUT PEAS)

2º GRILLED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	573 Kcal		2396 kJ
Lípidos	23,4 g.	Saturados	3,5 g.
H.Carbono	71,3 g.	Azúcares	3,7 g.
Proteínas	23 g.	Sal	2,31 g.

jueves 5

1º SOPA DE VERDURAS

2º POLLO ASADO CON PATATAS

1º VEGETABLE SOUP

2º ROAST CHICKEN WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	440 Kcal		1842 kJ
Lípidos	29,9 g.	Saturados	5,6 g.
H.Carbono	13,8 g.	Azúcares	3,2 g.
Proteínas	26,8 g.	Sal	2,85 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 ARROZ CON TOMATE

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

1º RICE WITH TOMATO SAUCE

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

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	593 Kcal		2479 kJ
Lípidos	27,1 g.	Saturados	3,6 g.
H.Carbono	85,1 g.	Azúcares	6,6 g.
Proteínas	21,8 g.	Sal	2,77 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 CREMA DE CALABACÍN

2º ABADEJO EN SALSA MARINERA CON PATATAS DADO

1º CREAM OF ZUCCHINI SOUP

2º HALIBUT IN SEAFOOD SAUCE WITH DICED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	388 Kcal		1622 kJ
Lípidos	17,3 g.	Saturados	2,3 g.
H.Carbono	36,5 g.	Azúcares	8,7 g.
Proteínas	19,7 g.	Sal	2,65 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 JULIANA

2º COCIDO MADRILEÑO (SIN GARBANZOS)

1º SOPA JULIANA

2º MADRID-STYLE STEW WITHOUT CHICKPEAS WITH SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	669 Kcal		2801 kJ
Lípidos	35,7 g.	Saturados	9,5 g.
H.Carbono	57,4 g.	Azúcares	11,3 g.
Proteínas	28,9 g.	Sal	5,52 g.

lunes 16

1º ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE

2º ABADEJO A LA PLANCHA CON PATATAS

1º BROWN RICE WITH TOMATO

2º GRILLED POLLOCK WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	633 Kcal		2648 kJ
Lípidos	23,7 g.	Saturados	3 g.
H.Carbono	82,5 g.	Azúcares	6,6 g.
Proteínas	20,2 g.	Sal	2,99 g.

martes 17

1º CREMA DE ZANAHORIA Y PATATA

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

1º CREAM OF CARROT SOUP

2º BAKED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	445 Kcal		1860 kJ
Lípidos	23 g.	Saturados	3 g.
H.Carbono	30,2 g.	Azúcares	8,8 g.
Proteínas	26 g.	Sal	1,84 g.

miércoles 18

1º CREMA DE CALABACÍN

2º FILETE DE PAVO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ATÚN

1º CREAM OF ZUCCHINI SOUP

2º BAKED TURKEY FILLET WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND TUNA SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	377 Kcal		1576 kJ
Lípidos	22,3 g.	Saturados	3,6 g.
H.Carbono	23,7 g.	Azúcares	8,9 g.
Proteínas	18,3 g.	Sal	2,12 g.

jueves 19

1º ARROZ DE POLLO Y VERDURAS

2º ABADEJO EN SALSA MARINERA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLA...

1º ARROZ DE POLLO Y VERDURAS

2º HALIBUT IN SEAFOOD SAUCE WITH LETTUCE AND GRATED CARROT SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	568 Kcal		2377 kJ
Lípidos	12,6 g.	Saturados	1,7 g.
H.Carbono	90,2 g.	Azúcares	4,8 g.
Proteínas	22,8 g.	Sal	1,67 g.

viernes 20



lunes 23

1º PAELLA VALENCIANA (SIN GUISANTES)

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

1º VALENCIAN PAELLA (WITHOUT PEAS)

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

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	720 Kcal		3011 kJ
Lípidos	35,9 g.	Saturados	5,7 g.
H.Carbono	60,8 g.	Azúcares	5,7 g.
Proteínas	39,1 g.	Sal	2,22 g.

martes 24

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES

2º ABADEJO EN SALSA MARINERA CON PATATAS FRITAS

1º NATURAL VEGETABLE SOUP

2º HALIBUT IN SEAFOOD SAUCE WITH FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	454 Kcal		1898 kJ
Lípidos	21,7 g.	Saturados	2,8 g.
H.Carbono	42,4 g.	Azúcares	8,2 g.
Proteínas	20,2 g.	Sal	2,23 g.

miércoles 25

1º SOPA JULIANA

2º COCIDO MADRILEÑO (SIN GARBANZOS)

1º SOPA JULIANA

2º MADRID-STYLE STEW WITHOUT CHICKPEAS

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.

jueves 26

1º CALABACÍN REHOGADO

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

1º SAUTÉED ZUCCHINI

2º BAKED CHICKEN WINGS WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	428 Kcal		1792 kJ
Lípidos	32,4 g.	Saturados	6,5 g.
H.Carbono	4,6 g.	Azúcares	2,3 g.
Proteínas	24,2 g.	Sal	2,19 g.

viernes 27

1º VERDURITAS SALTEADAS

2º TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y TOMATE

1º SAUTÉED MIXED VEGETABLES

2º FRENCH OMELETTE WITH LETTUCE, CUCUMBER AND TOMATO SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	474 Kcal		1984 kJ
Lípidos	35 g.	Saturados	6,7 g.
H.Carbono	17,4 g.	Azúcares	5,8 g.
Proteínas	20,2 g.	Sal	1,99 g.

lunes 30

1º PURÉ DE PATATA Y ZANAHORIAS

2º POLLO AL CURRY CON ARROZ PILAFF

1º PURÉ DE PATATA Y ZANAHORIAS

2º CHICKEN CURRY WITH PILAF RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	544 Kcal		2276 kJ
Lípidos	13,6 g.	Saturados	3 g.
H.Carbono	82,1 g.	Azúcares	5,7 g.
Proteínas	23,2 g.	Sal	1,09 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 2º	1º 2º	1º 2º	1º 2º

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

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

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

lunes 30
1º 2º

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