Colegio San José

Deus caritas est
CORAZONISTAS

Calle Madre Isabel Larrañaga, 40
45510 Fuensalida, Toledo



BASAL

lunes 2



martes 3

1º MACARRONES (INTEGRALES) GRATINADOS

2º MAGRO GUISADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

1º GRATINATED WHOLE WHEAT MACARONI

2º LEAN STEW WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

PAN Y MANZANA

BREAD AND APPLE

Calorías	729 Kcal		3051 kJ
Lípidos	33,9 g.	Saturados	8,2 g.
H.Carbono	62,9 g.	Azúcares	11 g.
Proteínas	39,5 g.	Sal	2,78 g.

miércoles 4

1º ARROZ TRES DELICIAS

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

1º THREE DELIGHTS RICE

2º HAKE A LA ROMANA WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

PAN Y YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

BREAD AND UNSWEETENED YOGURT

Calorías	799 Kcal		3341 kJ
Lípidos	36 g.	Saturados	5,9 g.
H.Carbono	85,5 g.	Azúcares	4 g.
Proteínas	31 g.	Sal	4,61 g.

jueves 5

1º SOPA DE AVE CON FIDEOS

2º POLLO ASADO CON PATATAS

1º CHICKEN SOUP WITH NOODLES

2º ROAST CHICKEN WITH POTATOES

PAN Y PLÁTANO

BREAD AND BANANA

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 LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS

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

1º LENTILS STEWED WITH VEGETABLES

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

PAN Y PERA

BREAD AND PEAR

Calorías	483 Kcal		2019 kJ
Lípidos	13 g.	Saturados	1,7 g.
H.Carbono	48,1 g.	Azúcares	10,1 g.
Proteínas	34,7 g.	Sal	2,1 g.

lunes 9

1º FUSILLIS GRATINADOS

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

1º FUSILLI AU GRATIN

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

PAN Y NARANJA

BREAD AND ORANGE

Calorías	589 Kcal		2463 kJ
Lípidos	35,3 g.	Saturados	7 g.
H.Carbono	55,5 g.	Azúcares	8,5 g.
Proteínas	30,9 g.	Sal	2,87 g.

martes 10

1º PAELLA DE VERDURAS

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 YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

BREAD AND UNSWEETENED YOGURT

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 PLÁTANO

BREAD AND BANANA

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 MANZANA

BREAD AND APPLE

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 COCIDO CON FIDEOS (INTEGRALES)

2º COCIDO MADRILEÑO (PROTEÍNA VEGETAL)

1º STEWED SOUP WITH WHOLE WHEAT NOODLES

2º COCIDO MADRILEÑO (PROTEÍNA VEGETAL) WITH SALAD

PAN Y PERA

BREAD AND PEAR

Calorías	946 Kcal		3958 kJ
Lípidos	42,5 g.	Saturados	10,3 g.
H.Carbono	105,1 g.	Azúcares	11,7 g.
Proteínas	35,5 g.	Sal	4,97 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 MANZANA
BREAD AND APPLE

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 LENTEJAS HORTELANAS

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

1º COUNTRY-STYLE LENTILS

2º BAKED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

PAN Y PLÁTANO
BREAD AND APPLE

Calorías	564 Kcal		2358 kJ
Lípidos	20,3 g.	Saturados	2,7 g.
H.Carbono	44,7 g.	Azúcares	6,3 g.
Proteínas	41,1 g.	Sal	2,24 g.

miércoles 18

1º CREMA DE CALABACÍN

2º PIZZA BOLOÑESA VEGETAL CASERA CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLAD…

1º CREAM OF ZUCCHINI SOUP

2º PIZZA BOLOÑESA VEGETAL CASERA WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND TUNA SALAD

PAN Y YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR
BREAD AND UNSWEETENED YOGURT

Calorías	507 Kcal		2120 kJ
Lípidos	34,7 g.	Saturados	7,5 g.
H.Carbono	67,4 g.	Azúcares	11,9 g.
Proteínas	17,3 g.	Sal	2,32 g.

jueves 19

1º FIDEUÁ DE POLLO Y VERDURAS

2º MILANESA DE LENGUADINA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA

1º CHICKEN AND VEGETABLE FIDEUÁ

2º SOLE FILLET MILANESE WITH LETTUCE AND GRATED CARROT SALAD

PAN Y MANDARINA
BREAD AND MANDARIN

Calorías	787 Kcal		3291 kJ
Lípidos	36,5 g.	Saturados	8,2 g.
H.Carbono	66,9 g.	Azúcares	7,1 g.
Proteínas	50,4 g.	Sal	2,47 g.

viernes 20



lunes 23

1º ESPAGUETIS (INTEGRALES) EN SALSA ALFREDO

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

1º WHOLE WHEAT SPAGHETTI IN ALFREDO SAUCE

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

PAN Y PERA
BREAD AND PEAR

Calorías	667 Kcal		2789 kJ
Lípidos	32,3 g.	Saturados	13,5 g.
H.Carbono	70,3 g.	Azúcares	6,6 g.
Proteínas	28 g.	Sal	1,72 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 MANZANA
BREAD AND APPLE

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

2º COCIDO MADRILEÑO (PROTEÍNA VEGETAL)

1º STEW SOUP

2º COCIDO MADRILEÑO (PROTEÍNA VEGETAL)

PAN Y PLÁTANO
BREAD AND BANANA

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 YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR
BREAD AND UNSWEETENED YOGURT

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 LENTEJAS CON VERDURAS

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

1º LENTILS WITH VEGETABLES

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

PAN Y MANDARINA
BREAD AND MANDARIN

Calorías	707 Kcal		2959 kJ
Lípidos	38,5 g.	Saturados	7,6 g.
H.Carbono	42,7 g.	Azúcares	8,7 g.
Proteínas	37,6 g.	Sal	3,34 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 PLÁTANO
BREAD AND BANANA

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 fruta de temporada. 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	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