

50 aniversario
1967-2017



Pº Sta. Mª de la Cabeza 85, 28045 (Madrid)
Teléfono: 914 734 216



WELCOME TO SCHOOL



MES DE SEPTIEMBRE DE 2025

FRUTOS SECOS

lunes 8

- 1º ESPAGUETIS CARBONARA
- 2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA
- 1º SPAGUETTI CARBONARA
- 2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	843,0	Kcal	3523,7	kJ
Lípidos	31,0	g.	[Saturados 8,0	g.]
H.Carbono	100,0	g.	[Azúcares 8,0	g.]
Proteínas	41,0	g.	Sal 2,7	g.

martes 9

- 1º ARROZ TRES DELICIAS
- 2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA
- 1º SPECIAL FRIED RICE
- 2º GRILLED DAB AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	626,0	Kcal	2616,7	kJ
Lípidos	14,0	g.	[Saturados 2,2	g.]
H.Carbono	95,0	g.	[Azúcares 7,3	g.]
Proteínas	30,0	g.	Sal 2,2	g.

miércoles 10

- 1º GARBANZOS GUISADOS
- 2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS
- 1º CHICKPEA STEW
- 2º FRIED EGGS AND FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	646,0	Kcal	2700,3	kJ
Lípidos	22,0	g.	[Saturados 4,7	g.]
H.Carbono	85,0	g.	[Azúcares 6,2	g.]
Proteínas	27,0	g.	Sal 2,1	g.

jueves 11

- 1º JUDIAS VERDES REHOGADAS
- 2º ALBÓNDIGAS EN SALSA CAZADORA CON PATATAS
- 1º SAUTÉED GREEN BEANS
- 2º MEATBALLS IN CHASER SAUCE WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	629,0	Kcal	2629,2	kJ
Lípidos	21,0	g.	[Saturados 3,9	g.]
H.Carbono	81,0	g.	[Azúcares 7,2	g.]
Proteínas	29,0	g.	Sal 2,4	g.

viernes 12

- 1º LENTEJAS GUISADAS
- 2º MERLUZA AL LIMÓN CON DADOS DE CALABAZA
- 1º LENTIL STEW
- 2º BAKED HAKE,VEGETABLES AND PUMPKIN CUBES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	579,0	Kcal	2420,2	kJ
Lípidos	15,0	g.	[Saturados 1,7	g.]
H.Carbono	82,0	g.	[Azúcares 5,8	g.]
Proteínas	29,0	g.	Sal 1,9	g.

lunes 15

1º PAELLA VALENCIANA

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º VALENCIAN PAELLA

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	655,0	Kcal	2737,9	kJ
Lípidos	19,0	g.	[Saturados 2,7	g.]
H.Carbono	99,0	g.	[Azúcares 7,0	g.]
Proteínas	22,0	g.	Sal 2,2	g.

martes 16

1º ALUBIAS BLANCAS GUIADAS

2º VARITAS DE PESCADO CON ENSALADA

1º HARICOT BEAN STEW

2º FISH FINGERS WITH SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	559,0	Kcal	2336,6	kJ
Lípidos	15,0	g.	[Saturados 5,7	g.]
H.Carbono	82,0	g.	[Azúcares 2,1	g.]
Proteínas	24,0	g.	Sal 2,1	g.

miércoles 17

1º CREMA DE CALABAZA

2º MAGRO ESTOFADO CON ARROZ PILAFF

1º CREAM OF PUMPKIN SOUP

2º LEAN STEW AND PILAF RICE

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	629,0	Kcal	2629,2	kJ
Lípidos	17,0	g.	[Saturados 2,9	g.]
H.Carbono	90,0	g.	[Azúcares 6,1	g.]
Proteínas	29,0	g.	Sal 2,3	g.

jueves 18

1º FUSILLIS A LA ITALIANA

2º MERLUZA EN SALSA VERDE CON ZANAHORIAS

1º SPIRAL PASTA IN ITALIAN SAUCE

2º HAKE IN GREEN SAUCE WITH CARROTS

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	753,0	Kcal	3147,5	kJ
Lípidos	21,0	g.	[Saturados 3,4	g.]
H.Carbono	107,0	g.	[Azúcares 8,5	g.]
Proteínas	34,0	g.	Sal 2,8	g.

viernes 19

1º GAZPACHO

2º POLLO AL CURRY CON PATATAS

1º GAZPACHO SOUP

2º CHICKEN CURRY WITH POTATOES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	688,0	Kcal	2875,8	kJ
Lípidos	20,0	g.	[Saturados 3,1	g.]
H.Carbono	97,0	g.	[Azúcares 7,2	g.]
Proteínas	30,0	g.	Sal 2,3	g.

lunes 22

1º LENTEJAS GUIADAS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º LENTIL STEW

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	645,0	Kcal	2696,1	kJ
Lípidos	17,0	g.	[Saturados 3,2	g.]
H.Carbono	92,0	g.	[Azúcares 6,5	g.]
Proteínas	31,0	g.	Sal 2,2	g.

martes 23

1º CODITOS GRATINADOS

2º LOMO A LA PLANCHA CON ZANAHORIAS

1º PASTA AU GRATIN

2º GRILLED LOIN AND CARROTS

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	632,0	Kcal	2641,8	kJ
Lípidos	20,0	g.	[Saturados 5,1	g.]
H.Carbono	85,0	g.	[Azúcares 5,9	g.]
Proteínas	28,0	g.	Sal 2,0	g.

miércoles 24

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º POLLO GUIADO CON PATATAS

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º CHICKEN STEW WITH POTATOES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	558,0	Kcal	2332,4	kJ
Lípidos	14,0	g.	[Saturados 2,2	g.]
H.Carbono	79,0	g.	[Azúcares 7,2	g.]
Proteínas	29,0	g.	Sal 2,4	g.

jueves 25

1º SOPA DE COCIDO

2º COCIDO MADRILEÑO

1º NOODLE SOUP

2º MADRILENIAN STEW (HAM, CHORIZO, CHICKEN, BLOOD SAUSAGE, CHICKPEAS,

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	671,0	Kcal	2804,8	kJ
Lípidos	27,0	g.	[Saturados 8,5	g.]
H.Carbono	79,0	g.	[Azúcares 5,5	g.]
Proteínas	28,0	g.	Sal 3,2	g.

viernes 26

1º ARROZ CON TOMATE

2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA

1º RICE IN TOMATO SAUCE

2º GRILLED DAB AND SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	624,0	Kcal	2608,3	kJ
Lípidos	16,0	g.	[Saturados 8,0	g.]
H.Carbono	96,0	g.	[Azúcares 12,0	g.]
Proteínas	24,0	g.	Sal 3,2	g.

lunes 29

1º ESPAGUETIS EN SALSA DE QUESO

2º MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA

1º SPAGHETTI IN CHEESE SAUCE

2º ROMAINE HAKE WITH SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	739,0	Kcal	3089,0	kJ
Lípidos	23,0	g.	[Saturados 5,0	g.]
H.Carbono	102,0	g.	[Azúcares 7,2	g.]
Proteínas	31,0	g.	Sal 2,7	g.

martes 30

1º LENTEJAS GUIADAS

2º HAMBURGUESA EN SALSA PRIMAVERAL CON PATATAS

1º LENTIL STEW

2º HAMBURGER IN VEGETABLE SAUCE WITH POTATOES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	726,0	Kcal	3034,7	kJ
Lípidos	26,0	g.	[Saturados 7,0	g.]
H.Carbono	88,0	g.	[Azúcares 7,0	g.]
Proteínas	35,0	g.	Sal 3,0	g.

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

**EL POSTRE SERÁ VARIADO
(FRUTA DE TEMPORADA, Y
POSTRE LÁCTEO O LECHE)
Todos los días, salvo cuando la
guarnición forme parte del plato,
se ofrecerá una ensalada como
complemento opcional para los
alumnos que así 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

Cumpliendo con el Reglamento 1169/2011 del 25 Octubre del 2011, disponemos de la información sobre alérgenos en la dirección del centro. La ensalada que acompaña a los platos puede variar entre los siguientes ingredientes: lechuga, tomate, zanahoria, maíz, remolacha y aceitunas

Todas las valoraciones nutricionales se han realizado según las recomendaciones de la Estrategia NAOS para niños de 9 a 13 años

50 aniversario
1967-2017



Pº Sta. Mª de la Cabeza 85, 28045 (Madrid)
Teléfono: 914 734 216



WELCOME TO SCHOOL



MES DE SEPTIEMBRE DE 2025

LENTEJAS

lunes 8

1º ESPAGUETIS CARBONARA

2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA

1º SPAGUETTI CARBONARA

2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	843,0	Kcal	3523,7	kJ
Lípidos	31,0	g.	[Saturados 8,0	g.]
H.Carbono	100,0	g.	[Azúcares 8,0	g.]
Proteínas	41,0	g.	Sal 2,7	g.

martes 9

1º ARROZ TRES DELICIAS

2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA

1º SPECIAL FRIED RICE

2º GRILLED DAB AND SALAD

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	626,0	Kcal	2616,7	kJ
Lípidos	14,0	g.	[Saturados 2,2	g.]
H.Carbono	95,0	g.	[Azúcares 7,3	g.]
Proteínas	30,0	g.	Sal 2,2	g.

miércoles 10

1º GARBANZOS GUIADOS

2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS

1º CHICKPEA STEW

2º FRIED EGGS AND FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	646,0	Kcal	2700,3	kJ
Lípidos	22,0	g.	[Saturados 4,7	g.]
H.Carbono	85,0	g.	[Azúcares 6,2	g.]
Proteínas	27,0	g.	Sal 2,1	g.

jueves 11

1º JUDIAS VERDES REHOGADAS

2º ALBÓNDIGAS EN SALSA CAZADORA CON PATATAS

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º MEATBALLS IN CHASER SAUCE WITH POTATOES

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	629,0	Kcal	2629,2	kJ
Lípidos	21,0	g.	[Saturados 3,9	g.]
H.Carbono	81,0	g.	[Azúcares 7,2	g.]
Proteínas	29,0	g.	Sal 2,4	g.

viernes 12

1º PATATAS GUIADAS

2º MERLUZA AL LIMÓN CON DADOS DE CALABAZA

1º STEWED POTATOES

2º BAKED HAKE,VEGETABLES AND PUMPKIN CUBES

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	579,0	Kcal	2420,2	kJ
Lípidos	15,0	g.	[Saturados 1,7	g.]
H.Carbono	82,0	g.	[Azúcares 5,8	g.]
Proteínas	29,0	g.	Sal 1,9	g.

lunes 15

1º PAELLA VALENCIANA

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º VALENCIAN PAELLA

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	655,0	Kcal	2737,9	kJ
Lípidos	19,0	g.	[Saturados 2,7	g.]
H.Carbono	99,0	g.	[Azúcares 7,0	g.]
Proteínas	22,0	g.	Sal 2,2	g.

martes 16

1º ALUBIAS BLANCAS GUIADAS

2º VARITAS DE PESCADO CON ENSALADA

1º HARICOT BEAN STEW

2º FISH FINGERS WITH SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	559,0	Kcal	2336,6	kJ
Lípidos	15,0	g.	[Saturados 5,7	g.]
H.Carbono	82,0	g.	[Azúcares 2,1	g.]
Proteínas	24,0	g.	Sal 2,1	g.

miércoles 17

1º CREMA DE CALABAZA

2º MAGRO ESTOFADO CON ARROZ PILAFF

1º CREAM OF PUMPKIN SOUP

2º LEAN STEW AND PILAF RICE

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	629,0	Kcal	2629,2	kJ
Lípidos	17,0	g.	[Saturados 2,9	g.]
H.Carbono	90,0	g.	[Azúcares 6,1	g.]
Proteínas	29,0	g.	Sal 2,3	g.

jueves 18

1º FUSILLIS A LA ITALIANA

2º MERLUZA EN SALSA VERDE CON ZANAHORIAS

1º SPIRAL PASTA IN ITALIAN SAUCE

2º HAKE IN GREEN SAUCE WITH CARROTS

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	753,0	Kcal	3147,5	kJ
Lípidos	21,0	g.	[Saturados 3,4	g.]
H.Carbono	107,0	g.	[Azúcares 8,5	g.]
Proteínas	34,0	g.	Sal 2,8	g.

viernes 19

1º GAZPACHO

2º POLLO AL CURRY CON PATATAS

1º GAZPACHO SOUP

2º CHICKEN CURRY WITH POTATOES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	688,0	Kcal	2875,8	kJ
Lípidos	20,0	g.	[Saturados 3,1	g.]
H.Carbono	97,0	g.	[Azúcares 7,2	g.]
Proteínas	30,0	g.	Sal 2,3	g.

lunes 22

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º CREAM OF VEGETABLE SOUP

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	645,0	Kcal	2696,1	kJ
Lípidos	17,0	g.	[Saturados 3,2	g.]
H.Carbono	92,0	g.	[Azúcares 6,5	g.]
Proteínas	31,0	g.	Sal 2,2	g.

martes 23

1º CODITOS GRATINADOS

2º LOMO A LA PLANCHA CON ZANAHORIAS

1º PASTA AU GRATIN

2º GRILLED LOIN AND CARROTS

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	632,0	Kcal	2641,8	kJ
Lípidos	20,0	g.	[Saturados 5,1	g.]
H.Carbono	85,0	g.	[Azúcares 5,9	g.]
Proteínas	28,0	g.	Sal 2,0	g.

miércoles 24

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º POLLO GUISADO CON PATATAS

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º CHICKEN STEW WITH POTATOES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	558,0	Kcal	2332,4	kJ
Lípidos	14,0	g.	[Saturados 2,2	g.]
H.Carbono	79,0	g.	[Azúcares 7,2	g.]
Proteínas	29,0	g.	Sal 2,4	g.

jueves 25

1º SOPA DE COCIDO

2º COCIDO MADRILEÑO

1º NOODLE SOUP

2º MADRILENIAN STEW (HAM, CHORIZO, CHICKEN, BLOOD SAUSAGE, CHICKPEAS,

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	671,0	Kcal	2804,8	kJ
Lípidos	27,0	g.	[Saturados 8,5	g.]
H.Carbono	79,0	g.	[Azúcares 5,5	g.]
Proteínas	28,0	g.	Sal 3,2	g.

viernes 26

1º ARROZ CON TOMATE

2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA

1º RICE IN TOMATO SAUCE

2º GRILLED DAB AND SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	624,0	Kcal	2608,3	kJ
Lípidos	16,0	g.	[Saturados 8,0	g.]
H.Carbono	96,0	g.	[Azúcares 12,0	g.]
Proteínas	24,0	g.	Sal 3,2	g.

lunes 29

1º ESPAGUETIS EN SALSA DE QUESO

2º MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA

1º SPAGHETTI IN CHEESE SAUCE

2º ROMAINE HAKE WITH SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	739,0	Kcal	3089,0	kJ
Lípidos	23,0	g.	[Saturados 5,0	g.]
H.Carbono	102,0	g.	[Azúcares 7,2	g.]
Proteínas	31,0	g.	Sal 2,7	g.

martes 30

1º BRÓCOLI SALTEADO

2º HAMBURGUESA EN SALSA PRIMAVERAL CON PATATAS

1º SAUTEED BROCCOLI

2º HAMBURGER IN VEGETABLE SAUCE WITH POTATOES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	726,0	Kcal	3034,7	kJ
Lípidos	26,0	g.	[Saturados 7,0	g.]
H.Carbono	88,0	g.	[Azúcares 7,0	g.]
Proteínas	35,0	g.	Sal 3,0	g.

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

**EL POSTRE SERÁ VARIADO
(FRUTA DE TEMPORADA, Y
POSTRE LÁCTEO O LECHE)
Todos los días, salvo cuando la
guarnición forme parte del plato,
se ofrecerá una ensalada como
complemento opcional para los
alumnos que así 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

Cumpliendo con el Reglamento 1169/2011 del 25 Octubre del 2011, disponemos de la información sobre alérgenos en la dirección del centro. La ensalada que acompaña a los platos puede variar entre los siguientes ingredientes: lechuga, tomate, zanahoria, maíz, remolacha y aceitunas

Todas las valoraciones nutricionales se han realizado según las recomendaciones de la Estrategia NAOS para niños de 9 a 13 años

50 aniversario
1967-2017



Pº Sta. Mª de la Cabeza 85, 28045 (Madrid)
Teléfono: 914 734 216



WELCOME TO SCHOOL



MES DE SEPTIEMBRE DE 2025

JUDÍAS BLANCAS

lunes 8

1º ESPAGUETIS CARBONARA

2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA

1º SPAGUETTI CARBONARA

2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	843,0	Kcal	3523,7	kJ
Lípidos	31,0	g.	[Saturados 8,0	g.]
H.Carbono	100,0	g.	[Azúcares 8,0	g.]
Proteínas	41,0	g.	Sal 2,7	g.

martes 9

1º ARROZ TRES DELICIAS

2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA

1º SPECIAL FRIED RICE

2º GRILLED DAB AND SALAD

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	626,0	Kcal	2616,7	kJ
Lípidos	14,0	g.	[Saturados 2,2	g.]
H.Carbono	95,0	g.	[Azúcares 7,3	g.]
Proteínas	30,0	g.	Sal 2,2	g.

miércoles 10

1º GARBANZOS GUIADOS

2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS

1º CHICKPEA STEW

2º FRIED EGGS AND FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	646,0	Kcal	2700,3	kJ
Lípidos	22,0	g.	[Saturados 4,7	g.]
H.Carbono	85,0	g.	[Azúcares 6,2	g.]
Proteínas	27,0	g.	Sal 2,1	g.

jueves 11

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º ALBÓNDIGAS EN SALSA CAZADORA CON PATATAS

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º MEATBALLS IN CHASER SAUCE WITH POTATOES

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	629,0	Kcal	2629,2	kJ
Lípidos	21,0	g.	[Saturados 3,9	g.]
H.Carbono	81,0	g.	[Azúcares 7,2	g.]
Proteínas	29,0	g.	Sal 2,4	g.

viernes 12

1º LENTEJAS GUIADAS

2º MERLUZA AL LIMÓN CON DADOS DE CALABAZA

1º LENTIL STEW

2º BAKED HAKE,VEGETABLES AND PUMPKIN CUBES

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	579,0	Kcal	2420,2	kJ
Lípidos	15,0	g.	[Saturados 1,7	g.]
H.Carbono	82,0	g.	[Azúcares 5,8	g.]
Proteínas	29,0	g.	Sal 1,9	g.

lunes 15

1º PAELLA VALENCIANA

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º VALENCIAN PAELLA

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	655,0	Kcal	2737,9	kJ
Lípidos	19,0	g.	[Saturados 2,7	g.]
H.Carbono	99,0	g.	[Azúcares 7,0	g.]
Proteínas	22,0	g.	Sal 2,2	g.

martes 16

1º ALUBIAS BLANCAS GUIADAS

2º VARITAS DE PESCADO CON ENSALADA

1º HARICOT BEAN STEW

2º FISH FINGERS WITH SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	559,0	Kcal	2336,6	kJ
Lípidos	15,0	g.	[Saturados 5,7	g.]
H.Carbono	82,0	g.	[Azúcares 2,1	g.]
Proteínas	24,0	g.	Sal 2,1	g.

miércoles 17

1º CREMA DE CALABAZA

2º MAGRO ESTOFADO CON ARROZ PILAFF

1º CREAM OF PUMPKIN SOUP

2º LEAN STEW AND PILAF RICE

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	629,0	Kcal	2629,2	kJ
Lípidos	17,0	g.	[Saturados 2,9	g.]
H.Carbono	90,0	g.	[Azúcares 6,1	g.]
Proteínas	29,0	g.	Sal 2,3	g.

jueves 18

1º FUSILLIS A LA ITALIANA

2º MERLUZA EN SALSA VERDE CON ZANAHORIAS

1º SPIRAL PASTA IN ITALIAN SAUCE

2º HAKE IN GREEN SAUCE WITH CARROTS

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	753,0	Kcal	3147,5	kJ
Lípidos	21,0	g.	[Saturados 3,4	g.]
H.Carbono	107,0	g.	[Azúcares 8,5	g.]
Proteínas	34,0	g.	Sal 2,8	g.

viernes 19

1º GAZPACHO

2º POLLO AL CURRY CON PATATAS

1º GAZPACHO SOUP

2º CHICKEN CURRY WITH POTATOES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	688,0	Kcal	2875,8	kJ
Lípidos	20,0	g.	[Saturados 3,1	g.]
H.Carbono	97,0	g.	[Azúcares 7,2	g.]
Proteínas	30,0	g.	Sal 2,3	g.

lunes 22

1º LENTEJAS GUIADAS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º LENTIL STEW

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	645,0	Kcal	2696,1	kJ
Lípidos	17,0	g.	[Saturados 3,2	g.]
H.Carbono	92,0	g.	[Azúcares 6,5	g.]
Proteínas	31,0	g.	Sal 2,2	g.

martes 23

1º CODITOS GRATINADOS

2º LOMO A LA PLANCHA CON ZANAHORIAS

1º PASTA AU GRATIN

2º GRILLED LOIN AND CARROTS

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	632,0	Kcal	2641,8	kJ
Lípidos	20,0	g.	[Saturados 5,1	g.]
H.Carbono	85,0	g.	[Azúcares 5,9	g.]
Proteínas	28,0	g.	Sal 2,0	g.

miércoles 24

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º POLLO GUIADO CON PATATAS

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º CHICKEN STEW WITH POTATOES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	558,0	Kcal	2332,4	kJ
Lípidos	14,0	g.	[Saturados 2,2	g.]
H.Carbono	79,0	g.	[Azúcares 7,2	g.]
Proteínas	29,0	g.	Sal 2,4	g.

jueves 25

1º SOPA DE COCIDO

2º COCIDO MADRILEÑO

1º NOODLE SOUP

2º MADRILENIAN STEW (HAM, CHORIZO, CHICKEN, BLOOD SAUSAGE, CHICKPEAS,

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	671,0	Kcal	2804,8	kJ
Lípidos	27,0	g.	[Saturados 8,5	g.]
H.Carbono	79,0	g.	[Azúcares 5,5	g.]
Proteínas	28,0	g.	Sal 3,2	g.

viernes 26

1º ARROZ CON TOMATE

2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA

1º RICE IN TOMATO SAUCE

2º GRILLED DAB AND SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	624,0	Kcal	2608,3	kJ
Lípidos	16,0	g.	[Saturados 8,0	g.]
H.Carbono	96,0	g.	[Azúcares 12,0	g.]
Proteínas	24,0	g.	Sal 3,2	g.

lunes 29

1º ESPAGUETIS EN SALSA DE QUESO

2º MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA

1º SPAGHETTI IN CHEESE SAUCE

2º ROMAINE HAKE WITH SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	739,0	Kcal	3089,0	kJ
Lípidos	23,0	g.	[Saturados 5,0	g.]
H.Carbono	102,0	g.	[Azúcares 7,2	g.]
Proteínas	31,0	g.	Sal 2,7	g.

martes 30

1º LENTEJAS GUIADAS

2º HAMBURGUESA EN SALSA PRIMAVERAL CON PATATAS

1º LENTIL STEW

2º HAMBURGER IN VEGETABLE SAUCE WITH POTATOES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	726,0	Kcal	3034,7	kJ
Lípidos	26,0	g.	[Saturados 7,0	g.]
H.Carbono	88,0	g.	[Azúcares 7,0	g.]
Proteínas	35,0	g.	Sal 3,0	g.

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

**EL POSTRE SERÁ VARIADO
(FRUTA DE TEMPORADA, Y
POSTRE LÁCTEO O LECHE)
Todos los días, salvo cuando la
guarnición forme parte del plato,
se ofrecerá una ensalada como
complemento opcional para los
alumnos que así 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

Cumpliendo con el Reglamento 1169/2011 del 25 Octubre del 2011, disponemos de la información sobre alérgenos en la dirección del centro. La ensalada que acompaña a los platos puede variar entre los siguientes ingredientes: lechuga, tomate, zanahoria, maíz, remolacha y aceitunas

Todas las valoraciones nutricionales se han realizado según las recomendaciones de la Estrategia NAOS para niños de 9 a 13 años

50 aniversario
1967-2017



Pº Sta. Mª de la Cabeza 85, 28045 (Madrid)
Teléfono: 914 734 216



WELCOME TO SCHOOL



MES DE SEPTIEMBRE DE 2025

CELIACO

lunes 8

- 1º ESPAGUETIS NAPOLITANA (PSG)
2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA
1º SPAGHETTI NAPOLITANA (GLUTEN FREE)
2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD
PAN SIN GLUTEN Y POSTRE
BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT

Calorías	843,0	Kcal	3523,7	kJ
Lípidos	31,0	g.	[Saturados 8,0	g.]
H.Carbono	100,0	g.	[Azúcares 8,0	g.]
Proteínas	41,0	g.	Sal 2,7	g.

martes 9

- 1º ARROZ TRES DELICIAS
2º FILETE DE LENGUADINA AL HORNO CON ENSALADA
1º SPECIAL FRIED RICE
2º BAKED DAB AND SALAD
PAN SIN GLUTEN Y POSTRE
BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT

Calorías	626,0	Kcal	2616,7	kJ
Lípidos	14,0	g.	[Saturados 2,2	g.]
H.Carbono	95,0	g.	[Azúcares 7,3	g.]
Proteínas	30,0	g.	Sal 2,2	g.

miércoles 10

- 1º GARBANZOS GUIADOS
2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS
1º CHICKPEA STEW
2º FRIED EGGS AND FRENCH FRIES
PAN SIN GLUTEN Y POSTRE
BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT

Calorías	646,0	Kcal	2700,3	kJ
Lípidos	22,0	g.	[Saturados 4,7	g.]
H.Carbono	85,0	g.	[Azúcares 6,2	g.]
Proteínas	27,0	g.	Sal 2,1	g.

jueves 11

- 1º JUDIAS VERDES REHOGADAS
2º ALBÓNDIGAS EN SALSA CAZADORA CON PATATAS
1º SAUTÉED GREEN BEANS
2º MEATBALLS IN CHASER SAUCE WITH POTATOES
PAN SIN GLUTEN Y POSTRE
BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT

Calorías	629,0	Kcal	2629,2	kJ
Lípidos	21,0	g.	[Saturados 3,9	g.]
H.Carbono	81,0	g.	[Azúcares 7,2	g.]
Proteínas	29,0	g.	Sal 2,4	g.

viernes 12

- 1º PATATAS GUIADAS
2º MERLUZA AL LIMÓN CON DADOS DE CALABAZA
1º STEWED POTATOES
2º BAKED HAKE,VEGETABLES AND PUMPKIN CUBES
PAN SIN GLUTEN Y POSTRE
BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT

Calorías	579,0	Kcal	2420,2	kJ
Lípidos	15,0	g.	[Saturados 1,7	g.]
H.Carbono	82,0	g.	[Azúcares 5,8	g.]
Proteínas	29,0	g.	Sal 1,9	g.

lunes 15

1º PAELLA VALENCIANA

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º VALENCIAN PAELLA

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN SIN GLUTEN Y POSTRE
BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT

Calorías	655,0	Kcal	2737,9	kJ
Lípidos	19,0	g.	[Saturados 2,7	g.]
H.Carbono	99,0	g.	[Azúcares 7,0	g.]
Proteínas	22,0	g.	Sal 2,2	g.

martes 16

1º ALUBIAS BLANCAS GUIADAS

2º ABADEJO AL HORNO CON ENSALADA

1º HARICOT BEAN STEW

2º BAKED POLLOCK AND SALAD

PAN SIN GLUTEN Y POSTRE
BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT

Calorías	559,0	Kcal	2336,6	kJ
Lípidos	15,0	g.	[Saturados 5,7	g.]
H.Carbono	82,0	g.	[Azúcares 2,1	g.]
Proteínas	24,0	g.	Sal 2,1	g.

miércoles 17

1º CREMA DE CALABAZA

2º MAGRO ESTOFADO CON ARROZ PILAFF

1º CREAM OF PUMPKIN SOUP

2º LEAN STEW AND PILAF RICE

PAN SIN GLUTEN Y POSTRE
BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT

Calorías	629,0	Kcal	2629,2	kJ
Lípidos	17,0	g.	[Saturados 2,9	g.]
H.Carbono	90,0	g.	[Azúcares 6,1	g.]
Proteínas	29,0	g.	Sal 2,3	g.

jueves 18

1º FUSILLIS A LA ITALIANA (PSG)

2º MERLUZA EN SALSA VERDE CON ZANAHORIAS

1º SPIRAL PASTA IN ITALIAN SAUCE (GLUTEN FREE)

2º HAKE IN GREEN SAUCE WITH CARROTS

PAN SIN GLUTEN Y POSTRE
BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT

Calorías	753,0	Kcal	3147,5	kJ
Lípidos	21,0	g.	[Saturados 3,4	g.]
H.Carbono	107,0	g.	[Azúcares 8,5	g.]
Proteínas	34,0	g.	Sal 2,8	g.

viernes 19

1º GAZPACHO

2º POLLO AL CURRY CON PATATAS

1º GAZPACHO SOUP

2º CHICKEN CURRY WITH POTATOES

PAN SIN GLUTEN Y POSTRE
BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT

Calorías	688,0	Kcal	2875,8	kJ
Lípidos	20,0	g.	[Saturados 3,1	g.]
H.Carbono	97,0	g.	[Azúcares 7,2	g.]
Proteínas	30,0	g.	Sal 2,3	g.

lunes 22

1º CREMA DE VERDURAS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º CREAM OF VEGETABLE SOUP

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN SIN GLUTEN Y POSTRE
BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT

Calorías	645,0	Kcal	2696,1	kJ
Lípidos	17,0	g.	[Saturados 3,2	g.]
H.Carbono	92,0	g.	[Azúcares 6,5	g.]
Proteínas	31,0	g.	Sal 2,2	g.

martes 23

1º CODITOS GRATINADOS (PSG)

2º LOMO A LA PLANCHA CON ZANAHORIAS

1º PASTA AU GRATIN (GLUTEN FREE)

2º GRILLED LOIN AND CARROTS

PAN SIN GLUTEN Y POSTRE
BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT

Calorías	632,0	Kcal	2641,8	kJ
Lípidos	20,0	g.	[Saturados 5,1	g.]
H.Carbono	85,0	g.	[Azúcares 5,9	g.]
Proteínas	28,0	g.	Sal 2,0	g.

miércoles 24

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º POLLO GUIADO CON PATATAS

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º CHICKEN STEW WITH POTATOES

PAN SIN GLUTEN Y POSTRE
BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT

Calorías	558,0	Kcal	2332,4	kJ
Lípidos	14,0	g.	[Saturados 2,2	g.]
H.Carbono	79,0	g.	[Azúcares 7,2	g.]
Proteínas	29,0	g.	Sal 2,4	g.

jueves 25

1º SOPA DE COCIDO (PSG)

2º COCIDO MADRILEÑO

1º NOODLE SOUP (GLUTEN FREE)

2º MADRILENIAN STEW (HAM, CHORIZO, CHICKEN, BLOOD SAUSAGE, CHICKPEAS, PAN SIN GLUTEN Y POSTRE BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT

Calorías	671,0	Kcal	2804,8	kJ
Lípidos	27,0	g.	[Saturados 8,5	g.]
H.Carbono	79,0	g.	[Azúcares 5,5	g.]
Proteínas	28,0	g.	Sal 3,2	g.

viernes 26

1º ARROZ CON TOMATE

2º FILETE DE LENGUADINA AL HORNO CON ENSALADA

1º RICE IN TOMATO SAUCE

2º BAKED DAB AND SALAD

PAN SIN GLUTEN Y POSTRE
BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT

Calorías	624,0	Kcal	2608,3	kJ
Lípidos	16,0	g.	[Saturados 8,0	g.]
H.Carbono	96,0	g.	[Azúcares 12,0	g.]
Proteínas	24,0	g.	Sal 3,2	g.

lunes 29

1º ESPAGUETIS NAPOLITANA (PSG)

2º MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA

1º SPAGHETTI NAPOLITANA (GLUTEN FREE)

2º GRILLED HAKE AND SALAD

PAN SIN GLUTEN Y POSTRE
BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT

Calorías	739,0	Kcal	3089,0	kJ
Lípidos	23,0	g.	[Saturados 5,0	g.]
H.Carbono	102,0	g.	[Azúcares 7,2	g.]
Proteínas	31,0	g.	Sal 2,7	g.

martes 30

1º BRÓCOLI SALTEADO

2º HAMBURGUESA EN SALSA PRIMAVERAL CON PATATAS

1º SAUTEED BROCCOLI

2º HAMBURGER IN VEGETABLE SAUCE WITH POTATOES

PAN SIN GLUTEN Y POSTRE
BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT

Calorías	726,0	Kcal	3034,7	kJ
Lípidos	26,0	g.	[Saturados 7,0	g.]
H.Carbono	88,0	g.	[Azúcares 7,0	g.]
Proteínas	35,0	g.	Sal 3,0	g.

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

EL POSTRE SERÁ VARIADO
(FRUTA DE TEMPORADA, Y
POSTRE LÁCTEO O LECHE)
Todos los días, salvo cuando la
guarnición forme parte del plato,
se ofrecerá una ensalada como
complemento opcional para los
alumnos que así 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

Cumpliendo con el Reglamento 1169/2011 del 25 Octubre del 2011, disponemos de la información sobre alérgenos en la dirección del centro. La ensalada que acompaña a los platos puede variar entre los siguientes ingredientes: lechuga, tomate, zanahoria, maíz, remolacha y aceitunas

Todas las valoraciones nutricionales se han realizado según las recomendaciones de la Estrategia NAOS para niños de 9 a 13 años

50 aniversario
1967-2017



Pº Sta. Mª de la Cabeza 85, 28045 (Madrid)
Teléfono: 914 734 216



WELCOME TO SCHOOL



MES DE SEPTIEMBRE DE 2025

PESCADO

lunes 8

- 1º ESPAGUETIS CARBONARA
- 2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA
- 1º SPAGUETTI CARBONARA
- 2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	843,0	Kcal	3523,7	kJ
Lípidos	31,0	g.	[Saturados 8,0	g.]
H.Carbono	100,0	g.	[Azúcares 8,0	g.]
Proteínas	41,0	g.	Sal 2,7	g.

martes 9

- 1º ARROZ TRES DELICIAS
- 2º PAVO A LA PLANCHA
- 1º SPECIAL FRIED RICE
- 2º GRILLED TURKEY

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	626,0	Kcal	2616,7	kJ
Lípidos	14,0	g.	[Saturados 2,2	g.]
H.Carbono	95,0	g.	[Azúcares 7,3	g.]
Proteínas	30,0	g.	Sal 2,2	g.

miércoles 10

- 1º GARBANZOS GUIADOS
- 2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS
- 1º CHICKPEA STEW
- 2º FRIED EGGS AND FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	646,0	Kcal	2700,3	kJ
Lípidos	22,0	g.	[Saturados 4,7	g.]
H.Carbono	85,0	g.	[Azúcares 6,2	g.]
Proteínas	27,0	g.	Sal 2,1	g.

jueves 11

- 1º JUDIAS VERDES REHOGADAS
- 2º ALBÓNDIGAS EN SALSA CAZADORA CON PATATAS
- 1º SAUTÉED GREEN BEANS
- 2º MEATBALLS IN CHASER SAUCE WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	629,0	Kcal	2629,2	kJ
Lípidos	21,0	g.	[Saturados 3,9	g.]
H.Carbono	81,0	g.	[Azúcares 7,2	g.]
Proteínas	29,0	g.	Sal 2,4	g.

viernes 12

- 1º LENTEJAS GUIADAS
- 2º PAVO AL LIMÓN
- 1º LENTIL STEW
- 2º LEMON TURKEY

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	579,0	Kcal	2420,2	kJ
Lípidos	15,0	g.	[Saturados 1,7	g.]
H.Carbono	82,0	g.	[Azúcares 5,8	g.]
Proteínas	29,0	g.	Sal 1,9	g.

lunes 15

1º PAELLA VALENCIANA

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º VALENCIAN PAELLA

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	655,0	Kcal	2737,9	kJ
Lípidos	19,0	g.	[Saturados 2,7	g.]
H.Carbono	99,0	g.	[Azúcares 7,0	g.]
Proteínas	22,0	g.	Sal 2,2	g.

martes 16

1º ALUBIAS BLANCAS GUIADAS

2º PAVO AL HORNO CON ENSALADA

1º HARICOT BEAN STEW

2º BAKED TURKEY AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	559,0	Kcal	2336,6	kJ
Lípidos	15,0	g.	[Saturados 5,7	g.]
H.Carbono	82,0	g.	[Azúcares 2,1	g.]
Proteínas	24,0	g.	Sal 2,1	g.

miércoles 17

1º CREMA DE CALABAZA

2º MAGRO ESTOFADO CON ARROZ PILAFF

1º CREAM OF PUMPKIN SOUP

2º LEAN STEW AND PILAF RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	629,0	Kcal	2629,2	kJ
Lípidos	17,0	g.	[Saturados 2,9	g.]
H.Carbono	90,0	g.	[Azúcares 6,1	g.]
Proteínas	29,0	g.	Sal 2,3	g.

jueves 18

1º FUSILLIS A LA ITALIANA

2º LOMO EN SALSA VERDE CON ZANAHORIAS

1º SPIRAL PASTA IN ITALIAN SAUCE

2º TENDERLOIN IN GREEN SAUCE WITH CARROTS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	753,0	Kcal	3147,5	kJ
Lípidos	21,0	g.	[Saturados 3,4	g.]
H.Carbono	107,0	g.	[Azúcares 8,5	g.]
Proteínas	34,0	g.	Sal 2,8	g.

viernes 19

1º GAZPACHO

2º POLLO AL CURRY CON PATATAS

1º GAZPACHO SOUP

2º CHICKEN CURRY WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	688,0	Kcal	2875,8	kJ
Lípidos	20,0	g.	[Saturados 3,1	g.]
H.Carbono	97,0	g.	[Azúcares 7,2	g.]
Proteínas	30,0	g.	Sal 2,3	g.

lunes 22

1º LENTEJAS GUIADAS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º LENTIL STEW

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	645,0	Kcal	2696,1	kJ
Lípidos	17,0	g.	[Saturados 3,2	g.]
H.Carbono	92,0	g.	[Azúcares 6,5	g.]
Proteínas	31,0	g.	Sal 2,2	g.

martes 23

1º CODITOS GRATINADOS

2º LOMO A LA PLANCHA CON ZANAHORIAS

1º PASTA AU GRATIN

2º GRILLED LOIN AND CARROTS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	632,0	Kcal	2641,8	kJ
Lípidos	20,0	g.	[Saturados 5,1	g.]
H.Carbono	85,0	g.	[Azúcares 5,9	g.]
Proteínas	28,0	g.	Sal 2,0	g.

miércoles 24

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º POLLO GUIADO CON PATATAS

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º CHICKEN STEW WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	558,0	Kcal	2332,4	kJ
Lípidos	14,0	g.	[Saturados 2,2	g.]
H.Carbono	79,0	g.	[Azúcares 7,2	g.]
Proteínas	29,0	g.	Sal 2,4	g.

jueves 25

1º SOPA DE COCIDO

2º COCIDO MADRILEÑO

1º NOODLE SOUP

2º MADRILENIAN STEW (HAM, CHORIZO, CHICKEN, BLOOD SAUSAGE, CHICKPEAS,

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	671,0	Kcal	2804,8	kJ
Lípidos	27,0	g.	[Saturados 8,5	g.]
H.Carbono	79,0	g.	[Azúcares 5,5	g.]
Proteínas	28,0	g.	Sal 3,2	g.

viernes 26

1º ARROZ CON TOMATE

2º PAVO AL HORNO CON ENSALADA

1º RICE IN TOMATO SAUCE

2º BAKED TURKEY AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	624,0	Kcal	2608,3	kJ
Lípidos	16,0	g.	[Saturados 8,0	g.]
H.Carbono	96,0	g.	[Azúcares 12,0	g.]
Proteínas	24,0	g.	Sal 3,2	g.

lunes 29

1º ESPAGUETIS EN SALSA DE QUESO

2º LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA

1º SPAGHETTI IN CHEESE SAUCE

2º GRILLED LOIN AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	739,0	Kcal	3089,0	kJ
Lípidos	23,0	g.	[Saturados 5,0	g.]
H.Carbono	102,0	g.	[Azúcares 7,2	g.]
Proteínas	31,0	g.	Sal 2,7	g.

martes 30

1º LENTEJAS GUIADAS

2º HAMBURGUESA EN SALSA PRIMAVERAL CON PATATAS

1º LENTIL STEW

2º HAMBURGER IN VEGETABLE SAUCE WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	726,0	Kcal	3034,7	kJ
Lípidos	26,0	g.	[Saturados 7,0	g.]
H.Carbono	88,0	g.	[Azúcares 7,0	g.]
Proteínas	35,0	g.	Sal 3,0	g.

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

EL POSTRE SERÁ VARIADO
(FRUTA DE TEMPORADA, Y
POSTRE LÁCTEO O LECHE)
Todos los días, salvo cuando la
guarnición forme parte del plato,
se ofrecerá una ensalada como
complemento opcional para los
alumnos que así 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

Cumpliendo con el Reglamento 1169/2011 del 25 Octubre del 2011, disponemos de la información sobre alérgenos en la dirección del centro. La ensalada que acompaña a los platos puede variar entre los siguientes ingredientes: lechuga, tomate, zanahoria, maíz, remolacha y aceitunas

Todas las valoraciones nutricionales se han realizado según las recomendaciones de la Estrategia NAOS para niños de 9 a 13 años

50 aniversario
1967-2017



Pº Sta. Mª de la Cabeza 85, 28045 (Madrid)
Teléfono: 914 734 216



WELCOME TO SCHOOL



MES DE SEPTIEMBRE DE 2025

LECHE Y DERIVADOS

lunes 8

- 1º ESPAGUETIS NAPOLITANA
- 2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA
- 1º SPAGHETTI NAPOLITANA
- 2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN LECHE
BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	843,0	Kcal	3523,7	kJ
Lípidos	31,0	g.	[Saturados 8,0	g.]
H.Carbono	100,0	g.	[Azúcares 8,0	g.]
Proteínas	41,0	g.	Sal 2,7	g.

martes 9

- 1º ARROZ TRES DELICIAS
- 2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA
- 1º SPECIAL FRIED RICE
- 2º GRILLED DAB AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN LECHE
BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	626,0	Kcal	2616,7	kJ
Lípidos	14,0	g.	[Saturados 2,2	g.]
H.Carbono	95,0	g.	[Azúcares 7,3	g.]
Proteínas	30,0	g.	Sal 2,2	g.

miércoles 10

- 1º GARBANZOS GUISADOS
- 2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS
- 1º CHICKPEA STEW
- 2º FRIED EGGS AND FRENCH FRIES
- PAN Y POSTRE SIN LECHE
BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	646,0	Kcal	2700,3	kJ
Lípidos	22,0	g.	[Saturados 4,7	g.]
H.Carbono	85,0	g.	[Azúcares 6,2	g.]
Proteínas	27,0	g.	Sal 2,1	g.

jueves 11

- 1º JUDIAS VERDES REHOGADAS
- 2º ALBÓNDIGAS EN SALSA CAZADORA CON PATATAS
- 1º SAUTÉED GREEN BEANS
- 2º MEATBALLS IN CHASER SAUCE WITH POTATOES
- PAN Y POSTRE SIN LECHE
BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	629,0	Kcal	2629,2	kJ
Lípidos	21,0	g.	[Saturados 3,9	g.]
H.Carbono	81,0	g.	[Azúcares 7,2	g.]
Proteínas	29,0	g.	Sal 2,4	g.

viernes 12

- 1º LENTEJAS GUISADAS
- 2º MERLUZA AL LIMÓN CON DADOS DE CALABAZA
- 1º LENTIL STEW
- 2º BAKED HAKE,VEGETABLES AND PUMPKIN CUBES
- PAN Y POSTRE SIN LECHE
BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	579,0	Kcal	2420,2	kJ
Lípidos	15,0	g.	[Saturados 1,7	g.]
H.Carbono	82,0	g.	[Azúcares 5,8	g.]
Proteínas	29,0	g.	Sal 1,9	g.

lunes 15

1º PAELLA VALENCIANA

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º VALENCIAN PAELLA

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE SIN LECHE
BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	655,0	Kcal	2737,9	kJ
Lípidos	19,0	g.	[Saturados 2,7	g.]
H.Carbono	99,0	g.	[Azúcares 7,0	g.]
Proteínas	22,0	g.	Sal 2,2	g.

martes 16

1º ALUBIAS BLANCAS GUIADAS

2º VARITAS DE PESCADO CON ENSALADA

1º HARICOT BEAN STEW

2º FISH FINGERS WITH SALAD

PAN Y POSTRE SIN LECHE
BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	559,0	Kcal	2336,6	kJ
Lípidos	15,0	g.	[Saturados 5,7	g.]
H.Carbono	82,0	g.	[Azúcares 2,1	g.]
Proteínas	24,0	g.	Sal 2,1	g.

miércoles 17

1º CREMA DE CALABAZA

2º MAGRO ESTOFADO CON ARROZ PILAFF

1º CREAM OF PUMPKIN SOUP

2º LEAN STEW AND PILAF RICE

PAN Y POSTRE SIN LECHE
BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	629,0	Kcal	2629,2	kJ
Lípidos	17,0	g.	[Saturados 2,9	g.]
H.Carbono	90,0	g.	[Azúcares 6,1	g.]
Proteínas	29,0	g.	Sal 2,3	g.

jueves 18

1º FUSILLIS A LA ITALIANA

2º MERLUZA EN SALSA VERDE CON ZANAHORIAS

1º SPIRAL PASTA IN ITALIAN SAUCE

2º HAKE IN GREEN SAUCE WITH CARROTS

PAN Y POSTRE SIN LECHE
BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	753,0	Kcal	3147,5	kJ
Lípidos	21,0	g.	[Saturados 3,4	g.]
H.Carbono	107,0	g.	[Azúcares 8,5	g.]
Proteínas	34,0	g.	Sal 2,8	g.

viernes 19

1º GAZPACHO

2º POLLO AL CURRY CON PATATAS

1º GAZPACHO SOUP

2º CHICKEN CURRY WITH POTATOES

PAN Y POSTRE SIN LECHE
BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	688,0	Kcal	2875,8	kJ
Lípidos	20,0	g.	[Saturados 3,1	g.]
H.Carbono	97,0	g.	[Azúcares 7,2	g.]
Proteínas	30,0	g.	Sal 2,3	g.

lunes 22

1º LENTEJAS GUIADAS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º LENTIL STEW

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE SIN LECHE
BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	645,0	Kcal	2696,1	kJ
Lípidos	17,0	g.	[Saturados 3,2	g.]
H.Carbono	92,0	g.	[Azúcares 6,5	g.]
Proteínas	31,0	g.	Sal 2,2	g.

martes 23

1º CODITOS CON TOMATE

2º LOMO A LA PLANCHA CON ZANAHORIAS

1º PASTA IN TOMATO SAUCE

2º GRILLED LOIN AND CARROTS

PAN Y POSTRE SIN LECHE
BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	632,0	Kcal	2641,8	kJ
Lípidos	20,0	g.	[Saturados 5,1	g.]
H.Carbono	85,0	g.	[Azúcares 5,9	g.]
Proteínas	28,0	g.	Sal 2,0	g.

miércoles 24

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º POLLO GUIADO CON PATATAS

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º CHICKEN STEW WITH POTATOES

PAN Y POSTRE SIN LECHE
BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	558,0	Kcal	2332,4	kJ
Lípidos	14,0	g.	[Saturados 2,2	g.]
H.Carbono	79,0	g.	[Azúcares 7,2	g.]
Proteínas	29,0	g.	Sal 2,4	g.

jueves 25

1º SOPA DE COCIDO

2º COCIDO MADRILEÑO

1º NOODLE SOUP

2º MADRILENIAN STEW (HAM, CHORIZO, CHICKEN, BLOOD SAUSAGE, CHICKPEAS,

PAN Y POSTRE SIN LECHE
BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	671,0	Kcal	2804,8	kJ
Lípidos	27,0	g.	[Saturados 8,5	g.]
H.Carbono	79,0	g.	[Azúcares 5,5	g.]
Proteínas	28,0	g.	Sal 3,2	g.

viernes 26

1º ARROZ CON TOMATE

2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA

1º RICE IN TOMATO SAUCE

2º GRILLED DAB AND SALAD

PAN Y POSTRE SIN LECHE
BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	624,0	Kcal	2608,3	kJ
Lípidos	16,0	g.	[Saturados 8,0	g.]
H.Carbono	96,0	g.	[Azúcares 12,0	g.]
Proteínas	24,0	g.	Sal 3,2	g.

lunes 29

1º ESPAGUETIS A LA ITALIANA

2º MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA

1º SPAGHETTI IN A TOMATO, GARLIC AND ONION SAUCE

2º ROMAINE HAKE WITH SALAD

PAN Y POSTRE SIN LECHE
BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	739,0	Kcal	3089,0	kJ
Lípidos	23,0	g.	[Saturados 5,0	g.]
H.Carbono	102,0	g.	[Azúcares 7,2	g.]
Proteínas	31,0	g.	Sal 2,7	g.

martes 30

1º LENTEJAS GUIADAS

2º HAMBURGUESA EN SALSA PRIMAVERAL CON PATATAS

1º LENTIL STEW

2º HAMBURGER IN VEGETABLE SAUCE WITH POTATOES

PAN Y POSTRE SIN LECHE
BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	726,0	Kcal	3034,7	kJ
Lípidos	26,0	g.	[Saturados 7,0	g.]
H.Carbono	88,0	g.	[Azúcares 7,0	g.]
Proteínas	35,0	g.	Sal 3,0	g.

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

EL POSTRE SERÁ VARIADO
(FRUTA DE TEMPORADA, Y
POSTRE LÁCTEO O LECHE)
Todos los días, salvo cuando la
guarnición forme parte del plato,
se ofrecerá una ensalada como
complemento opcional para los
alumnos que así 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

Cumpliendo con el Reglamento 1169/2011 del 25 Octubre del 2011, disponemos de la información sobre alérgenos en la dirección del centro. La ensalada que acompaña a los platos puede variar entre los siguientes ingredientes: lechuga, tomate, zanahoria, maíz, remolacha y aceitunas

Todas las valoraciones nutricionales se han realizado según las recomendaciones de la Estrategia NAOS para niños de 9 a 13 años

50 aniversario
1967-2017



Pº Sta. Mª de la Cabeza 85, 28045 (Madrid)
Teléfono: 914 734 216



WELCOME TO SCHOOL



MES DE SEPTIEMBRE DE 2025

CELIACO Y LACTOSA

lunes 8

1º ESPAGUETIS NAPOLITANA (PSG)

2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA

1º SPAGHETTI NAPOLITANA (GLUTEN FREE)

2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD

PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN LACTOSA
BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	843,0	Kcal	3523,7	kJ
Lípidos	31,0	g.	[Saturados 8,0	g.]
H.Carbono	100,0	g.	[Azúcares 8,0	g.]
Proteínas	41,0	g.	Sal 2,7	g.

martes 9

1º ARROZ TRES DELICIAS

FILETE DE LENGUADINA AL HORNO CON
ENSALADA

1º SPECIAL FRIED RICE

2º BAKED DAB AND SALAD

PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN LACTOSA
BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	626,0	Kcal	2616,7	kJ
Lípidos	14,0	g.	[Saturados 2,2	g.]
H.Carbono	95,0	g.	[Azúcares 7,3	g.]
Proteínas	30,0	g.	Sal 2,2	g.

miércoles 10

1º GARBANZOS GUIADOS

2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS

1º CHICKPEA STEW

2º FRIED EGGS AND FRENCH FRIES

PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN LACTOSA
BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	646,0	Kcal	2700,3	kJ
Lípidos	22,0	g.	[Saturados 4,7	g.]
H.Carbono	85,0	g.	[Azúcares 6,2	g.]
Proteínas	27,0	g.	Sal 2,1	g.

jueves 11

1º JUDIAS VERDES REHOGADAS

2º ALBÓNDIGAS EN SALSA CAZADORA CON
PATATAS

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º MEATBALLS IN CHASER SAUCE WITH
POTATOES

PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN LACTOSA
BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	629,0	Kcal	2629,2	kJ
Lípidos	21,0	g.	[Saturados 3,9	g.]
H.Carbono	81,0	g.	[Azúcares 7,2	g.]
Proteínas	29,0	g.	Sal 2,4	g.

viernes 12

1º PATATAS GUIADAS

2º MERLUZA AL LIMÓN CON DADOS DE
CALABAZA

1º STEWED POTATOES

2º BAKED HAKE,VEGETABLES AND PUMPKIN
CUBES

PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN LACTOSA
BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	579,0	Kcal	2420,2	kJ
Lípidos	15,0	g.	[Saturados 1,7	g.]
H.Carbono	82,0	g.	[Azúcares 5,8	g.]
Proteínas	29,0	g.	Sal 1,9	g.

lunes 15

1º PAELLA VALENCIANA

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º VALENCIAN PAELLA

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN LACTOSA
BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	655,0	Kcal	2737,9	kJ
Lípidos	19,0	g.	[Saturados 2,7	g.]
H.Carbono	99,0	g.	[Azúcares 7,0	g.]
Proteínas	22,0	g.	Sal 2,2	g.

martes 16

1º ALUBIAS BLANCAS GUIADAS

2º ABADEJO AL HORNO CON ENSALADA

1º HARICOT BEAN STEW

2º BAKED POLLOCK AND SALAD

PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN LACTOSA
BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	559,0	Kcal	2336,6	kJ
Lípidos	15,0	g.	[Saturados 5,7	g.]
H.Carbono	82,0	g.	[Azúcares 2,1	g.]
Proteínas	24,0	g.	Sal 2,1	g.

miércoles 17

1º CREMA DE CALABAZA

2º MAGRO ESTOFADO CON ARROZ PILAFF

1º CREAM OF PUMPKIN SOUP

2º LEAN STEW AND PILAF RICE

PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN LACTOSA
BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	629,0	Kcal	2629,2	kJ
Lípidos	17,0	g.	[Saturados 2,9	g.]
H.Carbono	90,0	g.	[Azúcares 6,1	g.]
Proteínas	29,0	g.	Sal 2,3	g.

jueves 18

1º FUSILLIS A LA ITALIANA (PSG)

2º MERLUZA EN SALSA VERDE CON ZANAHORIAS

1º SPIRAL PASTA IN ITALIAN SAUCE (GLUTEN FREE)

2º HAKE IN GREEN SAUCE WITH CARROTS

PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN LACTOSA
BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	753,0	Kcal	3147,5	kJ
Lípidos	21,0	g.	[Saturados 3,4	g.]
H.Carbono	107,0	g.	[Azúcares 8,5	g.]
Proteínas	34,0	g.	Sal 2,8	g.

viernes 19

1º GAZPACHO

2º POLLO AL CURRY CON PATATAS

1º GAZPACHO SOUP

2º CHICKEN CURRY WITH POTATOES

PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN LACTOSA
BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	688,0	Kcal	2875,8	kJ
Lípidos	20,0	g.	[Saturados 3,1	g.]
H.Carbono	97,0	g.	[Azúcares 7,2	g.]
Proteínas	30,0	g.	Sal 2,3	g.

lunes 22

1º CREMA DE VERDURAS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º CREAM OF VEGETABLE SOUP

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN LACTOSA
BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	645,0	Kcal	2696,1	kJ
Lípidos	17,0	g.	[Saturados 3,2	g.]
H.Carbono	92,0	g.	[Azúcares 6,5	g.]
Proteínas	31,0	g.	Sal 2,2	g.

martes 23

1º CODITOS CON TOMATE (PSG)

2º LOMO A LA PLANCHA CON ZANAHORIAS

1º PASTA IN TOMATO SAUCE (GLUTEN FREE)

2º GRILLED LOIN AND CARROTS

PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN LACTOSA
BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	632,0	Kcal	2641,8	kJ
Lípidos	20,0	g.	[Saturados 5,1	g.]
H.Carbono	85,0	g.	[Azúcares 5,9	g.]
Proteínas	28,0	g.	Sal 2,0	g.

miércoles 24

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º POLLO GUIADO CON PATATAS

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º CHICKEN STEW WITH POTATOES

PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN LACTOSA
BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	558,0	Kcal	2332,4	kJ
Lípidos	14,0	g.	[Saturados 2,2	g.]
H.Carbono	79,0	g.	[Azúcares 7,2	g.]
Proteínas	29,0	g.	Sal 2,4	g.

jueves 25

1º SOPA DE COCIDO (PSG)

2º COCIDO MADRILEÑO

1º NOODLE SOUP (GLUTEN FREE)

2º MADRILENIAN STEW (HAM, CHORIZO, CHICKEN, BLOOD SAUSAGE, CHICKPEAS, PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN LACTOSA BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	671,0	Kcal	2804,8	kJ
Lípidos	27,0	g.	[Saturados 8,5	g.]
H.Carbono	79,0	g.	[Azúcares 5,5	g.]
Proteínas	28,0	g.	Sal 3,2	g.

viernes 26

1º ARROZ CON TOMATE

2º FILETE DE LENGUADINA AL HORNO CON ENSALADA

1º RICE IN TOMATO SAUCE

2º BAKED DAB AND SALAD

PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN LACTOSA
BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	624,0	Kcal	2608,3	kJ
Lípidos	16,0	g.	[Saturados 8,0	g.]
H.Carbono	96,0	g.	[Azúcares 12,0	g.]
Proteínas	24,0	g.	Sal 3,2	g.

lunes 29

1º ESPAGUETIS NAPOLITANA (PSG)

2º MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA

1º SPAGHETTI NAPOLITANA (GLUTEN FREE)

2º GRILLED HAKE AND SALAD

PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN LACTOSA
BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	739,0	Kcal	3089,0	kJ
Lípidos	23,0	g.	[Saturados 5,0	g.]
H.Carbono	102,0	g.	[Azúcares 7,2	g.]
Proteínas	31,0	g.	Sal 2,7	g.

martes 30

1º BRÓCOLI SALTEADO

2º HAMBURGUESA EN SALSA PRIMAVERAL CON PATATAS

1º SAUTEED BROCCOLI

2º HAMBURGER IN VEGETABLE SAUCE WITH POTATOES

PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN LACTOSA
BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	726,0	Kcal	3034,7	kJ
Lípidos	26,0	g.	[Saturados 7,0	g.]
H.Carbono	88,0	g.	[Azúcares 7,0	g.]
Proteínas	35,0	g.	Sal 3,0	g.

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

EL POSTRE SERÁ VARIADO (FRUTA DE TEMPORADA, Y POSTRE LÁCTEO O LECHE)
Todos los días, salvo cuando la guarnición forme parte del plato, se ofrecerá una ensalada como complemento opcional para los alumnos que así 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

Cumpliendo con el Reglamento 1169/2011 del 25 Octubre del 2011, disponemos de la información sobre alérgenos en la dirección del centro. La ensalada que acompaña a los platos puede variar entre los siguientes ingredientes: lechuga, tomate, zanahoria, maíz, remolacha y aceitunas

Todas las valoraciones nutricionales se han realizado según las recomendaciones de la Estrategia NAOS para niños de 9 a 13 años