

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

GARBANZO

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 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 COPA DE CHOCOLATE
BREAD AND CHOCOLATE CUP

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 (SIN GARBANZOS)

- 1º NOODLE SOUP
- 2º MADRILENIAN STEW (NO 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

FRUTOS CASCARA,
CACAHUETE , ROSACEAS

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 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 COPA DE CHOCOLATE
BREAD AND CHOCOLATE CUP

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

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 GUIADOS
- 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 GUIADAS
- 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

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
FILETE DE LENGUADINA AL HORNO CON ENSALADA
2º
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

HUEVO

lunes 8

- 1º ESPAGUETIS NAPOLITANA (PSG)
2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA
1º SPAGHETTI NAPOLITANA (GLUTEN FREE)
2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD
PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG 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 (SIN HUEVO)
2º FILETE DE LENGUADINA AL HORNO CON ENSALADA
1º SPECIAL FRIED RICE (EGG FREE)
2º BAKED DAB AND SALAD
PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG 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 Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG 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 HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG 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 Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG 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 LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA
- 1º VALENCIAN PAELLA
- 2º GRILLED LOIN AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG 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 Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG 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 HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG 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 Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG 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 HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG 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 PAVO A LA PLANCHA CON ENSALADA
- 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP
- 2º GRILLED TURKEY AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG 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 GRATINADOS (PSG)
- 2º LOMO A LA PLANCHA CON ZANAHORIAS
- 1º PASTA AU GRATIN (GLUTEN FREE)
- 2º GRILLED LOIN AND CARROTS
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG 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 HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG 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 Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG 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 Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG 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 Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG 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 Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG 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

MULTIALERGIA

lunes 8

- 1º ESPAGUETIS AL AJILLO (PSG)
2º FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA
1º GARLIC SPAGHETTI (GLUTEN FREE)
2º GRILLED CHICKEN FILLET AND SALAD
PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG 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 (SIN HUEVO)
2º FILETE DE LENGUADINA AL HORNO CON ENSALADA
1º SPECIAL FRIED RICE (EGG FREE)
2º BAKED DAB AND SALAD
PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG 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 CREMA DE VERDURAS
2º LOMO A LA PLANCHA
1º CREAM OF VEGETABLE SOUP
2º GRILLED LOIN
PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG 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 ZANAHORIAS CON YORK
2º PAVO A LA PLANCHA CON PATATAS
1º CARROTS WITH YORK
2º GRILLED TURKEY AND FRENCH FRIES
PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG 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 CON VERDURAS
2º MERLUZA AL LIMÓN CON DADOS DE CALABAZA
1º STEWED POTATO AND VEGETABLES
2º BAKED HAKE,VEGETABLES AND PUMPKIN CUBES
PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG 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 SIN TOMATE
- 2º LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA
- 1º VALENCIAN PAELLA, NO TOMATO
- 2º GRILLED LOIN AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG 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 ZANAHORIA SALTEADA
- 2º ABADEJO AL HORNO CON ENSALADA
- 1º SAUTÉE CARROT
- 2º BAKED POLLOCK AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG 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 SIN TOMATE
- 1º CREAM OF PUMPKIN SOUP
- 2º LEAN PORK STEW, NO TOMATO
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG 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 Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG 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 CALABACÍN SALTEADO
- 2º POLLO AL CURRY CON PATATAS
- 1º SAUTÉED COURGETTE
- 2º CHICKEN CURRY WITH POTATOES
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG 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 PAVO A LA PLANCHA CON ENSALADA
- 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP
- 2º GRILLED TURKEY AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG 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 GRATINADOS (PSG)
- 2º LOMO A LA PLANCHA CON ZANAHORIAS
- 1º PASTA AU GRATIN (GLUTEN FREE)
- 2º GRILLED LOIN AND CARROTS
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG 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 CALABACÍN SALTEADO
- 2º POLLO A LA PLANCHA CON PATATAS
- 1º SAUTÉED COURGETTE
- 2º GRILLED CHICKEN AND FRENCH FRIES
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG 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 SIN GARBANZOS
- 1º NOODLE SOUP (GLUTEN FREE)
- 2º MADRILENIAN STEW, NO CHICKPEAS
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG 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 BLANCO
- 2º FILETE DE LENGUADINA AL HORNO CON ENSALADA
- 1º PLAIN RICE (NO SAUCE TOMATO)
- 2º BAKED DAB AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG 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 AL AJILLO (PSG)
- 2º MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA
- 1º GARLIC SPAGHETTI (GLUTEN FREE)
- 2º GRILLED HAKE AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG 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 CREMA DE CALABACÍN
- 2º PAVO A LA PLANCHA CON PATATAS
- 1º CREAM OF COURGETTE SOUP
- 2º GRILLED TURKEY AND FRENCH FRIES
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG 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