Mes de septiembre de 2021



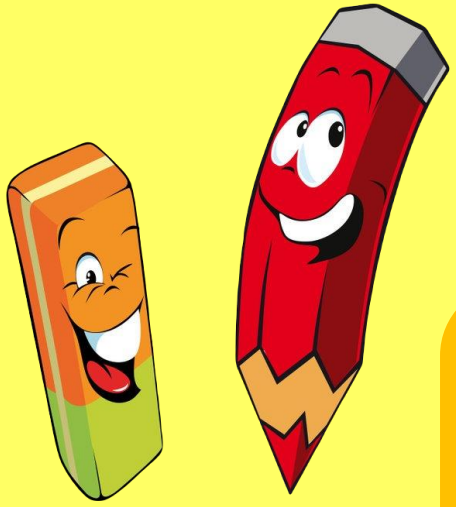
50 aniversario 1967-2017

San Javier

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

SIN PROTEÍNA DE LA LECHE DE VACA NI HUEVO

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



EL POSTRE SERÁ VARIADO (FRUTA DE TEMPORADA, Y POSTRE LÁCTEO O LECHE)

MARTES 7

1º ARROZ TRES DELICIAS (JAMÓN SIN TRAZAS DE LECHE)(SIN HUEVO)
2º MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA

1º #N/D
2º GRILLED HAKE AND SALAD

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

Calorías	863	Kcal		3608	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados	6,1	g.]
H.Carbono	98	g.	[Azúcares	19,3	g.]
Proteínas	33	g.	Sal	1,31	g.

MIÉRCOLES 8

1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE
2º POLLO ASADO CON PATATAS PANADERA

1º GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE
2º ROAST CHICKEN AND SLICED POTATOES

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

Calorías	724	Kcal		3025	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados	5,9	g.]
H.Carbono	69	g.	[Azúcares	21,8	g.]
Proteínas	27	g.	Sal	1,11	g.

JUEVES 9

1º LENTEJAS HORTELANAS
2º LACÓN A LA GALLEGA

1º LENTIL AND VEGETABLE
2º PORK SHOULDER WITH RED PEPPERS

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

Calorías	835	Kcal		3490	kJ
Lípidos	41	g.	[Saturados	7	g.]
H.Carbono	84	g.	[Azúcares	21,9	g.]
Proteínas	32	g.	Sal	1,3	g.

VIERNES 10

1º ENSALADA DE PASTA (PSH)
2º LOMO PLANCHA CON DELICIAS DE CALABACÍN

1º PASTA SALAD (EGG FREE)
2º GRILLED LOIN AND COURGETTE DELIGHTS

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

Calorías	803	Kcal		3356	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados	6,2	g.]
H.Carbono	70	g.	[Azúcares	20	g.]
Proteínas	36	g.	Sal	1,41	g.

LUNES 13

1° PAELLA VALENCIANA

2° PALOMETA CON TOMATE

1° VALENCIAN PAELLA

2° FISH IN TOMATO SAUCE

PAN Y POSTRE SIN HUEVO NI LECHE

BREAD AND DESSERT (EGG AND MILK FREE)

Calorías	855	Kcal		3573	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados	5,5	g.]
H.Carbono	101	g.	[Azúcares	17,6	g.]
Proteínas	29	g.	Sal	1,27	g.

MARTES 14

1° BRÓCOLI REHOGADO

2° ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA PRIMAVERAL (SIN HUEVO)

1° SAUTÉED BROCCOLI

2° BEEF MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE (EGG FREE)

PAN Y POSTRE SIN HUEVO NI LECHE

BREAD AND DESSERT (EGG AND MILK FREE)

Calorías	849	Kcal		3548	kJ
Lípidos	53	g.	[Saturados	14,6	g.]
H.Carbono	66	g.	[Azúcares	19,6	g.]
Proteínas	28	g.	Sal	2,15	g.

MIÉRCOLES 15

1° GARBANZOS GUISADOS

2° FILETE DE POLLO CON ENSALADA

1° CHICKPEA STEW

2° CHICKEN FILLET AND SALAD

PAN Y POSTRE SIN HUEVO NI LECHE

BREAD AND DESSERT (EGG AND MILK FREE)

Calorías	840	Kcal		3512	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados	7,8	g.]
H.Carbono	72	g.	[Azúcares	20,3	g.]
Proteínas	38	g.	Sal	1,19	g.

JUEVES 16

1° ESPAGUETIS BOLOÑESA (PSH)

2° MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA

1° SPAGHETTI BOLOGNESE (EGG FREE)

2° GRILLED HAKE AND SALAD

PAN Y POSTRE SIN HUEVO NI LECHE

BREAD AND DESSERT (EGG AND MILK FREE)

Calorías	843	Kcal		3525	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados	7,9	g.]
H.Carbono	91	g.	[Azúcares	21,2	g.]
Proteínas	39	g.	Sal	1,62	g.

VIERNES 17

1° CREMA DE CALABACÍN (SIN LECHE)

2° PAVO A LA PLANCHA CON ENSALADA

1° CREAM OF COURGETTE SOUP (MILK FREE)

2° GRILLED TURKEY AND SALAD

PAN Y POSTRE SIN HUEVO NI LECHE

BREAD AND DESSERT (EGG AND MILK FREE)

Calorías	825	Kcal		3447	kJ
Lípidos	53	g.	[Saturados	10,7	g.]
H.Carbono	65	g.	[Azúcares	22,1	g.]
Proteínas	22	g.	Sal	1,7	g.

LUNES 20

1° LENTEJAS ESTOFADAS

2° PAVO ASADO CON SALSA Y CHIPS DE BONIATO

1° LENTIL STEW

2° ROAST TURKEY WITH GRAVY AND SWEET POTATO CHIPS

PAN Y POSTRE SIN HUEVO NI LECHE

BREAD AND DESSERT (EGG AND MILK FREE)

Calorías	785	Kcal		3280	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados	6,4	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares	20,6	g.]
Proteínas	36	g.	Sal	1,39	g.

MARTES 21

1° SOPA DE PICADILLO SIN HUEVO (PSH) (JAMÓN SIN TRAZAS DE

2° MEDALLONES DE SOLOMILLO CON ARROZ PILAFF

1° 0

2° GRILLED SIRLOIN MEDALLIONS AND PILAFF RICE

PAN Y POSTRE SIN HUEVO NI LECHE

BREAD AND DESSERT (EGG AND MILK FREE)

Calorías	842	Kcal		3519	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados	7,8	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares	17,3	g.]
Proteínas	35	g.	Sal	0,98	g.

MIÉRCOLES 22

1° CODITOS REHOGADOS CON VERDURA (PSH)

2° BACALAO A LA ANDALUZA CON ENSALADA

1° SAUTÉED PASTA AND VEGETABLE (EGG FREE)

2° LIGHTLY BATTERED COD AND SALAD

PAN Y POSTRE SIN HUEVO NI LECHE

BREAD AND DESSERT (EGG AND MILK FREE)

Calorías	851	Kcal		3555	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados	6,3	g.]
H.Carbono	98	g.	[Azúcares	21,5	g.]
Proteínas	32	g.	Sal	1,51	g.

JUEVES 23

1° CREMA DE LEGUMBRE (SIN LECHE)

2° HAMBURGUESA DE TERNERA A LA CAZADORA (SIN HUEVO)

1° CREAM OF VEGETABLE SOUP (MIL FREE)

2° BEEF BURGER IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY (EGG FREE)

PAN Y POSTRE SIN HUEVO NI LECHE

BREAD AND DESSERT (EGG AND MILK FREE)

Calorías	820	Kcal		3428	kJ
Lípidos	41	g.	[Saturados	13,4	g.]
H.Carbono	84	g.	[Azúcares	20,8	g.]
Proteínas	29	g.	Sal	2,17	g.

VIERNES 24

1° JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2° FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA

1° SAUTÉ GREEN BEANS

2° GRILLED CHICKEN FILLET AND SALAD

PAN Y POSTRE SIN HUEVO NI LECHE

BREAD AND DESSERT (EGG AND MILK FREE)

Calorías	787	Kcal		3290	kJ
Lípidos	49	g.	[Saturados	8,6	g.]
H.Carbono	56	g.	[Azúcares	21,5	g.]
Proteínas	30	g.	Sal	0,88	g.

LUNES 27

1° FIDEUÁ CON VERDURA Y POLLO (PSH)

2° MERLUZA EN SALSA

1° FIDEUÁ AND VEGETABLE AND CHICKEN (EGG FREE)

2° HAKE IN SAUCE

PAN Y POSTRE SIN HUEVO NI LECHE

BREAD AND DESSERT (EGG AND MILK FREE)

Calorías	856	Kcal		3577	kJ
Lípidos	32	g.	[Saturados	4,6	g.]
H.Carbono	101	g.	[Azúcares	21,1	g.]
Proteínas	41	g.	Sal	1,08	g.

MARTES 28

1° LENTEJAS GUISADAS

2° FILETE DE POLLO CON PATATAS PANADERA

1° LENTIL STEW

2° CHICKEN FILLET AND SLICE POTATOES

PAN Y POSTRE SIN HUEVO NI LECHE

BREAD AND DESSERT (EGG AND MILK FREE)

Calorías	855	Kcal		3572	kJ
Lípidos	46	g.	[Saturados	7,3	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares	22,2	g.]
Proteínas	28	g.	Sal	1,55	g.

MIÉRCOLES 29

1° SOPA DE VERDURAS

2° ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA MADRILEÑA (SIN HUEVO)

1° VEGETABLE SOUP

2° BEEF MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE (EGG FREE)

PAN Y POSTRE SIN HUEVO NI LECHE

BREAD AND DESSERT (EGG AND MILK FREE)

Calorías	845	Kcal		3534	kJ
Lípidos	49	g.	[Saturados	12,9	g.]
H.Carbono	75	g.	[Azúcares	20,7	g.]
Proteínas	26	g.	Sal	1,96	g.

JUEVES 30

1° ARROZ BLANCO CON TOMATE

2° LOMO PLANCHA CON ENSALADA

1° WHITE RICE IN TOMATO SAUCE

2° GRILLED LOIN AND SALAD

PAN Y POSTRE SIN HUEVO NI LECHE

BREAD AND DESSERT (EGG AND MILK FREE)

Calorías	818	Kcal		3418	kJ
Lípidos	34	g.	[Saturados	4,8	g.]
H.Carbono	101	g.	[Azúcares	17,8	g.]
Proteínas	28	g.	Sal	0,93	g.

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

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

Mes de septiembre de 2021

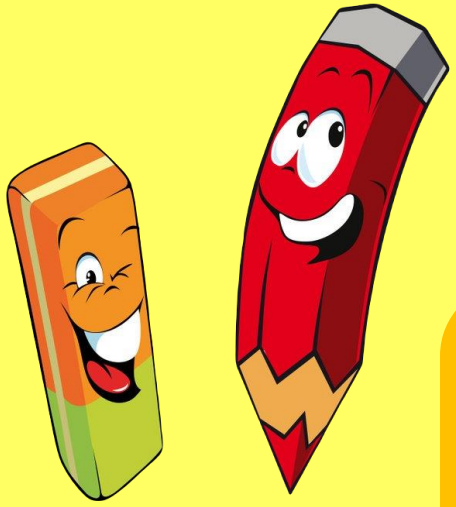


50 aniversario 1967-2017

San Javier

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

INTOLERANCIA A LA LACTOSA



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

EL POSTRE SERÁ VARIADO (FRUTA DE TEMPORADA, Y POSTRE LÁCTEO O LECHE)

MARTES 7

1º **ARROZ TRES DELICIAS (JAMÓN SIN LACTOSA)**
2º **MERLUZA ROMANA CON ENSALADA**
1º **SPECIAL FRIED RICE (HAM LACTOSE FREE)**
2º **BATTERED HAKE AND SALAD**
PAN Y POSTRE SIN LACTOSA
BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	863	Kcal		3608	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados	6,1	g.]
H.Carbono	98	g.	[Azúcares	19,3	g.]
Proteínas	33	g.	Sal	1,31	g.

MIÉRCOLES 8

1º **JUDÍAS VERDES CON TOMATE**
2º **POLLO ASADO CON PATATAS PANADERA**
1º **GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE**
2º **ROAST CHICKEN AND SLICED POTATOES**
PAN Y POSTRE SIN LACTOSA
BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	724	Kcal		3025	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados	5,9	g.]
H.Carbono	69	g.	[Azúcares	21,8	g.]
Proteínas	27	g.	Sal	1,11	g.

JUEVES 9

1º **LENTEJAS HORTELANAS**
2º **TORTILLA DE JAMÓN (SIN LACTOSA) CON ENSALADA**
1º **LENTIL AND VEGETABLE**
2º **HAM OMELETTE (LACTOSE FREE) AND SALAD**
PAN Y POSTRE SIN LACTOSA
BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	835	Kcal		3490	kJ
Lípidos	41	g.	[Saturados	7	g.]
H.Carbono	84	g.	[Azúcares	21,9	g.]
Proteínas	32	g.	Sal	1,3	g.

VIERNES 10

1º **ENSALADA DE PASTA**
2º **LOMO PLANCHA CON DELICIAS DE CALABACÍN**
1º **PASTA SALAD**
2º **GRILLED LOIN AND COURGETTE DELIGHTS**
PAN Y POSTRE SIN LACTOSA
BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	803	Kcal		3356	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados	6,2	g.]
H.Carbono	70	g.	[Azúcares	20	g.]
Proteínas	36	g.	Sal	1,41	g.

LUNES 13

1º PAELLA VALENCIANA

2º PALOMETA CON TOMATE

1º VALENCIAN PAELLA

2º FISH IN TOMATO SAUCE

PAN Y POSTRE SIN LACTOSA

BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	855	Kcal		3573	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados	5,5	g.]
H.Carbono	101	g.	[Azúcares	17,6	g.]
Proteínas	29	g.	Sal	1,27	g.

MARTES 14

1º BRÓCOLI REHOGADO

2º ALBÓNDIGAS EN SALSA PRIMAVERAL

1º SAUTÉED BROCCOLI

2º MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE

PAN Y POSTRE SIN LACTOSA

BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	849	Kcal		3548	kJ
Lípidos	53	g.	[Saturados	14,6	g.]
H.Carbono	66	g.	[Azúcares	19,6	g.]
Proteínas	28	g.	Sal	2,15	g.

MIÉRCOLES 15

1º GARBANZOS GUISADOS

2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA

1º CHICKPEA STEW

2º CHICKEN FILLET AND SALAD

PAN Y POSTRE SIN LACTOSA

BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	840	Kcal		3512	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados	7,8	g.]
H.Carbono	72	g.	[Azúcares	20,3	g.]
Proteínas	38	g.	Sal	1,19	g.

JUEVES 16

1º ESPAGUETIS BOLOÑESA

2º MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA

1º SPAGHETTI BOLOGNESE

2º GRILLED HAKE AND SALAD

PAN Y POSTRE SIN LACTOSA

BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	843	Kcal		3525	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados	7,9	g.]
H.Carbono	91	g.	[Azúcares	21,2	g.]
Proteínas	39	g.	Sal	1,62	g.

VIERNES 17

1º CREMA DE CALABACÍN (SIN LECHE)

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º CREAM OF COURGETTE SOUP (MILK FREE)

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE SIN LACTOSA

BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	825	Kcal		3447	kJ
Lípidos	53	g.	[Saturados	10,7	g.]
H.Carbono	65	g.	[Azúcares	22,1	g.]
Proteínas	22	g.	Sal	1,7	g.

LUNES 20

1º LENTEJAS ESTOFADAS

2º PAVO ASADO CON SALSA Y CHIPS DE BONIATO

1º LENTIL STEW

2º ROAST TURKEY WITH GRAVY AND SWEET POTATO CHIPS

PAN Y POSTRE SIN LACTOSA

BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	785	Kcal		3280	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados	6,4	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares	20,6	g.]
Proteínas	36	g.	Sal	1,39	g.

MARTES 21

1º SOPA DE PICADILLO (JAMÓN SIN LACTOSA)

2º MEDALLONES DE SOLOMILLO CON ARROZ PILAFF

1º #N/D

2º GRILLED SIRLOIN MEDALLIONS AND PILAFF RICE

PAN Y POSTRE SIN LACTOSA

BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	842	Kcal		3519	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados	7,8	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares	17,3	g.]
Proteínas	35	g.	Sal	0,98	g.

MIÉRCOLES 22

1º CODITOS REHOGADOS CON VERDURA

2º BACALAO A LA ANDALUZA CON ENSALADA

1º SAUTÉED PASTA AND VEGETABLE

2º LIGHTLY BATTERED COD AND SALAD

PAN Y POSTRE SIN LACTOSA

BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	851	Kcal		3555	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados	6,3	g.]
H.Carbono	98	g.	[Azúcares	21,5	g.]
Proteínas	32	g.	Sal	1,51	g.

JUEVES 23

1º CREMA DE LEGUMBRE (SIN LECHE)

2º HAMBURGUESA DE TERNERA A LA CAZADORA

1º CREAM OF VEGETABLE SOUP (MIL FREE)

2º BEEF BURGER IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY

PAN Y POSTRE SIN LACTOSA

BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	820	Kcal		3428	kJ
Lípidos	41	g.	[Saturados	13,4	g.]
H.Carbono	84	g.	[Azúcares	20,8	g.]
Proteínas	29	g.	Sal	2,17	g.

VIERNES 24

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN YORK (SIN LACTOSA)

1º SAUTÉ GREEN BEANS

2º #N/D

PAN Y POSTRE SIN LACTOSA

BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	787	Kcal		3290	kJ
Lípidos	49	g.	[Saturados	8,6	g.]
H.Carbono	56	g.	[Azúcares	21,5	g.]
Proteínas	30	g.	Sal	0,88	g.

LUNES 27

1º FIDEUÁ CON VERDURA Y POLLO

2º MERLUZA EN SALSA

1º FIDEUÁ AND VEGETABLE AND CHICKEN

2º HAKE IN SAUCE

PAN Y POSTRE SIN LACTOSA

BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	856	Kcal		3577	kJ
Lípidos	32	g.	[Saturados	4,6	g.]
H.Carbono	101	g.	[Azúcares	21,1	g.]
Proteínas	41	g.	Sal	1,08	g.

MARTES 28

1º LENTEJAS GUISADAS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º LENTIL STEW

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE SIN LACTOSA

BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	855	Kcal		3572	kJ
Lípidos	46	g.	[Saturados	7,3	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares	22,2	g.]
Proteínas	28	g.	Sal	1,55	g.

MIÉRCOLES 29

1º SOPA DE VERDURAS

2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA MADRILEÑA

1º VEGETABLE SOUP

2º BEEF MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE

PAN Y POSTRE SIN LACTOSA

BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	845	Kcal		3534	kJ
Lípidos	49	g.	[Saturados	12,9	g.]
H.Carbono	75	g.	[Azúcares	20,7	g.]
Proteínas	26	g.	Sal	1,96	g.

JUEVES 30

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE

2º LOMO PLANCHA CON ENSALADA

1º WHITE RICE IN TOMATO SAUCE

2º GRILLED LOIN AND SALAD

PAN Y POSTRE SIN LACTOSA

BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	818	Kcal		3418	kJ
Lípidos	34	g.	[Saturados	4,8	g.]
H.Carbono	101	g.	[Azúcares	17,8	g.]
Proteínas	28	g.	Sal	0,93	g.

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

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

Mes de septiembre de 2021



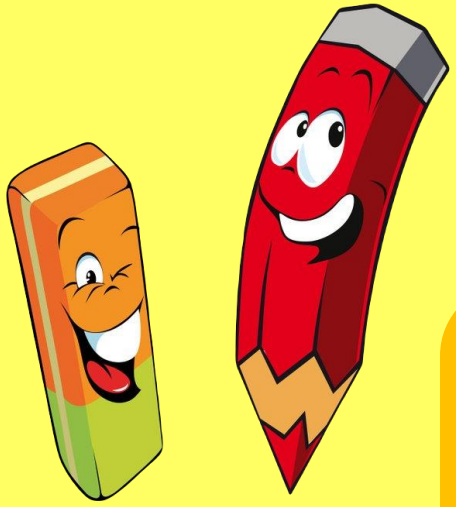
50 aniversario 1967-2017

San Javier

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

SIN HUEVO, MARISCO NI FRUTOS SECOS

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



EL POSTRE SERÁ VARIADO (FRUTA DE TEMPORADA, Y POSTRE LÁCTEO O LECHE)

MARTES 7

1º ARROZ TRES DELICIAS (SIN HUEVO)

2º MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA

1º SPECIAL FRIED RICE (EGG FREE)

2º GRILLED HAKE AND SALAD

PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	863	Kcal		3608	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados	6,1	g.]
H.Carbono	98	g.	[Azúcares	19,3	g.]
Proteínas	33	g.	Sal	1,31	g.

MIÉRCOLES 8

1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE

2º POLLO ASADO CON PATATAS PANADERA

1º GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE

2º ROAST CHICKEN AND SLICED POTATOES

PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	724	Kcal		3025	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados	5,9	g.]
H.Carbono	69	g.	[Azúcares	21,8	g.]
Proteínas	27	g.	Sal	1,11	g.

JUEVES 9

1º LENTEJAS HORTELANAS

2º LACÓN A LA GALLEGA

1º LENTIL AND VEGETABLE

2º PORK SHOULDER WITH RED PEPPERS

PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	835	Kcal		3490	kJ
Lípidos	41	g.	[Saturados	7	g.]
H.Carbono	84	g.	[Azúcares	21,9	g.]
Proteínas	32	g.	Sal	1,3	g.

VIERNES 10

1º ENSALADA DE PASTA (PSH)

2º LOMO PLANCHA CON DELICIAS DE CALABACÍN

1º PASTA SALAD (EGG FREE)

2º GRILLED LOIN AND COURGETTE DELIGHTS

PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	803	Kcal		3356	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados	6,2	g.]
H.Carbono	70	g.	[Azúcares	20	g.]
Proteínas	36	g.	Sal	1,41	g.

LUNES 13

1º PAELLA VALENCIANA (SIN MARISCO)
2º PALOMETA CON TOMATE
1º VALENCIAN PAELLA (NO SEAFOOD)
2º FISH IN TOMATO SAUCE
PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	855	Kcal		3573	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados	5,5	g.]
H.Carbono	101	g.	[Azúcares	17,6	g.]
Proteínas	29	g.	Sal	1,27	g.

MARTES 14

1º BRÓCOLI CON BECHAMEL
2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA PRIMAVERAL (SIN HUEVO)
1º BROCCOLI IN BECHAMEL SAUCE
2º BEEF MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE (EGG FREE)
PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	849	Kcal		3548	kJ
Lípidos	53	g.	[Saturados	14,6	g.]
H.Carbono	66	g.	[Azúcares	19,6	g.]
Proteínas	28	g.	Sal	2,15	g.

MIÉRCOLES 15

1º GARBANZOS GUISADOS
2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA
1º CHICKPEA STEW
2º CHICKEN FILLET AND SALAD
PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	840	Kcal		3512	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados	7,8	g.]
H.Carbono	72	g.	[Azúcares	20,3	g.]
Proteínas	38	g.	Sal	1,19	g.

JUEVES 16

1º ESPAGUETIS BOLOÑESA (PSH)
2º MERLUZA A LA MEUNIÉRE
1º SPAGHETTI BOLOGNESE (EGG FREE)
2º HAKE MEUNIERE
PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	843	Kcal		3525	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados	7,9	g.]
H.Carbono	91	g.	[Azúcares	21,2	g.]
Proteínas	39	g.	Sal	1,62	g.

VIERNES 17

1º CREMA DE CALABACÍN
2º PAVO A LA PLANCHA CON ENSALADA
1º CREAM OF COURGETTE SOUP
2º GRILLED TURKEY AND SALAD
PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	825	Kcal		3447	kJ
Lípidos	53	g.	[Saturados	10,7	g.]
H.Carbono	65	g.	[Azúcares	22,1	g.]
Proteínas	22	g.	Sal	1,7	g.

LUNES 20

1º LENTEJAS ESTOFADAS
2º PAVO ASADO CON SALSA Y CHIPS DE BONIATO
1º LENTIL STEW
2º ROAST TURKEY WITH GRAVY AND SWEET POTATO CHIPS
PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	785	Kcal		3280	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados	6,4	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares	20,6	g.]
Proteínas	36	g.	Sal	1,39	g.

MARTES 21

1º SOPA DE PICADILLO SIN HUEVO (PSH)
2º MEDALLONES DE SOLOMILLO CON ARROZ PILAFF
1º NOODLE SOUP AND DICED HAM (EGG FREE)
2º GRILLED SIRLOIN MEDALLIONS AND PILAFF RICE
PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	842	Kcal		3519	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados	7,8	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares	17,3	g.]
Proteínas	35	g.	Sal	0,98	g.

MIÉRCOLES 22

1º CODITOS GRATINADOS (PSH)
2º BACALAO A LA ANDALUZA CON ENSALADA
1º PASTA AU GRATIN (EGG FREE)
2º LIGHTLY BATTERED COD AND SALAD
PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	851	Kcal		3555	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados	6,3	g.]
H.Carbono	98	g.	[Azúcares	21,5	g.]
Proteínas	32	g.	Sal	1,51	g.

JUEVES 23

1º CREMA DE LEGUMBRE
2º HAMBURGUESA DE TERNERA A LA CAZADORA (SIN HUEVO)
1º CREAM OF VEGETABLE SOUP
2º BEEF BURGER IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY (EGG FREE)
PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	820	Kcal		3428	kJ
Lípidos	41	g.	[Saturados	13,4	g.]
H.Carbono	84	g.	[Azúcares	20,8	g.]
Proteínas	29	g.	Sal	2,17	g.

VIERNES 24

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS
2º FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA
1º SAUTÉ GREEN BEANS
2º GRILLED CHICKEN FILLET AND SALAD
PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	787	Kcal		3290	kJ
Lípidos	49	g.	[Saturados	8,6	g.]
H.Carbono	56	g.	[Azúcares	21,5	g.]
Proteínas	30	g.	Sal	0,88	g.

LUNES 27

1º FIDEUÁ CON VERDURA Y POLLO (PSH)
2º MERLUZA EN SALSA
1º FIDEUÁ AND VEGETABLE AND CHICKEN (EGG FREE)
2º HAKE IN SAUCE
PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	856	Kcal		3577	kJ
Lípidos	32	g.	[Saturados	4,6	g.]
H.Carbono	101	g.	[Azúcares	21,1	g.]
Proteínas	41	g.	Sal	1,08	g.

MARTES 28

1º LENTEJAS GUISADAS
2º FILETE DE POLLO CON PATATAS PANADERA
1º LENTIL STEW
2º CHICKEN FILLET AND SLICE POTATOES
PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	855	Kcal		3572	kJ
Lípidos	46	g.	[Saturados	7,3	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares	22,2	g.]
Proteínas	28	g.	Sal	1,55	g.

MIÉRCOLES 29

1º SOPA DE VERDURAS
2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA MADRILEÑA (SIN HUEVO)
1º VEGETABLE SOUP
2º BEEF MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE (EGG FREE)
PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	845	Kcal		3534	kJ
Lípidos	49	g.	[Saturados	12,9	g.]
H.Carbono	75	g.	[Azúcares	20,7	g.]
Proteínas	26	g.	Sal	1,96	g.

JUEVES 30

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
2º LOMO PLANCHA CON ENSALADA
1º WHITE RICE IN TOMATO SAUCE
2º GRILLED LOIN AND SALAD
PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	818	Kcal		3418	kJ
Lípidos	34	g.	[Saturados	4,8	g.]
H.Carbono	101	g.	[Azúcares	17,8	g.]
Proteínas	28	g.	Sal	0,93	g.

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

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

Mes de septiembre de 2021



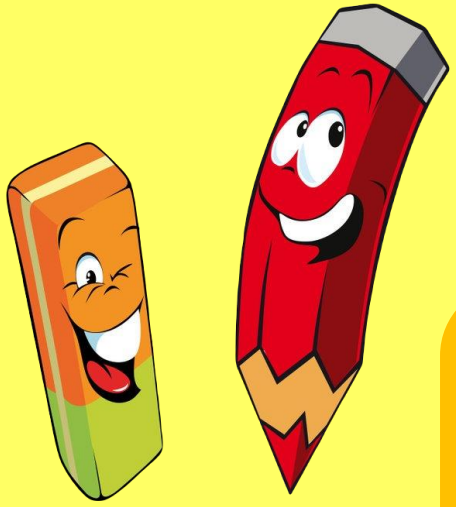
50 aniversario 1967-2017

San Javier

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

CELÍACO

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



EL POSTRE SERÁ VARIADO (FRUTA DE TEMPORADA, Y POSTRE LÁCTEO O LECHE)

MARTES 7

1º **ARROZ TRES DELICIAS**

2º **MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA**

1º **SPECIAL FRIED RICE**

2º **GRILLED HAKE AND SALAD**

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

Calorías	863	Kcal		3608	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados	6,1	g.]
H.Carbono	98	g.	[Azúcares	19,3	g.]
Proteínas	33	g.	Sal	1,31	g.

MIÉRCOLES 8

1º **JUDÍAS VERDES CON TOMATE**

2º **POLLO ASADO CON PATATAS PANADERA**

1º **GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE**

2º **ROAST CHICKEN AND SLICED POTATOES**

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

Calorías	724	Kcal		3025	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados	5,9	g.]
H.Carbono	69	g.	[Azúcares	21,8	g.]
Proteínas	27	g.	Sal	1,11	g.

JUEVES 9

1º **LENTEJAS HORTELANAS**

2º **TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA**

1º **LENTIL AND VEGETABLE**

2º **HAM OMELETTE AND SALAD**

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

Calorías	835	Kcal		3490	kJ
Lípidos	41	g.	[Saturados	7	g.]
H.Carbono	84	g.	[Azúcares	21,9	g.]
Proteínas	32	g.	Sal	1,3	g.

VIERNES 10

1º **ENSALADA DE PASTA (PSG)**

2º **LOMO PLANCHA CON ENSALADA**

1º **PASTA SALAD (GLUTEN FREE)**

2º **GRILLED LOIN AND SALAD**

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

Calorías	803	Kcal		3356	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados	6,2	g.]
H.Carbono	70	g.	[Azúcares	20	g.]
Proteínas	36	g.	Sal	1,41	g.

LUNES 13

1º PAELLA VALENCIANA

2º PALOMETA CON TOMATE

1º VALENCIAN PAELLA

2º FISH IN TOMATO SAUCE

PAN SIN GLUTEN Y POSTRE

BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT

Calorías	855	Kcal		3573	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados	5,5	g.]
H.Carbono	101	g.	[Azúcares	17,6	g.]
Proteínas	29	g.	Sal	1,27	g.

MARTES 14

1º BRÓCOLI REHOGADO

2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA PRIMAVERAL (SIN HARINA

1º SAUTÉED BROCCOLI

2º BEEF MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE (GLUTEN FREE)

PAN SIN GLUTEN Y POSTRE

BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT

Calorías	849	Kcal		3548	kJ
Lípidos	53	g.	[Saturados	14,6	g.]
H.Carbono	66	g.	[Azúcares	19,6	g.]
Proteínas	28	g.	Sal	2,15	g.

MIÉRCOLES 15

1º GARBANZOS GUISADOS

2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA

1º CHICKPEA STEW

2º CHICKEN FILLET AND SALAD

PAN SIN GLUTEN Y POSTRE

BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT

Calorías	840	Kcal		3512	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados	7,8	g.]
H.Carbono	72	g.	[Azúcares	20,3	g.]
Proteínas	38	g.	Sal	1,19	g.

JUEVES 16

1º ESPAGUETIS BOLOÑESA (PSG)

2º MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA

1º SPAGHETTI BOLOGNESE (GLUTEN FREE)

2º GRILLED HAKE AND SALAD

PAN SIN GLUTEN Y POSTRE

BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT

Calorías	843	Kcal		3525	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados	7,9	g.]
H.Carbono	91	g.	[Azúcares	21,2	g.]
Proteínas	39	g.	Sal	1,62	g.

VIERNES 17

1º CREMA DE CALABACÍN

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º CREAM OF COURGETTE SOUP

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN SIN GLUTEN Y POSTRE

BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT

Calorías	825	Kcal		3447	kJ
Lípidos	53	g.	[Saturados	10,7	g.]
H.Carbono	65	g.	[Azúcares	22,1	g.]
Proteínas	22	g.	Sal	1,7	g.

LUNES 20

1º LENTEJAS ESTOFADAS

2º PAVO AL HORNO CON ENSALADA

1º LENTIL STEW

2º BAKED TURKEY AND SALAD

PAN SIN GLUTEN Y POSTRE

BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT

Calorías	785	Kcal		3280	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados	6,4	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares	20,6	g.]
Proteínas	36	g.	Sal	1,39	g.

MARTES 21

1º SOPA DE PICADILLO (PSG)

2º MEDALLONES DE SOLOMILLO CON ARROZ PILAFF

1º SOUP,DICED HAM AND EGG (GLUTEN FREE)

2º GRILLED SIRLOIN MEDALLIONS AND PILAFF RICE

PAN SIN GLUTEN Y POSTRE

BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT

Calorías	842	Kcal		3519	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados	7,8	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares	17,3	g.]
Proteínas	35	g.	Sal	0,98	g.

MIÉRCOLES 22

1º CODITOS GRATINADOS (PSG)

2º BACALAO AL HORNO CON ENSALADA

1º PASTA AU GRATIN (GLUTEN FREE)

2º BAKED COD AND SALAD

PAN SIN GLUTEN Y POSTRE

BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT

Calorías	851	Kcal		3555	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados	6,3	g.]
H.Carbono	98	g.	[Azúcares	21,5	g.]
Proteínas	32	g.	Sal	1,51	g.

JUEVES 23

1º CREMA DE LEGUMBRE

2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA CAZADORA (SIN HARINA NI

1º CREAM OF VEGETABLE SOUP

2º BEEF BURGER IN MUSHROOM SAUCE (GLUTEN FREE)

PAN SIN GLUTEN Y POSTRE

BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT

Calorías	820	Kcal		3428	kJ
Lípidos	41	g.	[Saturados	13,4	g.]
H.Carbono	84	g.	[Azúcares	20,8	g.]
Proteínas	29	g.	Sal	2,17	g.

VIERNES 24

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN YORK

1º SAUTÉ GREEN BEANS

2º SCRAMBLED EGG AND HAM

PAN SIN GLUTEN Y POSTRE

BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT

Calorías	787	Kcal		3290	kJ
Lípidos	49	g.	[Saturados	8,6	g.]
H.Carbono	56	g.	[Azúcares	21,5	g.]
Proteínas	30	g.	Sal	0,88	g.

LUNES 27

1º FIDEUÁ CON VERDURA Y POLLO (PSG)

2º MERLUZA EN SALSA SIN HARINA NI PAN

1º FIDEUÁ AND VEGETABLE AND CHICKEN (GLUTEN FREE)

2º HAKE IN SAUCE (GLUTEN FREE)

PAN SIN GLUTEN Y POSTRE

BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT

Calorías	856	Kcal		3577	kJ
Lípidos	32	g.	[Saturados	4,6	g.]
H.Carbono	101	g.	[Azúcares	21,1	g.]
Proteínas	41	g.	Sal	1,08	g.

MARTES 28

1º LENTEJAS GUISADAS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º LENTIL STEW

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN SIN GLUTEN Y POSTRE

BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT

Calorías	855	Kcal		3572	kJ
Lípidos	46	g.	[Saturados	7,3	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares	22,2	g.]
Proteínas	28	g.	Sal	1,55	g.

MIÉRCOLES 29

1º SOPA DE VERDURAS

2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA MADRILEÑA SIN PAN NI HARINA

1º VEGETABLE SOUP

2º BEEF MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE (GLUTEN FREE)

PAN SIN GLUTEN Y POSTRE

BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT

Calorías	845	Kcal		3534	kJ
Lípidos	49	g.	[Saturados	12,9	g.]
H.Carbono	75	g.	[Azúcares	20,7	g.]
Proteínas	26	g.	Sal	1,96	g.

JUEVES 30

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE

2º LOMO PLANCHA CON ENSALADA

1º WHITE RICE IN TOMATO SAUCE

2º GRILLED LOIN AND SALAD

PAN SIN GLUTEN Y POSTRE

BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT

Calorías	818	Kcal		3418	kJ
Lípidos	34	g.	[Saturados	4,8	g.]
H.Carbono	101	g.	[Azúcares	17,8	g.]
Proteínas	28	g.	Sal	0,93	g.

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

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

Mes de septiembre de 2021



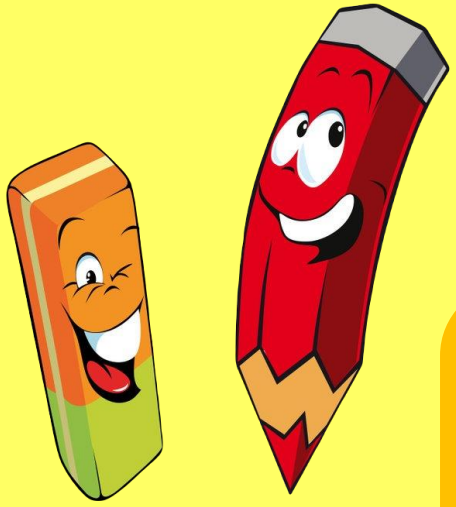
50 aniversario 1967-2017

San Javier

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

SIN REBOZADOS

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



EL POSTRE SERÁ VARIADO (FRUTA DE TEMPORADA, Y POSTRE LÁCTEO O LECHE)

MARTES 7

1º **ARROZ TRES DELICIAS**

2º **MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA**

1º **SPECIAL FRIED RICE**

2º **GRILLED HAKE AND SALAD**

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	863	Kcal		3608	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados	6,1	g.]
H.Carbono	98	g.	[Azúcares	19,3	g.]
Proteínas	33	g.	Sal	1,31	g.

MIÉRCOLES 8

1º **JUDÍAS VERDES CON TOMATE**

2º **POLLO ASADO CON PATATAS PANADERA**

1º **GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE**

2º **ROAST CHICKEN AND SLICED POTATOES**

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	724	Kcal		3025	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados	5,9	g.]
H.Carbono	69	g.	[Azúcares	21,8	g.]
Proteínas	27	g.	Sal	1,11	g.

JUEVES 9

1º **LENTEJAS HORTELANAS**

2º **TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA**

1º **LENTIL AND VEGETABLE**

2º **HAM OMELETTE AND SALAD**

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	835	Kcal		3490	kJ
Lípidos	41	g.	[Saturados	7	g.]
H.Carbono	84	g.	[Azúcares	21,9	g.]
Proteínas	32	g.	Sal	1,3	g.

VIERNES 10

1º **ENSALADA DE PASTA**

2º **LOMO PLANCHA CON DELICIAS DE CALABACÍN**

1º **PASTA SALAD**

2º **GRILLED LOIN AND COURGETTE DELIGHTS**

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	803	Kcal		3356	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados	6,2	g.]
H.Carbono	70	g.	[Azúcares	20	g.]
Proteínas	36	g.	Sal	1,41	g.

LUNES 13

1º PAELLA VALENCIANA

2º PALOMETA CON TOMATE

1º VALENCIAN PAELLA

2º FISH IN TOMATO SAUCE

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	855	Kcal		3573	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados	5,5	g.]
H.Carbono	101	g.	[Azúcares	17,6	g.]
Proteínas	29	g.	Sal	1,27	g.

MARTES 14

1º BRÓCOLI CON BECHAMEL

2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA PRIMAVERAL (SIN HARINA

1º BROCCOLI IN BECHAMEL SAUCE

2º BEEF MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE (GLUTEN FREE)

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	849	Kcal		3548	kJ
Lípidos	53	g.	[Saturados	14,6	g.]
H.Carbono	66	g.	[Azúcares	19,6	g.]
Proteínas	28	g.	Sal	2,15	g.

MIÉRCOLES 15

1º GARBANZOS GUISADOS

2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA

1º CHICKPEA STEW

2º CHICKEN FILLET AND SALAD

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	840	Kcal		3512	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados	7,8	g.]
H.Carbono	72	g.	[Azúcares	20,3	g.]
Proteínas	38	g.	Sal	1,19	g.

JUEVES 16

1º ESPAGUETIS BOLOÑESA

2º MERLUZA A LA MEUNIÉRE

1º SPAGHETTI BOLOGNESE

2º HAKE MEUNIERE

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	843	Kcal		3525	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados	7,9	g.]
H.Carbono	91	g.	[Azúcares	21,2	g.]
Proteínas	39	g.	Sal	1,62	g.

VIERNES 17

1º CREMA DE CALABACÍN

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º CREAM OF COURGETTE SOUP

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	825	Kcal		3447	kJ
Lípidos	53	g.	[Saturados	10,7	g.]
H.Carbono	65	g.	[Azúcares	22,1	g.]
Proteínas	22	g.	Sal	1,7	g.

LUNES 20

1º LENTEJAS ESTOFADAS

2º PAVO ASADO CON SALSA Y CHIPS DE BONIATO

1º LENTIL STEW

2º ROAST TURKEY WITH GRAVY AND SWEET POTATO CHIPS

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	785	Kcal		3280	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados	6,4	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares	20,6	g.]
Proteínas	36	g.	Sal	1,39	g.

MARTES 21

1º SOPA DE PICADILLO

2º MEDALLONES DE SOLOMILLO CON ARROZ PILAFF

1º SOUP,DICED HAM AND EGG

2º GRILLED SIRLOIN MEDALLIONS AND PILAFF RICE

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	842	Kcal		3519	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados	7,8	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares	17,3	g.]
Proteínas	35	g.	Sal	0,98	g.

MIÉRCOLES 22

1º CODITOS GRATINADOS

2º BACALAO A LA ANDALUZA CON ENSALADA

1º PASTA AU GRATIN

2º LIGHTLY BATTERED COD AND SALAD

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	851	Kcal		3555	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados	6,3	g.]
H.Carbono	98	g.	[Azúcares	21,5	g.]
Proteínas	32	g.	Sal	1,51	g.

JUEVES 23

1º CREMA DE LEGUMBRE

2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA CAZADORA (SIN HARINA NI

1º CREAM OF VEGETABLE SOUP

2º BEEF BURGER IN MUSHROOM SAUCE (GLUTEN FREE)

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	820	Kcal		3428	kJ
Lípidos	41	g.	[Saturados	13,4	g.]
H.Carbono	84	g.	[Azúcares	20,8	g.]
Proteínas	29	g.	Sal	2,17	g.

VIERNES 24

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN YORK

1º SAUTÉ GREEN BEANS

2º SCRAMBLED EGG AND HAM

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	787	Kcal		3290	kJ
Lípidos	49	g.	[Saturados	8,6	g.]
H.Carbono	56	g.	[Azúcares	21,5	g.]
Proteínas	30	g.	Sal	0,88	g.

LUNES 27

1º FIDEUÁ CON VERDURA Y POLLO

2º MERLUZA EN SALSA

1º FIDEUÁ AND VEGETABLE AND CHICKEN

2º HAKE IN SAUCE

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	856	Kcal		3577	kJ
Lípidos	32	g.	[Saturados	4,6	g.]
H.Carbono	101	g.	[Azúcares	21,1	g.]
Proteínas	41	g.	Sal	1,08	g.

MARTES 28

1º LENTEJAS GUISADAS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º LENTIL STEW

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	855	Kcal		3572	kJ
Lípidos	46	g.	[Saturados	7,3	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares	22,2	g.]
Proteínas	28	g.	Sal	1,55	g.

MIÉRCOLES 29

1º SOPA DE VERDURAS

2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA MADRILEÑA SIN PAN NI HARINA

1º VEGETABLE SOUP

2º BEEF MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE (GLUTEN FREE)

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	845	Kcal		3534	kJ
Lípidos	49	g.	[Saturados	12,9	g.]
H.Carbono	75	g.	[Azúcares	20,7	g.]
Proteínas	26	g.	Sal	1,96	g.

JUEVES 30

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE

2º LOMO PLANCHA CON ENSALADA

1º WHITE RICE IN TOMATO SAUCE

2º GRILLED LOIN AND SALAD

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	818	Kcal		3418	kJ
Lípidos	34	g.	[Saturados	4,8	g.]
H.Carbono	101	g.	[Azúcares	17,8	g.]
Proteínas	28	g.	Sal	0,93	g.

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

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

Mes de septiembre de 2021

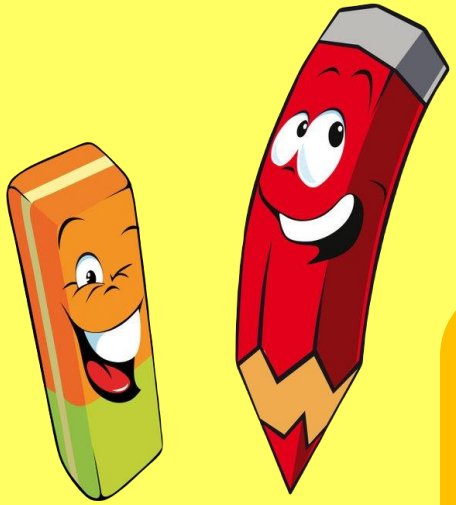


50 aniversario 1967-2017

San Javier

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

SIN CACAHUETE NI MELOCOTÓN



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

EL POSTRE SERÁ VARIADO (FRUTA DE TEMPORADA, Y POSTRE LÁCTEO O LECHE)

MARTES 7

1º ARROZ TRES DELICIAS

2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA

1º SPECIAL FRIED RICE

2º BATTERED HAKE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	863	Kcal		3608	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados	6,1	g.]
H.Carbono	98	g.	[Azúcares	19,3	g.]
Proteínas	33	g.	Sal	1,31	g.

MIÉRCOLES 8

1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE

2º POLLO ASADO CON PATATAS PANADERA

1º GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE

2º ROAST CHICKEN AND SLICED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	724	Kcal		3025	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados	5,9	g.]
H.Carbono	69	g.	[Azúcares	21,8	g.]
Proteínas	27	g.	Sal	1,11	g.

JUEVES 9

1º LENTEJAS HORTELANAS

2º TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA

1º LENTIL AND VEGETABLE

2º HAM OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	835	Kcal		3490	kJ
Lípidos	41	g.	[Saturados	7	g.]
H.Carbono	84	g.	[Azúcares	21,9	g.]
Proteínas	32	g.	Sal	1,3	g.

VIERNES 10

1º ENSALADA DE PASTA

2º LOMO PLANCHA CON DELICIAS DE CALABACÍN

1º PASTA SALAD

2º GRILLED LOIN AND COURGETTE DELIGHTS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	803	Kcal		3356	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados	6,2	g.]
H.Carbono	70	g.	[Azúcares	20	g.]
Proteínas	36	g.	Sal	1,41	g.

LUNES 13

1º PAELLA VALENCIANA

2º PALOMETA CON TOMATE

1º VALENCIAN PAELLA

2º FISH IN TOMATO SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	855	Kcal		3573	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados	5,5	g.]
H.Carbono	101	g.	[Azúcares	17,6	g.]
Proteínas	29	g.	Sal	1,27	g.

MARTES 14

1º BRÓCOLI CON BECHAMEL

2º ALBÓNDIGAS EN SALSA PRIMAVERAL

1º BROCCOLI IN BECHAMEL SAUCE

2º MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	849	Kcal		3548	kJ
Lípidos	53	g.	[Saturados	14,6	g.]
H.Carbono	66	g.	[Azúcares	19,6	g.]
Proteínas	28	g.	Sal	2,15	g.

MIÉRCOLES 15

1º GARBANZOS GUISADOS

2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA

1º CHICKPEA STEW

2º CHICKEN FILLET AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	840	Kcal		3512	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados	7,8	g.]
H.Carbono	72	g.	[Azúcares	20,3	g.]
Proteínas	38	g.	Sal	1,19	g.

JUEVES 16

1º ESPAGUETIS BOLOÑESA

2º MERLUZA A LA MEUNIÉRE

1º SPAGHETTI BOLOGNESE

2º HAKE MEUNIERE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	843	Kcal		3525	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados	7,9	g.]
H.Carbono	91	g.	[Azúcares	21,2	g.]
Proteínas	39	g.	Sal	1,62	g.

VIERNES 17

1º CREMA DE CALABACÍN

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º CREAM OF COURGETTE SOUP

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	825	Kcal		3447	kJ
Lípidos	53	g.	[Saturados	10,7	g.]
H.Carbono	65	g.	[Azúcares	22,1	g.]
Proteínas	22	g.	Sal	1,7	g.

LUNES 20

1º LENTEJAS ESTOFADAS

2º PAVO ASADO CON SALSA Y CHIPS DE BONIATO

1º LENTIL STEW

2º ROAST TURKEY WITH GRAVY AND SWEET POTATO CHIPS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	785	Kcal		3280	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados	6,4	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares	20,6	g.]
Proteínas	36	g.	Sal	1,39	g.

MARTES 21

1º SOPA DE PICADILLO

2º MEDALLONES DE SOLOMILLO CON ARROZ PILAFF

1º SOUP,DICED HAM AND EGG

2º GRILLED SIRLOIN MEDALLIONS AND PILAFF RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	842	Kcal		3519	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados	7,8	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares	17,3	g.]
Proteínas	35	g.	Sal	0,98	g.

MIÉRCOLES 22

1º CODITOS GRATINADOS

2º BACALAO A LA ANDALUZA CON ENSALADA

1º PASTA AU GRATIN

2º LIGHTLY BATTERED COD AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	851	Kcal		3555	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados	6,3	g.]
H.Carbono	98	g.	[Azúcares	21,5	g.]
Proteínas	32	g.	Sal	1,51	g.

JUEVES 23

1º CREMA DE LEGUMBRE

2º HAMBURGUESA DE TERNERA A LA CAZADORA

1º CREAM OF VEGETABLE SOUP

2º BEEF BURGER IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	820	Kcal		3428	kJ
Lípidos	41	g.	[Saturados	13,4	g.]
H.Carbono	84	g.	[Azúcares	20,8	g.]
Proteínas	29	g.	Sal	2,17	g.

VIERNES 24

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN YORK

1º SAUTÉ GREEN BEANS

2º SCRAMBLED EGG AND HAM

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	787	Kcal		3290	kJ
Lípidos	49	g.	[Saturados	8,6	g.]
H.Carbono	56	g.	[Azúcares	21,5	g.]
Proteínas	30	g.	Sal	0,88	g.

LUNES 27

1º FIDEUÁ CON VERDURA Y POLLO

2º MERLUZA EN SALSA

1º FIDEUÁ AND VEGETABLE AND CHICKEN

2º HAKE IN SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	856	Kcal		3577	kJ
Lípidos	32	g.	[Saturados	4,6	g.]
H.Carbono	101	g.	[Azúcares	21,1	g.]
Proteínas	41	g.	Sal	1,08	g.

MARTES 28

1º LENTEJAS GUISADAS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º LENTIL STEW

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	855	Kcal		3572	kJ
Lípidos	46	g.	[Saturados	7,3	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares	22,2	g.]
Proteínas	28	g.	Sal	1,55	g.

MIÉRCOLES 29

1º SOPA DE VERDURAS

2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA MADRILEÑA

1º VEGETABLE SOUP

2º BEEF MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	845	Kcal		3534	kJ
Lípidos	49	g.	[Saturados	12,9	g.]
H.Carbono	75	g.	[Azúcares	20,7	g.]
Proteínas	26	g.	Sal	1,96	g.

JUEVES 30

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE

2º LOMO PLANCHA CON ENSALADA

1º WHITE RICE IN TOMATO SAUCE

2º GRILLED LOIN AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	818	Kcal		3418	kJ
Lípidos	34	g.	[Saturados	4,8	g.]
H.Carbono	101	g.	[Azúcares	17,8	g.]
Proteínas	28	g.	Sal	0,93	g.

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

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

Mes de septiembre de 2021



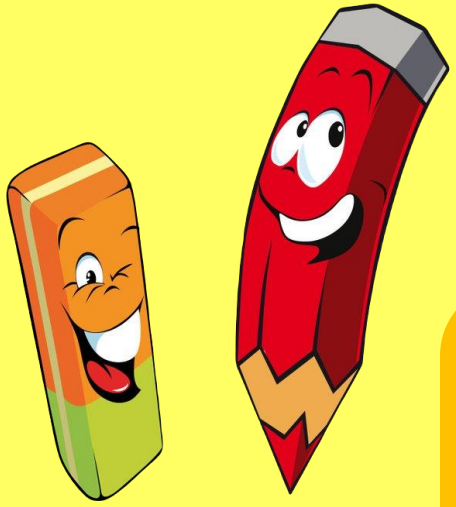
50 aniversario 1967-2017

San Javier

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

SIN FRUTA NI PIEL DE TOMATE

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



EL POSTRE SERÁ VARIADO (FRUTA DE TEMPORADA, Y POSTRE LÁCTEO O LECHE)

MARTES 7

1º **ARROZ TRES DELICIAS**
2º **MERLUZA ROMANA CON ENSALADA SIN TOMATE**
1º **SPECIAL FRIED RICE**
2º **BATTERED HAKE AND SALAD AND NO TOMATO**
PAN Y POSTRE (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)

Calorías	863	Kcal		3608	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados	6,1	g.]
H.Carbono	98	g.	[Azúcares	19,3	g.]
Proteínas	33	g.	Sal	1,31	g.

MIÉRCOLES 8

1º **JUDÍAS VERDES REHOGADAS**
2º **POLLO ASADO CON PATATAS PANADERA**
1º **SAUTÉ GREEN BEANS**
2º **ROAST CHICKEN AND SLICED POTATOES**
PAN Y POSTRE (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)

Calorías	724	Kcal		3025	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados	5,9	g.]
H.Carbono	69	g.	[Azúcares	21,8	g.]
Proteínas	27	g.	Sal	1,11	g.

JUEVES 9

1º **LENTEJAS HORTELANAS SIN TOMATE**
2º **TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA SIN TOMATE**
1º **LENTIL AND VEGETABLE (NO TOMATO)**
2º **HAM OMELETTE AND SALAD (NO TOMATO)**
PAN Y POSTRE (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)

Calorías	835	Kcal		3490	kJ
Lípidos	41	g.	[Saturados	7	g.]
H.Carbono	84	g.	[Azúcares	21,9	g.]
Proteínas	32	g.	Sal	1,3	g.

VIERNES 10

1º **ENSALADA DE PASTA SIN TOMATE**
2º **LOMO PLANCHA CON DELICIAS DE CALABACÍN**
1º **PASTA SALAD NO TOMATO**
2º **GRILLED LOIN AND COURGETTE DELIGHTS**
PAN Y POSTRE (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)

Calorías	803	Kcal		3356	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados	6,2	g.]
H.Carbono	70	g.	[Azúcares	20	g.]
Proteínas	36	g.	Sal	1,41	g.

LUNES 13

1º PAELLA VALENCIANA (SIN TOMATE)

2º PALOMETA AL HORNO

1º VALENCIAN PAELLA (NO TOMATO)

2º BAKED FISH

PAN Y POSTRE (NO FRUTA)

BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)

Calorías	855	Kcal		3573	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados	5,5	g.]
H.Carbono	101	g.	[Azúcares	17,6	g.]
Proteínas	29	g.	Sal	1,27	g.

MARTES 14

1º BRÓCOLI CON BECHAMEL

2º ALBÓNDIGAS EN SALSA PRIMAVERAL SIN TOMATE

1º BROCCOLI IN BECHAMEL SAUCE

2º MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE (TOMATO FREE)

PAN Y POSTRE (NO FRUTA)

BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)

Calorías	849	Kcal		3548	kJ
Lípidos	53	g.	[Saturados	14,6	g.]
H.Carbono	66	g.	[Azúcares	19,6	g.]
Proteínas	28	g.	Sal	2,15	g.

MIÉRCOLES 15

1º GARBANZOS GUISADOS

2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA SIN TOMATE

1º CHICKPEA STEW

2º CHICKEN FILLET AND SALAD (NO TOMATO)

PAN Y POSTRE (NO FRUTA)

BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)

Calorías	840	Kcal		3512	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados	7,8	g.]
H.Carbono	72	g.	[Azúcares	20,3	g.]
Proteínas	38	g.	Sal	1,19	g.

JUEVES 16

1º ESPAGUETIS CON VERDURA

2º MERLUZA A LA MEUNIÉRE

1º SPAGHETTI AND VEGETABLES

2º HAKE MEUNIERE

PAN Y POSTRE (NO FRUTA)

BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)

Calorías	843	Kcal		3525	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados	7,9	g.]
H.Carbono	91	g.	[Azúcares	21,2	g.]
Proteínas	39	g.	Sal	1,62	g.

VIERNES 17

1º CREMA DE CALABACÍN

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA SIN TOMATE

1º CREAM OF COURGETTE SOUP

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD (NO TOMATO)

PAN Y POSTRE (NO FRUTA)

BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)

Calorías	825	Kcal		3447	kJ
Lípidos	53	g.	[Saturados	10,7	g.]
H.Carbono	65	g.	[Azúcares	22,1	g.]
Proteínas	22	g.	Sal	1,7	g.

LUNES 20

1º LENTEJAS ESTOFADAS SIN TOMATE

2º PAVO ASADO CON SALSA Y CHIPS DE BONIATO

1º LENTIL, NO TOMATO

2º ROAST TURKEY WITH GRAVY AND SWEET POTATO CHIPS

PAN Y POSTRE (NO FRUTA)

BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)

Calorías	785	Kcal		3280	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados	6,4	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares	20,6	g.]
Proteínas	36	g.	Sal	1,39	g.

MARTES 21

1º SOPA DE PICADILLO

2º MEDALLONES DE SOLOMILLO CON ARROZ PILAFF

1º SOUP,DICED HAM AND EGG

2º GRILLED SIRLOIN MEDALLIONS AND PILAFF RICE

PAN Y POSTRE (NO FRUTA)

BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)

Calorías	842	Kcal		3519	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados	7,8	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares	17,3	g.]
Proteínas	35	g.	Sal	0,98	g.

MIÉRCOLES 22

1º CODITOS REHOGADOS CON VERDURA

2º BACALAO AL HORNO CON ENSALADA (SIN TOMATE)

1º SAUTÉED PASTA AND VEGETABLE

2º BAKED COD AND SALAD (NO TOMATO)

PAN Y POSTRE (NO FRUTA)

BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)

Calorías	851	Kcal		3555	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados	6,3	g.]
H.Carbono	98	g.	[Azúcares	21,5	g.]
Proteínas	32	g.	Sal	1,51	g.

JUEVES 23

1º CREMA DE LEGUMBRE

2º HAMBURGUESA DE TERNERA A LA CAZADORA (SIN TOMATE)

1º CREAM OF VEGETABLE SOUP

2º BEEF BURGER IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY (NO TOMATO)

PAN Y POSTRE (NO FRUTA)

BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)

Calorías	820	Kcal		3428	kJ
Lípidos	41	g.	[Saturados	13,4	g.]
H.Carbono	84	g.	[Azúcares	20,8	g.]
Proteínas	29	g.	Sal	2,17	g.

VIERNES 24

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN YORK

1º SAUTÉ GREEN BEANS

2º SCRAMBLED EGG AND HAM

PAN Y POSTRE (NO FRUTA)

BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)

Calorías	787	Kcal		3290	kJ
Lípidos	49	g.	[Saturados	8,6	g.]
H.Carbono	56	g.	[Azúcares	21,5	g.]
Proteínas	30	g.	Sal	0,88	g.

LUNES 27

1º FIDEUÁ CON VERDURA Y POLLO (SIN TOMATE)

2º MERLUZA EN SALSA

1º FIDEUÁ AND VEGETABLE AND CHICKEN (NO TOMATO)

2º HAKE IN SAUCE

PAN Y POSTRE (NO FRUTA)

BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)

Calorías	856	Kcal		3577	kJ
Lípidos	32	g.	[Saturados	4,6	g.]
H.Carbono	101	g.	[Azúcares	21,1	g.]
Proteínas	41	g.	Sal	1,08	g.

MARTES 28

1º LENTEJAS GUISADAS (SIN TOMATE)

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA SIN TOMATE

1º LENTIL STEW (NO TOMATO)

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD (NO TOMATO)

PAN Y POSTRE (NO FRUTA)

BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)

Calorías	855	Kcal		3572	kJ
Lípidos	46	g.	[Saturados	7,3	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares	22,2	g.]
Proteínas	28	g.	Sal	1,55	g.

MIÉRCOLES 29

1º SOPA DE VERDURAS

2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA MADRILEÑA

1º VEGETABLE SOUP

2º BEEF MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE

PAN Y POSTRE (NO FRUTA)

BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)

Calorías	845	Kcal		3534	kJ
Lípidos	49	g.	[Saturados	12,9	g.]
H.Carbono	75	g.	[Azúcares	20,7	g.]
Proteínas	26	g.	Sal	1,96	g.

JUEVES 30

1º ARROZ BLANCO REHOGADO

2º LOMO PLANCHA CON ENSALADA (SIN TOMATE)

1º SAUTÉED WHITE RICE

2º GRILLED LOIN AND SALAD (NO TOMATO)

PAN Y POSTRE (NO FRUTA)

BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)

Calorías	818	Kcal		3418	kJ
Lípidos	34	g.	[Saturados	4,8	g.]
H.Carbono	101	g.	[Azúcares	17,8	g.]
Proteínas	28	g.	Sal	0,93	g.

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

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

Mes de septiembre de 2021



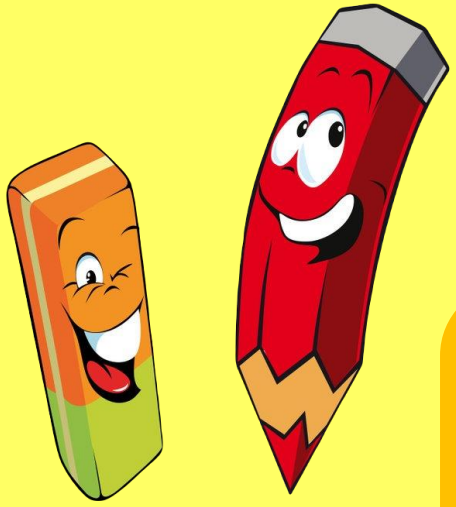
50 aniversario 1967-2017

San Javier

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

SIN FRUTOS SECOS, LENTEJAS, MARISCO, MOLUSCO, PESCADO FRESCO

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



EL POSTRE SERÁ VARIADO (FRUTA DE TEMPORADA, Y POSTRE LÁCTEO O LECHE)

MARTES 7

1º **ARROZ TRES DELICIAS**

2º **MERLUZA (CONGELADA) ROMANA CON ENSALADA**

1º **SPECIAL FRIED RICE**

2º **BUTTERED HAKE(FROZEN) AND SALAD**

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	863	Kcal		3608	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados	6,1	g.]
H.Carbono	98	g.	[Azúcares	19,3	g.]
Proteínas	33	g.	Sal	1,31	g.

MIÉRCOLES 8

1º **JUDÍAS VERDES CON TOMATE**

2º **POLLO ASADO CON PATATAS PANADERA**

1º **GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE**

2º **ROAST CHICKEN AND SLICED POTATOES**

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	724	Kcal		3025	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados	5,9	g.]
H.Carbono	69	g.	[Azúcares	21,8	g.]
Proteínas	27	g.	Sal	1,11	g.

JUEVES 9

1º **JUDÍAS PINTAS HORTELANAS**

2º **TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA**

1º **RED BEAN AND VEGETABLE STEW**

2º **HAM OMELETTE AND SALAD**

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	835	Kcal		3490	kJ
Lípidos	41	g.	[Saturados	7	g.]
H.Carbono	84	g.	[Azúcares	21,9	g.]
Proteínas	32	g.	Sal	1,3	g.

VIERNES 10

1º **ENSALADA DE PASTA**

2º **LOMO PLANCHA CON DELICIAS DE CALABACÍN**

1º **PASTA SALAD**

2º **GRILLED LOIN AND COURGETTE DELIGHTS**

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	803	Kcal		3356	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados	6,2	g.]
H.Carbono	70	g.	[Azúcares	20	g.]
Proteínas	36	g.	Sal	1,41	g.

LUNES 13

1º PAELLA VALENCIANA (SIN MARISCO)
2º PALOMETA (CONGELADA) CON TOMATE
1º VALENCIAN PAELLA (NO SEAFOOD)
2º FISH(FROZEN) IN TOMATO SAUCE
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	855	Kcal		3573	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados	5,5	g.]
H.Carbono	101	g.	[Azúcares	17,6	g.]
Proteínas	29	g.	Sal	1,27	g.

MARTES 14

1º BRÓCOLI CON BECHAMEL
2º ALBÓNDIGAS EN SALSA PRIMAVERAL
1º BROCCOLI IN BECHAMEL SAUCE
2º MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	849	Kcal		3548	kJ
Lípidos	53	g.	[Saturados	14,6	g.]
H.Carbono	66	g.	[Azúcares	19,6	g.]
Proteínas	28	g.	Sal	2,15	g.

MIÉRCOLES 15

1º GARBANZOS GUISADOS
2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA
1º CHICKPEA STEW
2º CHICKEN FILLET AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	840	Kcal		3512	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados	7,8	g.]
H.Carbono	72	g.	[Azúcares	20,3	g.]
Proteínas	38	g.	Sal	1,19	g.

JUEVES 16

1º ESPAGUETIS BOLOÑESA
2º MERLUZA (CONGELADA) A LA MEUNIÉRE
1º SPAGHETTI BOLOGNESE
2º HAKE(FROZEN) MEUNIERE
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	843	Kcal		3525	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados	7,9	g.]
H.Carbono	91	g.	[Azúcares	21,2	g.]
Proteínas	39	g.	Sal	1,62	g.

VIERNES 17

1º CREMA DE CALABACÍN
2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA
1º CREAM OF COURGETTE SOUP
2º SPANISH OMELETTE AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	825	Kcal		3447	kJ
Lípidos	53	g.	[Saturados	10,7	g.]
H.Carbono	65	g.	[Azúcares	22,1	g.]
Proteínas	22	g.	Sal	1,7	g.

LUNES 20

1º GARBANZOS CON TOMATE
2º PAVO ASADO CON SALSA Y CHIPS DE BONIATO
1º CHIKPEA IN TOMATO SAUCE
2º ROAST TURKEY WITH GRAVY AND SWEET POTATO CHIPS
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	785	Kcal		3280	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados	6,4	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares	20,6	g.]
Proteínas	36	g.	Sal	1,39	g.

MARTES 21

1º SOPA DE PICADILLO
2º MEDALLONES DE SOLOMILLO CON ARROZ PILAFF
1º SOUP,DICED HAM AND EGG
2º GRILLED SIRLOIN MEDALLIONS AND PILAFF RICE
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	842	Kcal		3519	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados	7,8	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares	17,3	g.]
Proteínas	35	g.	Sal	0,98	g.

MIÉRCOLES 22

1º CODITOS GRATINADOS
2º BACALAO (CONGELADO) A LA ANDALUZA CON ENSALADA
1º PASTA AU GRATIN
2º LIGHTLY BATTERED COD (FROZEN) AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	851	Kcal		3555	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados	6,3	g.]
H.Carbono	98	g.	[Azúcares	21,5	g.]
Proteínas	32	g.	Sal	1,51	g.

JUEVES 23

1º CREMA DE CALABAZA
2º HAMBURGUESA DE TERNERA A LA CAZADORA
1º CREAM OF PUMPKIN SOUP
2º BEEF BURGER IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	820	Kcal		3428	kJ
Lípidos	41	g.	[Saturados	13,4	g.]
H.Carbono	84	g.	[Azúcares	20,8	g.]
Proteínas	29	g.	Sal	2,17	g.

VIERNES 24

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS
2º HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN YORK
1º SAUTÉ GREEN BEANS
2º SCRAMBLED EGG AND HAM
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	787	Kcal		3290	kJ
Lípidos	49	g.	[Saturados	8,6	g.]
H.Carbono	56	g.	[Azúcares	21,5	g.]
Proteínas	30	g.	Sal	0,88	g.

LUNES 27

1º FIDEUÁ CON VERDURA Y POLLO
2º MERLUZA (CONGELADA) EN SALSA
1º FIDEUÁ AND VEGETABLE AND CHICKEN
2º HAKE(FROZEN) IN SAUCE
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	856	Kcal		3577	kJ
Lípidos	32	g.	[Saturados	4,6	g.]
H.Carbono	101	g.	[Azúcares	21,1	g.]
Proteínas	41	g.	Sal	1,08	g.

MARTES 28

1º JUDÍAS BLANCAS GUISADAS
2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA
1º HARICOT BEAN STEW
2º SPANISH OMELETTE AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	855	Kcal		3572	kJ
Lípidos	46	g.	[Saturados	7,3	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares	22,2	g.]
Proteínas	28	g.	Sal	1,55	g.

MIÉRCOLES 29

1º SOPA DE VERDURAS
2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA MADRILEÑA
1º VEGETABLE SOUP
2º BEEF MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	845	Kcal		3534	kJ
Lípidos	49	g.	[Saturados	12,9	g.]
H.Carbono	75	g.	[Azúcares	20,7	g.]
Proteínas	26	g.	Sal	1,96	g.

JUEVES 30

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
2º LOMO PLANCHA CON ENSALADA
1º WHITE RICE IN TOMATO SAUCE
2º GRILLED LOIN AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	818	Kcal		3418	kJ
Lípidos	34	g.	[Saturados	4,8	g.]
H.Carbono	101	g.	[Azúcares	17,8	g.]
Proteínas	28	g.	Sal	0,93	g.

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

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

Mes de septiembre de 2021



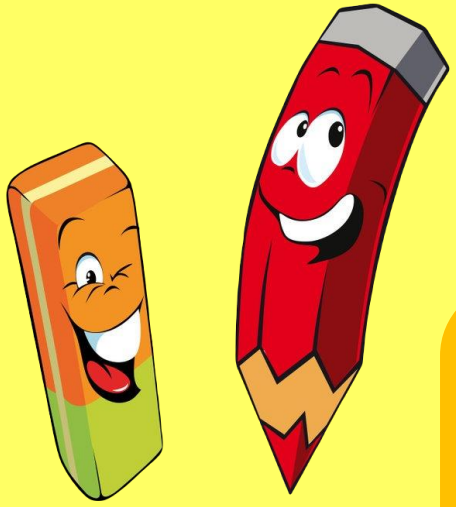
50 aniversario 1967-2017

San Javier

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

SIN LECHE, PISTACHO, ANACARDO

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



EL POSTRE SERÁ VARIADO (FRUTA DE TEMPORADA, Y POSTRE LÁCTEO O LECHE)

MARTES 7

1º **ARROZ TRES DELICIAS (JAMÓN SIN TRAZAS DE LECHE)**

2º **MERLUZA ROMANA CON ENSALADA**

1º **SPECIAL FRIED RICE (HAM MILK FREE)**

2º **BATTERED HAKE AND SALAD**

PAN Y POSTRE SIN LECHE

BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	863	Kcal		3608	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados	6,1	g.]
H.Carbono	98	g.	[Azúcares	19,3	g.]
Proteínas	33	g.	Sal	1,31	g.

MIÉRCOLES 8

1º **JUDÍAS VERDES CON TOMATE**

2º **POLLO ASADO CON PATATAS PANADERA**

1º **GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE**

2º **ROAST CHICKEN AND SLICED POTATOES**

PAN Y POSTRE SIN LECHE

BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	724	Kcal		3025	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados	5,9	g.]
H.Carbono	69	g.	[Azúcares	21,8	g.]
Proteínas	27	g.	Sal	1,11	g.

JUEVES 9

1º **LENTEJAS HORTELANAS**

2º **TORTILLA DE JAMÓN (SIN TRAZAS DE LECHE) CON ENSALADA**

1º **LENTIL AND VEGETABLE**

2º **HAM OMELETTE (NO TRACES OF MILK) AND SALAD**

PAN Y POSTRE SIN LECHE

BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	835	Kcal		3490	kJ
Lípidos	41	g.	[Saturados	7	g.]
H.Carbono	84	g.	[Azúcares	21,9	g.]
Proteínas	32	g.	Sal	1,3	g.

VIERNES 10

1º **ENSALADA DE PASTA**

2º **LOMO PLANCHA CON DELICIAS DE CALABACÍN**

1º **PASTA SALAD**

2º **GRILLED LOIN AND COURGETTE DELIGHTS**

PAN Y POSTRE SIN LECHE

BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	803	Kcal		3356	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados	6,2	g.]
H.Carbono	70	g.	[Azúcares	20	g.]
Proteínas	36	g.	Sal	1,41	g.

LUNES 13

1º PAELLA VALENCIANA

2º PALOMETA CON TOMATE

1º VALENCIAN PAELLA

2º FISH IN TOMATO SAUCE

PAN Y POSTRE SIN LECHE

BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	855	Kcal		3573	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados	5,5	g.]
H.Carbono	101	g.	[Azúcares	17,6	g.]
Proteínas	29	g.	Sal	1,27	g.

MARTES 14

1º BRÓCOLI REHOGADO

2º ALBÓNDIGAS EN SALSA PRIMAVERAL

1º SAUTÉED BROCCOLI

2º MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE

PAN Y POSTRE SIN LECHE

BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	849	Kcal		3548	kJ
Lípidos	53	g.	[Saturados	14,6	g.]
H.Carbono	66	g.	[Azúcares	19,6	g.]
Proteínas	28	g.	Sal	2,15	g.

MIÉRCOLES 15

1º GARBANZOS GUISADOS

2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA

1º CHICKPEA STEW

2º CHICKEN FILLET AND SALAD

PAN Y POSTRE SIN LECHE

BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	840	Kcal		3512	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados	7,8	g.]
H.Carbono	72	g.	[Azúcares	20,3	g.]
Proteínas	38	g.	Sal	1,19	g.

JUEVES 16

1º ESPAGUETIS BOLOÑESA

2º MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA

1º SPAGHETTI BOLOGNESE

2º GRILLED HAKE AND SALAD

PAN Y POSTRE SIN LECHE

BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	843	Kcal		3525	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados	7,9	g.]
H.Carbono	91	g.	[Azúcares	21,2	g.]
Proteínas	39	g.	Sal	1,62	g.

VIERNES 17

1º CREMA DE CALABACÍN (SIN LECHE)

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º CREAM OF COURGETTE SOUP (MILK FREE)

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE SIN LECHE

BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	825	Kcal		3447	kJ
Lípidos	53	g.	[Saturados	10,7	g.]
H.Carbono	65	g.	[Azúcares	22,1	g.]
Proteínas	22	g.	Sal	1,7	g.

LUNES 20

1º LENTEJAS ESTOFADAS

2º PAVO ASADO CON SALSA Y CHIPS DE BONIATO

1º LENTIL STEW

2º ROAST TURKEY WITH GRAVY AND SWEET POTATO CHIPS

PAN Y POSTRE SIN LECHE

BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	785	Kcal		3280	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados	6,4	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares	20,6	g.]
Proteínas	36	g.	Sal	1,39	g.

MARTES 21

1º SOPA DE PICADILLO (JAMÓN SIN TRAZAS DE LECHE)

2º MEDALLONES DE SOLOMILLO CON ARROZ PILAFF

1º 0

2º GRILLED SIRLOIN MEDALLIONS AND PILAFF RICE

PAN Y POSTRE SIN LECHE

BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	842	Kcal		3519	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados	7,8	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares	17,3	g.]
Proteínas	35	g.	Sal	0,98	g.

MIÉRCOLES 22

1º CODITOS REHOGADOS CON VERDURA

2º BACALAO A LA ANDALUZA CON ENSALADA

1º SAUTÉED PASTA AND VEGETABLE

2º LIGHTLY BATTERED COD AND SALAD

PAN Y POSTRE SIN LECHE

BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	851	Kcal		3555	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados	6,3	g.]
H.Carbono	98	g.	[Azúcares	21,5	g.]
Proteínas	32	g.	Sal	1,51	g.

JUEVES 23

1º CREMA DE LEGUMBRE (SIN LECHE)

2º HAMBURGUESA DE TERNERA A LA CAZADORA

1º CREAM OF VEGETABLE SOUP (MIL FREE)

2º BEEF BURGER IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY

PAN Y POSTRE SIN LECHE

BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	820	Kcal		3428	kJ
Lípidos	41	g.	[Saturados	13,4	g.]
H.Carbono	84	g.	[Azúcares	20,8	g.]
Proteínas	29	g.	Sal	2,17	g.

VIERNES 24

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN YORK (SIN TRAZAS DE LECHE)

1º SAUTÉ GREEN BEANS

2º SCRAMBLED EGG AND HAM (NO TRACES OF MILK)

PAN Y POSTRE SIN LECHE

BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	787	Kcal		3290	kJ
Lípidos	49	g.	[Saturados	8,6	g.]
H.Carbono	56	g.	[Azúcares	21,5	g.]
Proteínas	30	g.	Sal	0,88	g.

LUNES 27

1º FIDEUÁ CON VERDURA Y POLLO

2º MERLUZA EN SALSA

1º FIDEUÁ AND VEGETABLE AND CHICKEN

2º HAKE IN SAUCE

PAN Y POSTRE SIN LECHE

BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	856	Kcal		3577	kJ
Lípidos	32	g.	[Saturados	4,6	g.]
H.Carbono	101	g.	[Azúcares	21,1	g.]
Proteínas	41	g.	Sal	1,08	g.

MARTES 28

1º LENTEJAS GUISADAS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º LENTIL STEW

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE SIN LECHE

BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	855	Kcal		3572	kJ
Lípidos	46	g.	[Saturados	7,3	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares	22,2	g.]
Proteínas	28	g.	Sal	1,55	g.

MIÉRCOLES 29

1º SOPA DE VERDURAS

2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA MADRILEÑA

1º VEGETABLE SOUP

2º BEEF MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE

PAN Y POSTRE SIN LECHE

BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	845	Kcal		3534	kJ
Lípidos	49	g.	[Saturados	12,9	g.]
H.Carbono	75	g.	[Azúcares	20,7	g.]
Proteínas	26	g.	Sal	1,96	g.

JUEVES 30

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE

2º LOMO PLANCHA CON ENSALADA

1º WHITE RICE IN TOMATO SAUCE

2º GRILLED LOIN AND SALAD

PAN Y POSTRE SIN LECHE

BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	818	Kcal		3418	kJ
Lípidos	34	g.	[Saturados	4,8	g.]
H.Carbono	101	g.	[Azúcares	17,8	g.]
Proteínas	28	g.	Sal	0,93	g.

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

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

Mes de septiembre de 2021



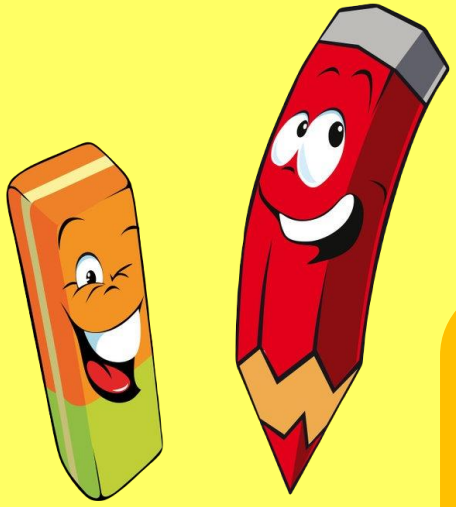
50 aniversario 1967-2017

San Javier

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

SIN LENTEJAS, MARISCO, AVELLANAS

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



EL POSTRE SERÁ VARIADO (FRUTA DE TEMPORADA, Y POSTRE LÁCTEO O LECHE)

MARTES 7

1º ARROZ TRES DELICIAS

2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA

1º SPECIAL FRIED RICE

2º BATTERED HAKE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	863	Kcal		3608	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados	6,1	g.]
H.Carbono	98	g.	[Azúcares	19,3	g.]
Proteínas	33	g.	Sal	1,31	g.

MIÉRCOLES 8

1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE

2º POLLO ASADO CON PATATAS PANADERA

1º GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE

2º ROAST CHICKEN AND SLICED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	724	Kcal		3025	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados	5,9	g.]
H.Carbono	69	g.	[Azúcares	21,8	g.]
Proteínas	27	g.	Sal	1,11	g.

JUEVES 9

1º JUDÍAS PINTAS HORTELANAS

2º TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA

1º RED BEAN AND VEGETABLE STEW

2º HAM OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	835	Kcal		3490	kJ
Lípidos	41	g.	[Saturados	7	g.]
H.Carbono	84	g.	[Azúcares	21,9	g.]
Proteínas	32	g.	Sal	1,3	g.

VIERNES 10

1º ENSALADA DE PASTA

2º LOMO PLANCHA CON DELICIAS DE CALABACÍN

1º PASTA SALAD

2º GRILLED LOIN AND COURGETTE DELIGHTS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	803	Kcal		3356	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados	6,2	g.]
H.Carbono	70	g.	[Azúcares	20	g.]
Proteínas	36	g.	Sal	1,41	g.

LUNES 13

1º PAELLA VALENCIANA (SIN MARISCO)

2º PALOMETA CON TOMATE

1º VALENCIAN PAELLA (NO SEAFOOD)

2º FISH IN TOMATO SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	855	Kcal		3573	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados	5,5	g.]
H.Carbono	101	g.	[Azúcares	17,6	g.]
Proteínas	29	g.	Sal	1,27	g.

MARTES 14

1º BRÓCOLI CON BECHAMEL

2º ALBÓNDIGAS EN SALSA PRIMAVERAL

1º BROCCOLI IN BECHAMEL SAUCE

2º MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	849	Kcal		3548	kJ
Lípidos	53	g.	[Saturados	14,6	g.]
H.Carbono	66	g.	[Azúcares	19,6	g.]
Proteínas	28	g.	Sal	2,15	g.

MIÉRCOLES 15

1º GARBANZOS GUISADOS

2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA

1º CHICKPEA STEW

2º CHICKEN FILLET AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	840	Kcal		3512	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados	7,8	g.]
H.Carbono	72	g.	[Azúcares	20,3	g.]
Proteínas	38	g.	Sal	1,19	g.

JUEVES 16

1º ESPAGUETIS BOLOÑESA

2º MERLUZA A LA MEUNIÉRE

1º SPAGHETTI BOLOGNESE

2º HAKE MEUNIERE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	843	Kcal		3525	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados	7,9	g.]
H.Carbono	91	g.	[Azúcares	21,2	g.]
Proteínas	39	g.	Sal	1,62	g.

VIERNES 17

1º CREMA DE CALABACÍN

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º CREAM OF COURGETTE SOUP

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	825	Kcal		3447	kJ
Lípidos	53	g.	[Saturados	10,7	g.]
H.Carbono	65	g.	[Azúcares	22,1	g.]
Proteínas	22	g.	Sal	1,7	g.

LUNES 20

1º GARBANZOS CON TOMATE

2º PAVO ASADO CON SALSA Y CHIPS DE BONIATO

1º CHIKPEA IN TOMATO SAUCE

2º ROAST TURKEY WITH GRAVY AND SWEET POTATO CHIPS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	785	Kcal		3280	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados	6,4	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares	20,6	g.]
Proteínas	36	g.	Sal	1,39	g.

MARTES 21

1º SOPA DE PICADILLO

2º MEDALLONES DE SOLOMILLO CON ARROZ PILAFF

1º SOUP,DICED HAM AND EGG

2º GRILLED SIRLOIN MEDALLIONS AND PILAFF RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	842	Kcal		3519	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados	7,8	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares	17,3	g.]
Proteínas	35	g.	Sal	0,98	g.

MIÉRCOLES 22

1º CODITOS GRATINADOS

2º BACALAO A LA ANDALUZA CON ENSALADA

1º PASTA AU GRATIN

2º LIGHTLY BATTERED COD AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	851	Kcal		3555	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados	6,3	g.]
H.Carbono	98	g.	[Azúcares	21,5	g.]
Proteínas	32	g.	Sal	1,51	g.

JUEVES 23

1º CREMA DE CALABAZA

2º HAMBURGUESA DE TERNERA A LA CAZADORA

1º CREAM OF PUMPKIN SOUP

2º BEEF BURGER IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	820	Kcal		3428	kJ
Lípidos	41	g.	[Saturados	13,4	g.]
H.Carbono	84	g.	[Azúcares	20,8	g.]
Proteínas	29	g.	Sal	2,17	g.

VIERNES 24

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN YORK

1º SAUTÉ GREEN BEANS

2º SCRAMBLED EGG AND HAM

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	787	Kcal		3290	kJ
Lípidos	49	g.	[Saturados	8,6	g.]
H.Carbono	56	g.	[Azúcares	21,5	g.]
Proteínas	30	g.	Sal	0,88	g.

LUNES 27

1º FIDEUÁ CON VERDURA Y POLLO

2º MERLUZA EN SALSA

1º FIDEUÁ AND VEGETABLE AND CHICKEN

2º HAKE IN SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	856	Kcal		3577	kJ
Lípidos	32	g.	[Saturados	4,6	g.]
H.Carbono	101	g.	[Azúcares	21,1	g.]
Proteínas	41	g.	Sal	1,08	g.

MARTES 28

1º JUDÍAS BLANCAS GUISADAS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º HARICOT BEAN STEW

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	855	Kcal		3572	kJ
Lípidos	46	g.	[Saturados	7,3	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares	22,2	g.]
Proteínas	28	g.	Sal	1,55	g.

MIÉRCOLES 29

1º SOPA DE VERDURAS

2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA MADRILEÑA

1º VEGETABLE SOUP

2º BEEF MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	845	Kcal		3534	kJ
Lípidos	49	g.	[Saturados	12,9	g.]
H.Carbono	75	g.	[Azúcares	20,7	g.]
Proteínas	26	g.	Sal	1,96	g.

JUEVES 30

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE

2º LOMO PLANCHA CON ENSALADA

1º WHITE RICE IN TOMATO SAUCE

2º GRILLED LOIN AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	818	Kcal		3418	kJ
Lípidos	34	g.	[Saturados	4,8	g.]
H.Carbono	101	g.	[Azúcares	17,8	g.]
Proteínas	28	g.	Sal	0,93	g.

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

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

Mes de septiembre de 2021



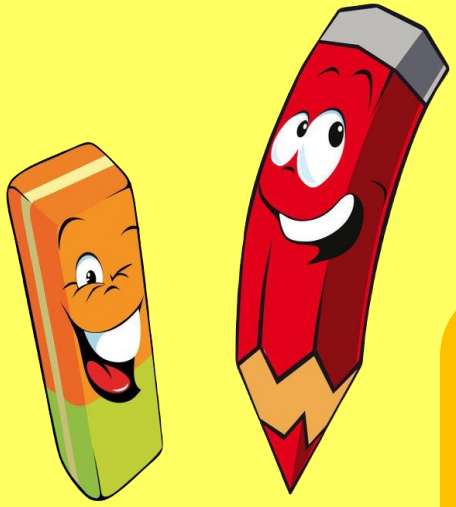
50 aniversario 1967-2017

San Javier

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

SIN CERDO

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



EL POSTRE SERÁ VARIADO (FRUTA DE TEMPORADA, Y POSTRE LÁCTEO O LECHE)

MARTES 7

1º ARROZ TRES DELICIAS (SIN JAMÓN)

2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA

1º SPECIAL FRIED RICE (NO HAM)

2º BATTERED HAKE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	863	Kcal		3608	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados	6,1	g.]
H.Carbono	98	g.	[Azúcares	19,3	g.]
Proteínas	33	g.	Sal	1,31	g.

MIÉRCOLES 8

1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE

2º POLLO ASADO CON PATATAS PANADERA

1º GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE

2º ROAST CHICKEN AND SLICED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	724	Kcal		3025	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados	5,9	g.]
H.Carbono	69	g.	[Azúcares	21,8	g.]
Proteínas	27	g.	Sal	1,11	g.

JUEVES 9

1º LENTEJAS HORTELANAS

2º TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA

1º LENTIL AND VEGETABLE

2º PLAIN OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	835	Kcal		3490	kJ
Lípidos	41	g.	[Saturados	7	g.]
H.Carbono	84	g.	[Azúcares	21,9	g.]
Proteínas	32	g.	Sal	1,3	g.

VIERNES 10

1º ENSALADA DE PASTA

2º PAVO A LA PLANCHA CON ENSALADA

1º PASTA SALAD

2º GRILLED TURKEY AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	803	Kcal		3356	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados	6,2	g.]
H.Carbono	70	g.	[Azúcares	20	g.]
Proteínas	36	g.	Sal	1,41	g.

LUNES 13

1º PAELLA VALENCIANA

2º PALOMETA CON TOMATE

1º VALENCIAN PAELLA

2º FISH IN TOMATO SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	855	Kcal		3573	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados	5,5	g.]
H.Carbono	101	g.	[Azúcares	17,6	g.]
Proteínas	29	g.	Sal	1,27	g.

MARTES 14

1º BRÓCOLI CON BECHAMEL

2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA PRIMAVERAL

1º BROCCOLI IN BECHAMEL SAUCE

2º BEEF MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	849	Kcal		3548	kJ
Lípidos	53	g.	[Saturados	14,6	g.]
H.Carbono	66	g.	[Azúcares	19,6	g.]
Proteínas	28	g.	Sal	2,15	g.

MIÉRCOLES 15

1º GARBANZOS GUISADOS

2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA

1º CHICKPEA STEW

2º CHICKEN FILLET AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	840	Kcal		3512	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados	7,8	g.]
H.Carbono	72	g.	[Azúcares	20,3	g.]
Proteínas	38	g.	Sal	1,19	g.

JUEVES 16

1º ESPAGUETIS BOLOÑESA

2º MERLUZA A LA MEUNIÉRE

1º SPAGHETTI BOLOGNESE

2º HAKE MEUNIERE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	843	Kcal		3525	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados	7,9	g.]
H.Carbono	91	g.	[Azúcares	21,2	g.]
Proteínas	39	g.	Sal	1,62	g.

VIERNES 17

1º CREMA DE CALABACÍN

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º CREAM OF COURGETTE SOUP

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	825	Kcal		3447	kJ
Lípidos	53	g.	[Saturados	10,7	g.]
H.Carbono	65	g.	[Azúcares	22,1	g.]
Proteínas	22	g.	Sal	1,7	g.

LUNES 20

1º LENTEJAS ESTOFADAS SIN CERDO

2º PAVO ASADO CON SALSA Y CHIPS DE BONIATO

1º LENTIL STEW (FREE PORK)

2º ROAST TURKEY WITH GRAVY AND SWEET POTATO CHIPS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	785	Kcal		3280	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados	6,4	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares	20,6	g.]
Proteínas	36	g.	Sal	1,39	g.

MARTES 21

1º SOPA DE AVE CON FIDEOS

2º POLLO ASADO CON ARROZ BLANCO

1º CHICKEN NOODLE SOUP

2º ROAST CHICKEN AND PLAIN RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	842	Kcal		3519	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados	7,8	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares	17,3	g.]
Proteínas	35	g.	Sal	0,98	g.

MIÉRCOLES 22

1º CODITOS GRATINADOS

2º BACALAO A LA ANDALUZA CON ENSALADA

1º PASTA AU GRATIN

2º LIGHTLY BATTERED COD AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	851	Kcal		3555	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados	6,3	g.]
H.Carbono	98	g.	[Azúcares	21,5	g.]
Proteínas	32	g.	Sal	1,51	g.

JUEVES 23

1º CREMA DE LEGUMBRE

2º HAMBURGUESA DE TERNERA A LA CAZADORA

1º CREAM OF VEGETABLE SOUP

2º BEEF BURGER IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	820	Kcal		3428	kJ
Lípidos	41	g.	[Saturados	13,4	g.]
H.Carbono	84	g.	[Azúcares	20,8	g.]
Proteínas	29	g.	Sal	2,17	g.

VIERNES 24

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA

1º SAUTÉ GREEN BEANS

2º PLAIN OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	787	Kcal		3290	kJ
Lípidos	49	g.	[Saturados	8,6	g.]
H.Carbono	56	g.	[Azúcares	21,5	g.]
Proteínas	30	g.	Sal	0,88	g.

LUNES 27

1º FIDEUÁ CON VERDURA Y POLLO

2º MERLUZA EN SALSA

1º FIDEUÁ AND VEGETABLE AND CHICKEN

2º HAKE IN SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	856	Kcal		3577	kJ
Lípidos	32	g.	[Saturados	4,6	g.]
H.Carbono	101	g.	[Azúcares	21,1	g.]
Proteínas	41	g.	Sal	1,08	g.

MARTES 28

1º LENTEJAS GUISADAS SIN CERDO

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º LENTIL ,NO PORK STEW

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	855	Kcal		3572	kJ
Lípidos	46	g.	[Saturados	7,3	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares	22,2	g.]
Proteínas	28	g.	Sal	1,55	g.

MIÉRCOLES 29

1º SOPA DE VERDURAS

2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA MADRILEÑA

1º VEGETABLE SOUP

2º BEEF MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	845	Kcal		3534	kJ
Lípidos	49	g.	[Saturados	12,9	g.]
H.Carbono	75	g.	[Azúcares	20,7	g.]
Proteínas	26	g.	Sal	1,96	g.

JUEVES 30

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE

2º POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA

1º WHITE RICE IN TOMATO SAUCE

2º GRILLED CHICKEN AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	818	Kcal		3418	kJ
Lípidos	34	g.	[Saturados	4,8	g.]
H.Carbono	101	g.	[Azúcares	17,8	g.]
Proteínas	28	g.	Sal	0,93	g.

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

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

Mes de septiembre de 2021



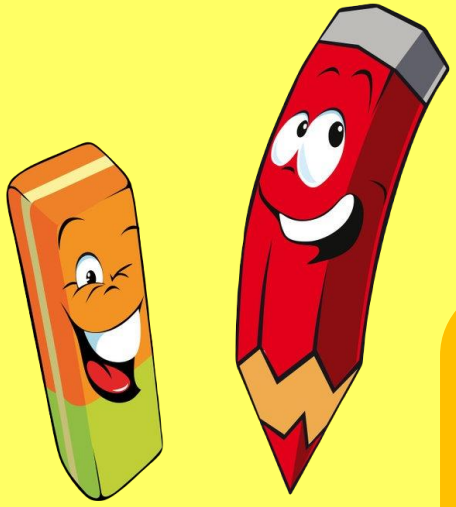
50 aniversario 1967-2017

San Javier

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

SIN MOSTAZA, HUEVO, TOMATE

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



EL POSTRE SERÁ VARIADO (FRUTA DE TEMPORADA, Y POSTRE LÁCTEO O LECHE)

MARTES 7

1º **ARROZ TRES DELICIAS (SIN HUEVO)**
2º **MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA SIN TOMATE**
1º **SPECIAL FRIED RICE (EGG FREE)**
2º **GRILLED HAKE AND SALAD (NO TOMATO)**

PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	863	Kcal		3608	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados	6,1	g.]
H.Carbono	98	g.	[Azúcares	19,3	g.]
Proteínas	33	g.	Sal	1,31	g.

MIÉRCOLES 8

1º **JUDÍAS VERDES REHOGADAS**
2º **POLLO ASADO CON PATATAS PANADERA**
1º **SAUTÉ GREEN BEANS**
2º **ROAST CHICKEN AND SLICED POTATOES**

PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	724	Kcal		3025	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados	5,9	g.]
H.Carbono	69	g.	[Azúcares	21,8	g.]
Proteínas	27	g.	Sal	1,11	g.

JUEVES 9

1º **LENTEJAS HORTELANAS SIN TOMATE**
2º **LACÓN A LA GALLEGA**
1º **LENTIL AND VEGETABLE (NO TOMATO)**
2º **PORK SHOULDER WITH RED PEPPERS**

PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	835	Kcal		3490	kJ
Lípidos	41	g.	[Saturados	7	g.]
H.Carbono	84	g.	[Azúcares	21,9	g.]
Proteínas	32	g.	Sal	1,3	g.

VIERNES 10

1º **ENSALADA DE PASTA SIN TOMATE (PSH)**
2º **LOMO PLANCHA CON DELICIAS DE CALABACÍN**
1º **PASTA SALAD NO TOMATO(EGG FREE)**
2º **GRILLED LOIN AND COURGETTE DELIGHTS**

PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	803	Kcal		3356	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados	6,2	g.]
H.Carbono	70	g.	[Azúcares	20	g.]
Proteínas	36	g.	Sal	1,41	g.

LUNES 13

1º PAELLA VALENCIANA (SIN TOMATE)

2º PALOMETA AL HORNO

1º VALENCIAN PAELLA (NO TOMATO)

2º BAKED FISH

PAN Y POSTRE SIN HUEVO

BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	855	Kcal		3573	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados	5,5	g.]
H.Carbono	101	g.	[Azúcares	17,6	g.]
Proteínas	29	g.	Sal	1,27	g.

MARTES 14

1º BRÓCOLI CON BECHAMEL

2º ALBÓNDIGAS TERNERA SALSA PRIMAVERAL (NO TOMATE,HUEVO)

1º BROCCOLI IN BECHAMEL SAUCE

2º BEEF MEATBALLS IN GRAVY (TOMATO AND EGG FREE)

PAN Y POSTRE SIN HUEVO

BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	849	Kcal		3548	kJ
Lípidos	53	g.	[Saturados	14,6	g.]
H.Carbono	66	g.	[Azúcares	19,6	g.]
Proteínas	28	g.	Sal	2,15	g.

MIÉRCOLES 15

1º GARBANZOS GUISADOS

2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA SIN TOMATE

1º CHICKPEA STEW

2º CHICKEN FILLET AND SALAD (NO TOMATO)

PAN Y POSTRE SIN HUEVO

BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	840	Kcal		3512	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados	7,8	g.]
H.Carbono	72	g.	[Azúcares	20,3	g.]
Proteínas	38	g.	Sal	1,19	g.

JUEVES 16

1º ESPAGUETIS CON VERDURA (PSH)

2º MERLUZA A LA MEUNIÉRE

1º SPAGHETTI AND VEGETABLE (EGG FREE)

2º HAKE MEUNIERE

PAN Y POSTRE SIN HUEVO

BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	843	Kcal		3525	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados	7,9	g.]
H.Carbono	91	g.	[Azúcares	21,2	g.]
Proteínas	39	g.	Sal	1,62	g.

VIERNES 17

1º CREMA DE CALABACÍN

2º PAVO A LA PLANCHA CON ENSALADA SIN TOMATE

1º CREAM OF COURGETTE SOUP

2º GRILLED TURKEY AND SALAD(NO TOMATO)

PAN Y POSTRE SIN HUEVO

BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	825	Kcal		3447	kJ
Lípidos	53	g.	[Saturados	10,7	g.]
H.Carbono	65	g.	[Azúcares	22,1	g.]
Proteínas	22	g.	Sal	1,7	g.

LUNES 20

1º LENTEJAS ESTOFADAS SIN TOMATE

2º PAVO ASADO CON SALSA Y CHIPS DE BONIATO

1º LENTIL, NO TOMATO

2º ROAST TURKEY WITH GRAVY AND SWEET POTATO CHIPS

PAN Y POSTRE SIN HUEVO

BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	785	Kcal		3280	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados	6,4	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares	20,6	g.]
Proteínas	36	g.	Sal	1,39	g.

MARTES 21

1º SOPA DE PICADILLO SIN HUEVO (PSH)

2º MEDALLONES DE SOLOMILLO CON ARROZ PILAFF

1º NOODLE SOUP AND DICED HAM (EGG FREE)

2º GRILLED SIRLOIN MEDALLIONS AND PILAFF RICE

PAN Y POSTRE SIN HUEVO

BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	842	Kcal		3519	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados	7,8	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares	17,3	g.]
Proteínas	35	g.	Sal	0,98	g.

MIÉRCOLES 22

1º CODITOS REHOGADOS CON VERDURA (PSH)

2º BACALAO AL HORNO CON ENSALADA (SIN TOMATE)

1º SAUTÉED PASTA AND VEGETABLE (EGG FREE)

2º BAKED COD AND SALAD (NO TOMATO)

PAN Y POSTRE SIN HUEVO

BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	851	Kcal		3555	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados	6,3	g.]
H.Carbono	98	g.	[Azúcares	21,5	g.]
Proteínas	32	g.	Sal	1,51	g.

JUEVES 23

1º CREMA DE LEGUMBRE

2º HAMBURGUESA DE TERNERA A LA CAZADORA (NO TOMATE, HUEVO)

1º CREAM OF VEGETABLE SOUP

2º BEEF BURGER IN A MUSHROOM GRAVY (NO TOMATO,EGG)

PAN Y POSTRE SIN HUEVO

BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	820	Kcal		3428	kJ
Lípidos	41	g.	[Saturados	13,4	g.]
H.Carbono	84	g.	[Azúcares	20,8	g.]
Proteínas	29	g.	Sal	2,17	g.

VIERNES 24

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA SIN TOMATE

1º SAUTÉ GREEN BEANS

2º GRILLED CHICKEN FILLET AND SALAD (NO TOMATO)

PAN Y POSTRE SIN HUEVO

BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	787	Kcal		3290	kJ
Lípidos	49	g.	[Saturados	8,6	g.]
H.Carbono	56	g.	[Azúcares	21,5	g.]
Proteínas	30	g.	Sal	0,88	g.

LUNES 27

1º FIDEUÁ CON VERDURA Y POLLO SIN TOMATE (PSH)

2º MERLUZA EN SALSA

1º FIDEUÁ AND VEGETABLE AND CHICKEN.NO TOMATO(EGG FREE)

2º HAKE IN SAUCE

PAN Y POSTRE SIN HUEVO

BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	856	Kcal		3577	kJ
Lípidos	32	g.	[Saturados	4,6	g.]
H.Carbono	101	g.	[Azúcares	21,1	g.]
Proteínas	41	g.	Sal	1,08	g.

MARTES 28

1º LENTEJAS GUISADAS (SIN TOMATE)

2º FILETE DE POLLO CON PATATAS PANADERA

1º LENTIL STEW (NO TOMATO)

2º CHICKEN FILLET AND SLICE POTATOES

PAN Y POSTRE SIN HUEVO

BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	855	Kcal		3572	kJ
Lípidos	46	g.	[Saturados	7,3	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares	22,2	g.]
Proteínas	28	g.	Sal	1,55	g.

MIÉRCOLES 29

1º SOPA DE VERDURAS

2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA MADRILEÑA (SIN HUEVO)

1º VEGETABLE SOUP

2º BEEF MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE (EGG FREE)

PAN Y POSTRE SIN HUEVO

BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	845	Kcal		3534	kJ
Lípidos	49	g.	[Saturados	12,9	g.]
H.Carbono	75	g.	[Azúcares	20,7	g.]
Proteínas	26	g.	Sal	1,96	g.

JUEVES 30

1º ARROZ BLANCO REHOGADO

2º LOMO PLANCHA CON ENSALADA (SIN TOMATE)

1º SAUTÉED WHITE RICE

2º GRILLED LOIN AND SALAD (NO TOMATO)

PAN Y POSTRE SIN HUEVO

BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	818	Kcal		3418	kJ
Lípidos	34	g.	[Saturados	4,8	g.]
H.Carbono	101	g.	[Azúcares	17,8	g.]
Proteínas	28	g.	Sal	0,93	g.

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

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

Mes de septiembre de 2021



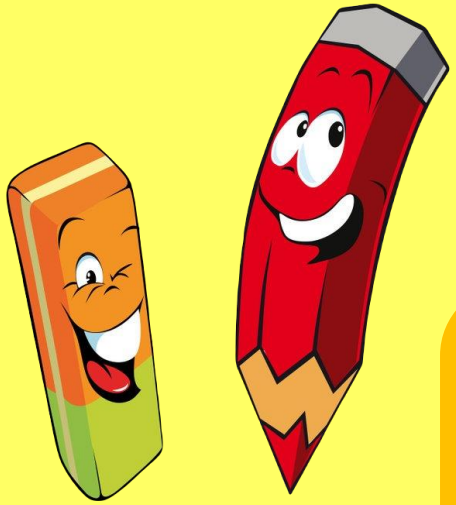
50 aniversario 1967-2017

San Javier

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

SIN NUECES, AVELLANAS

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



EL POSTRE SERÁ VARIADO (FRUTA DE TEMPORADA, Y POSTRE LÁCTEO O LECHE)

MARTES 7

1º ARROZ TRES DELICIAS

2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA

1º SPECIAL FRIED RICE

2º BATTERED HAKE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	863	Kcal		3608	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados	6,1	g.]
H.Carbono	98	g.	[Azúcares	19,3	g.]
Proteínas	33	g.	Sal	1,31	g.

MIÉRCOLES 8

1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE

2º POLLO ASADO CON PATATAS PANADERA

1º GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE

2º ROAST CHICKEN AND SLICED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	724	Kcal		3025	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados	5,9	g.]
H.Carbono	69	g.	[Azúcares	21,8	g.]
Proteínas	27	g.	Sal	1,11	g.

JUEVES 9

1º LENTEJAS HORTELANAS

2º TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA

1º LENTIL AND VEGETABLE

2º HAM OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	835	Kcal		3490	kJ
Lípidos	41	g.	[Saturados	7	g.]
H.Carbono	84	g.	[Azúcares	21,9	g.]
Proteínas	32	g.	Sal	1,3	g.

VIERNES 10

1º ENSALADA DE PASTA

2º LOMO PLANCHA CON DELICIAS DE CALABACÍN

1º PASTA SALAD

2º GRILLED LOIN AND COURGETTE DELIGHTS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	803	Kcal		3356	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados	6,2	g.]
H.Carbono	70	g.	[Azúcares	20	g.]
Proteínas	36	g.	Sal	1,41	g.

LUNES 13

1º PAELLA VALENCIANA

2º PALOMETA CON TOMATE

1º VALENCIAN PAELLA

2º FISH IN TOMATO SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	855	Kcal		3573	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados	5,5	g.]
H.Carbono	101	g.	[Azúcares	17,6	g.]
Proteínas	29	g.	Sal	1,27	g.

MARTES 14

1º BRÓCOLI CON BECHAMEL

2º ALBÓNDIGAS EN SALSA PRIMAVERAL

1º BROCCOLI IN BECHAMEL SAUCE

2º MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	849	Kcal		3548	kJ
Lípidos	53	g.	[Saturados	14,6	g.]
H.Carbono	66	g.	[Azúcares	19,6	g.]
Proteínas	28	g.	Sal	2,15	g.

MIÉRCOLES 15

1º GARBANZOS GUISADOS

2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA

1º CHICKPEA STEW

2º CHICKEN FILLET AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	840	Kcal		3512	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados	7,8	g.]
H.Carbono	72	g.	[Azúcares	20,3	g.]
Proteínas	38	g.	Sal	1,19	g.

JUEVES 16

1º ESPAGUETIS BOLOÑESA

2º MERLUZA A LA MEUNIÉRE

1º SPAGHETTI BOLOGNESE

2º HAKE MEUNIERE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	843	Kcal		3525	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados	7,9	g.]
H.Carbono	91	g.	[Azúcares	21,2	g.]
Proteínas	39	g.	Sal	1,62	g.

VIERNES 17

1º CREMA DE CALABACÍN

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º CREAM OF COURGETTE SOUP

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	825	Kcal		3447	kJ
Lípidos	53	g.	[Saturados	10,7	g.]
H.Carbono	65	g.	[Azúcares	22,1	g.]
Proteínas	22	g.	Sal	1,7	g.

LUNES 20

1º LENTEJAS ESTOFADAS

2º PAVO ASADO CON SALSA Y CHIPS DE BONIATO

1º LENTIL STEW

2º ROAST TURKEY WITH GRAVY AND SWEET POTATO CHIPS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	785	Kcal		3280	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados	6,4	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares	20,6	g.]
Proteínas	36	g.	Sal	1,39	g.

MARTES 21

1º SOPA DE PICADILLO

2º MEDALLONES DE SOLOMILLO CON ARROZ PILAFF

1º SOUP,DICED HAM AND EGG

2º GRILLED SIRLOIN MEDALLIONS AND PILAFF RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	842	Kcal		3519	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados	7,8	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares	17,3	g.]
Proteínas	35	g.	Sal	0,98	g.

MIÉRCOLES 22

1º CODITOS GRATINADOS

2º BACALAO A LA ANDALUZA CON ENSALADA

1º PASTA AU GRATIN

2º LIGHTLY BATTERED COD AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	851	Kcal		3555	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados	6,3	g.]
H.Carbono	98	g.	[Azúcares	21,5	g.]
Proteínas	32	g.	Sal	1,51	g.

JUEVES 23

1º CREMA DE LEGUMBRE

2º HAMBURGUESA DE TERNERA A LA CAZADORA

1º CREAM OF VEGETABLE SOUP

2º BEEF BURGER IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	820	Kcal		3428	kJ
Lípidos	41	g.	[Saturados	13,4	g.]
H.Carbono	84	g.	[Azúcares	20,8	g.]
Proteínas	29	g.	Sal	2,17	g.

VIERNES 24

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN YORK

1º SAUTÉ GREEN BEANS

2º SCRAMBLED EGG AND HAM

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	787	Kcal		3290	kJ
Lípidos	49	g.	[Saturados	8,6	g.]
H.Carbono	56	g.	[Azúcares	21,5	g.]
Proteínas	30	g.	Sal	0,88	g.

LUNES 27

1º FIDEUÁ CON VERDURA Y POLLO

2º MERLUZA EN SALSA

1º FIDEUÁ AND VEGETABLE AND CHICKEN

2º HAKE IN SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	856	Kcal		3577	kJ
Lípidos	32	g.	[Saturados	4,6	g.]
H.Carbono	101	g.	[Azúcares	21,1	g.]
Proteínas	41	g.	Sal	1,08	g.

MARTES 28

1º LENTEJAS GUISADAS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º LENTIL STEW

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	855	Kcal		3572	kJ
Lípidos	46	g.	[Saturados	7,3	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares	22,2	g.]
Proteínas	28	g.	Sal	1,55	g.

MIÉRCOLES 29

1º SOPA DE VERDURAS

2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA MADRILEÑA

1º VEGETABLE SOUP

2º BEEF MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	845	Kcal		3534	kJ
Lípidos	49	g.	[Saturados	12,9	g.]
H.Carbono	75	g.	[Azúcares	20,7	g.]
Proteínas	26	g.	Sal	1,96	g.

JUEVES 30

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE

2º LOMO PLANCHA CON ENSALADA

1º WHITE RICE IN TOMATO SAUCE

2º GRILLED LOIN AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	818	Kcal		3418	kJ
Lípidos	34	g.	[Saturados	4,8	g.]
H.Carbono	101	g.	[Azúcares	17,8	g.]
Proteínas	28	g.	Sal	0,93	g.

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

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

Mes de septiembre de 2021



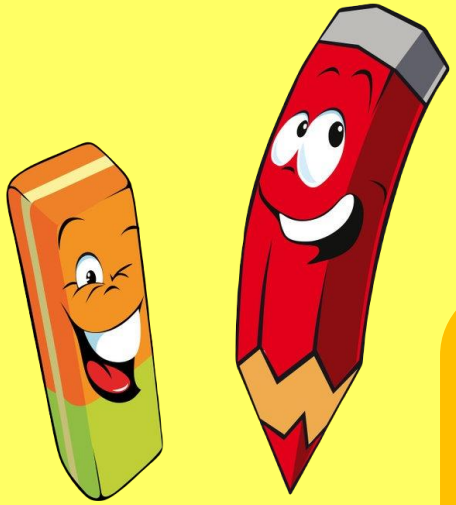
50 aniversario 1967-2017

San Javier

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

SIN NUEZ, PIEL DE MELOCOTON

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



EL POSTRE SERÁ VARIADO (FRUTA DE TEMPORADA, Y POSTRE LÁCTEO O LECHE)

MARTES 7

1º **ARROZ TRES DELICIAS**

2º **MERLUZA ROMANA CON ENSALADA**

1º **SPECIAL FRIED RICE**

2º **BATTERED HAKE AND SALAD**

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	863	Kcal		3608	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados	6,1	g.]
H.Carbono	98	g.	[Azúcares	19,3	g.]
Proteínas	33	g.	Sal	1,31	g.

MIÉRCOLES 8

1º **JUDÍAS VERDES CON TOMATE**

2º **POLLO ASADO CON PATATAS PANADERA**

1º **GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE**

2º **ROAST CHICKEN AND SLICED POTATOES**

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	724	Kcal		3025	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados	5,9	g.]
H.Carbono	69	g.	[Azúcares	21,8	g.]
Proteínas	27	g.	Sal	1,11	g.

JUEVES 9

1º **LENTEJAS HORTELANAS**

2º **TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA**

1º **LENTIL AND VEGETABLE**

2º **HAM OMELETTE AND SALAD**

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	835	Kcal		3490	kJ
Lípidos	41	g.	[Saturados	7	g.]
H.Carbono	84	g.	[Azúcares	21,9	g.]
Proteínas	32	g.	Sal	1,3	g.

VIERNES 10

1º **ENSALADA DE PASTA**

2º **LOMO PLANCHA CON DELICIAS DE CALABACÍN**

1º **PASTA SALAD**

2º **GRILLED LOIN AND COURGETTE DELIGHTS**

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	803	Kcal		3356	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados	6,2	g.]
H.Carbono	70	g.	[Azúcares	20	g.]
Proteínas	36	g.	Sal	1,41	g.

LUNES 13

1º PAELLA VALENCIANA

2º PALOMETA CON TOMATE

1º VALENCIAN PAELLA

2º FISH IN TOMATO SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	855	Kcal		3573	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados	5,5	g.]
H.Carbono	101	g.	[Azúcares	17,6	g.]
Proteínas	29	g.	Sal	1,27	g.

MARTES 14

1º BRÓCOLI CON BECHAMEL

2º ALBÓNDIGAS EN SALSA PRIMAVERAL

1º BROCCOLI IN BECHAMEL SAUCE

2º MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	849	Kcal		3548	kJ
Lípidos	53	g.	[Saturados	14,6	g.]
H.Carbono	66	g.	[Azúcares	19,6	g.]
Proteínas	28	g.	Sal	2,15	g.

MIÉRCOLES 15

1º GARBANZOS GUISADOS

2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA

1º CHICKPEA STEW

2º CHICKEN FILLET AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	840	Kcal		3512	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados	7,8	g.]
H.Carbono	72	g.	[Azúcares	20,3	g.]
Proteínas	38	g.	Sal	1,19	g.

JUEVES 16

1º ESPAGUETIS BOLOÑESA

2º MERLUZA A LA MEUNIÉRE

1º SPAGHETTI BOLOGNESE

2º HAKE MEUNIERE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	843	Kcal		3525	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados	7,9	g.]
H.Carbono	91	g.	[Azúcares	21,2	g.]
Proteínas	39	g.	Sal	1,62	g.

VIERNES 17

1º CREMA DE CALABACÍN

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º CREAM OF COURGETTE SOUP

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	825	Kcal		3447	kJ
Lípidos	53	g.	[Saturados	10,7	g.]
H.Carbono	65	g.	[Azúcares	22,1	g.]
Proteínas	22	g.	Sal	1,7	g.

LUNES 20

1º LENTEJAS ESTOFADAS

2º PAVO ASADO CON SALSA Y CHIPS DE BONIATO

1º LENTIL STEW

2º ROAST TURKEY WITH GRAVY AND SWEET POTATO CHIPS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	785	Kcal		3280	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados	6,4	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares	20,6	g.]
Proteínas	36	g.	Sal	1,39	g.

MARTES 21

1º SOPA DE PICADILLO

2º MEDALLONES DE SOLOMILLO CON ARROZ PILAFF

1º SOUP,DICED HAM AND EGG

2º GRILLED SIRLOIN MEDALLIONS AND PILAFF RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	842	Kcal		3519	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados	7,8	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares	17,3	g.]
Proteínas	35	g.	Sal	0,98	g.

MIÉRCOLES 22

1º CODITOS GRATINADOS

2º BACALAO A LA ANDALUZA CON ENSALADA

1º PASTA AU GRATIN

2º LIGHTLY BATTERED COD AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	851	Kcal		3555	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados	6,3	g.]
H.Carbono	98	g.	[Azúcares	21,5	g.]
Proteínas	32	g.	Sal	1,51	g.

JUEVES 23

1º CREMA DE LEGUMBRE

2º HAMBURGUESA DE TERNERA A LA CAZADORA

1º CREAM OF VEGETABLE SOUP

2º BEEF BURGER IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	820	Kcal		3428	kJ
Lípidos	41	g.	[Saturados	13,4	g.]
H.Carbono	84	g.	[Azúcares	20,8	g.]
Proteínas	29	g.	Sal	2,17	g.

VIERNES 24

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN YORK

1º SAUTÉ GREEN BEANS

2º SCRAMBLED EGG AND HAM

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	787	Kcal		3290	kJ
Lípidos	49	g.	[Saturados	8,6	g.]
H.Carbono	56	g.	[Azúcares	21,5	g.]
Proteínas	30	g.	Sal	0,88	g.

LUNES 27

1º FIDEUÁ CON VERDURA Y POLLO

2º MERLUZA EN SALSA

1º FIDEUÁ AND VEGETABLE AND CHICKEN

2º HAKE IN SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	856	Kcal		3577	kJ
Lípidos	32	g.	[Saturados	4,6	g.]
H.Carbono	101	g.	[Azúcares	21,1	g.]
Proteínas	41	g.	Sal	1,08	g.

MARTES 28

1º LENTEJAS GUISADAS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º LENTIL STEW

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	855	Kcal		3572	kJ
Lípidos	46	g.	[Saturados	7,3	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares	22,2	g.]
Proteínas	28	g.	Sal	1,55	g.

MIÉRCOLES 29

1º SOPA DE VERDURAS

2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA MADRILEÑA

1º VEGETABLE SOUP

2º BEEF MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	845	Kcal		3534	kJ
Lípidos	49	g.	[Saturados	12,9	g.]
H.Carbono	75	g.	[Azúcares	20,7	g.]
Proteínas	26	g.	Sal	1,96	g.

JUEVES 30

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE

2º LOMO PLANCHA CON ENSALADA

1º WHITE RICE IN TOMATO SAUCE

2º GRILLED LOIN AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	818	Kcal		3418	kJ
Lípidos	34	g.	[Saturados	4,8	g.]
H.Carbono	101	g.	[Azúcares	17,8	g.]
Proteínas	28	g.	Sal	0,93	g.

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

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

Mes de septiembre de 2021



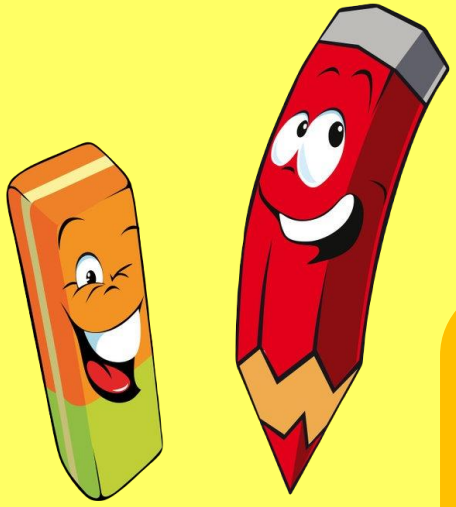
50 aniversario 1967-2017

San Javier

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

SIN TOMATE, SANDÍA, MELOCOTÓN, PIÑA

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



EL POSTRE SERÁ VARIADO (FRUTA DE TEMPORADA, Y POSTRE LÁCTEO O LECHE)

MARTES 7

1º **ARROZ TRES DELICIAS**

2º **MERLUZA ROMANA CON ENSALADA SIN TOMATE**

1º **SPECIAL FRIED RICE**

2º **BATTERED HAKE AND SALAD AND NO TOMATO**

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	863	Kcal		3608	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados	6,1	g.]
H.Carbono	98	g.	[Azúcares	19,3	g.]
Proteínas	33	g.	Sal	1,31	g.

MIÉRCOLES 8

1º **JUDÍAS VERDES REHOGADAS**

2º **POLLO ASADO CON PATATAS PANADERA**

1º **SAUTÉ GREEN BEANS**

2º **ROAST CHICKEN AND SLICED POTATOES**

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	724	Kcal		3025	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados	5,9	g.]
H.Carbono	69	g.	[Azúcares	21,8	g.]
Proteínas	27	g.	Sal	1,11	g.

JUEVES 9

1º **LENTEJAS HORTELANAS SIN TOMATE**

2º **TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA SIN TOMATE**

1º **LENTIL AND VEGETABLE (NO TOMATO)**

2º **HAM OMELETTE AND SALAD (NO TOMATO)**

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	835	Kcal		3490	kJ
Lípidos	41	g.	[Saturados	7	g.]
H.Carbono	84	g.	[Azúcares	21,9	g.]
Proteínas	32	g.	Sal	1,3	g.

VIERNES 10

1º **ENSALADA DE PASTA SIN TOMATE**

2º **LOMO PLANCHA CON DELICIAS DE CALABACÍN**

1º **PASTA SALAD NO TOMATO**

2º **GRILLED LOIN AND COURGETTE DELIGHTS**

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	803	Kcal		3356	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados	6,2	g.]
H.Carbono	70	g.	[Azúcares	20	g.]
Proteínas	36	g.	Sal	1,41	g.

LUNES 13

1º PAELLA VALENCIANA (SIN TOMATE)

2º PALOMETA AL HORNO

1º VALENCIAN PAELLA (NO TOMATO)

2º BAKED FISH

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	855	Kcal		3573	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados	5,5	g.]
H.Carbono	101	g.	[Azúcares	17,6	g.]
Proteínas	29	g.	Sal	1,27	g.

MARTES 14

1º BRÓCOLI CON BECHAMEL

2º ALBÓNDIGAS EN SALSA PRIMAVERAL SIN TOMATE

1º BROCCOLI IN BECHAMEL SAUCE

2º MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE (TOMATO FREE)

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	849	Kcal		3548	kJ
Lípidos	53	g.	[Saturados	14,6	g.]
H.Carbono	66	g.	[Azúcares	19,6	g.]
Proteínas	28	g.	Sal	2,15	g.

MIÉRCOLES 15

1º GARBANZOS GUISADOS

2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA SIN TOMATE

1º CHICKPEA STEW

2º CHICKEN FILLET AND SALAD (NO TOMATO)

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	840	Kcal		3512	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados	7,8	g.]
H.Carbono	72	g.	[Azúcares	20,3	g.]
Proteínas	38	g.	Sal	1,19	g.

JUEVES 16

1º ESPAGUETIS CON VERDURA

2º MERLUZA A LA MEUNIÉRE

1º SPAGHETTI AND VEGETABLES

2º HAKE MEUNIERE

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	843	Kcal		3525	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados	7,9	g.]
H.Carbono	91	g.	[Azúcares	21,2	g.]
Proteínas	39	g.	Sal	1,62	g.

VIERNES 17

1º CREMA DE CALABACÍN

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA SIN TOMATE

1º CREAM OF COURGETTE SOUP

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD (NO TOMATO)

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	825	Kcal		3447	kJ
Lípidos	53	g.	[Saturados	10,7	g.]
H.Carbono	65	g.	[Azúcares	22,1	g.]
Proteínas	22	g.	Sal	1,7	g.

LUNES 20

1º LENTEJAS ESTOFADAS SIN TOMATE

2º PAVO ASADO CON SALSA Y CHIPS DE BONIATO

1º LENTIL, NO TOMATO

2º ROAST TURKEY WITH GRAVY AND SWEET POTATO CHIPS

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	785	Kcal		3280	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados	6,4	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares	20,6	g.]
Proteínas	36	g.	Sal	1,39	g.

MARTES 21

1º SOPA DE PICADILLO

2º MEDALLONES DE SOLOMILLO CON ARROZ PILAFF

1º SOUP,DICED HAM AND EGG

2º GRILLED SIRLOIN MEDALLIONS AND PILAFF RICE

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	842	Kcal		3519	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados	7,8	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares	17,3	g.]
Proteínas	35	g.	Sal	0,98	g.

MIÉRCOLES 22

1º CODITOS REHOGADOS CON VERDURA

2º BACALAO AL HORNO CON ENSALADA (SIN TOMATE)

1º SAUTÉED PASTA AND VEGETABLE

2º BAKED COD AND SALAD (NO TOMATO)

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	851	Kcal		3555	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados	6,3	g.]
H.Carbono	98	g.	[Azúcares	21,5	g.]
Proteínas	32	g.	Sal	1,51	g.

JUEVES 23

1º CREMA DE LEGUMBRE

2º HAMBURGUESA DE TERNERA A LA CAZADORA (SIN TOMATE)

1º CREAM OF VEGETABLE SOUP

2º BEEF BURGER IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY (NO TOMATO)

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	820	Kcal		3428	kJ
Lípidos	41	g.	[Saturados	13,4	g.]
H.Carbono	84	g.	[Azúcares	20,8	g.]
Proteínas	29	g.	Sal	2,17	g.

VIERNES 24

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN YORK

1º SAUTÉ GREEN BEANS

2º SCRAMBLED EGG AND HAM

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	787	Kcal		3290	kJ
Lípidos	49	g.	[Saturados	8,6	g.]
H.Carbono	56	g.	[Azúcares	21,5	g.]
Proteínas	30	g.	Sal	0,88	g.

LUNES 27

1º FIDEUÁ CON VERDURA Y POLLO (SIN TOMATE)

2º MERLUZA EN SALSA

1º FIDEUÁ AND VEGETABLE AND CHICKEN (NO TOMATO)

2º HAKE IN SAUCE

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	856	Kcal		3577	kJ
Lípidos	32	g.	[Saturados	4,6	g.]
H.Carbono	101	g.	[Azúcares	21,1	g.]
Proteínas	41	g.	Sal	1,08	g.

MARTES 28

1º LENTEJAS GUISADAS (SIN TOMATE)

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA SIN TOMATE

1º LENTIL STEW (NO TOMATO)

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD (NO TOMATO)

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	855	Kcal		3572	kJ
Lípidos	46	g.	[Saturados	7,3	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares	22,2	g.]
Proteínas	28	g.	Sal	1,55	g.

MIÉRCOLES 29

1º SOPA DE VERDURAS

2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA MADRILEÑA

1º VEGETABLE SOUP

2º BEEF MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	845	Kcal		3534	kJ
Lípidos	49	g.	[Saturados	12,9	g.]
H.Carbono	75	g.	[Azúcares	20,7	g.]
Proteínas	26	g.	Sal	1,96	g.

JUEVES 30

1º ARROZ BLANCO REHOGADO

2º LOMO PLANCHA CON ENSALADA (SIN TOMATE)

1º SAUTÉED WHITE RICE

2º GRILLED LOIN AND SALAD (NO TOMATO)

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	818	Kcal		3418	kJ
Lípidos	34	g.	[Saturados	4,8	g.]
H.Carbono	101	g.	[Azúcares	17,8	g.]
Proteínas	28	g.	Sal	0,93	g.

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

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

Mes de septiembre de 2021

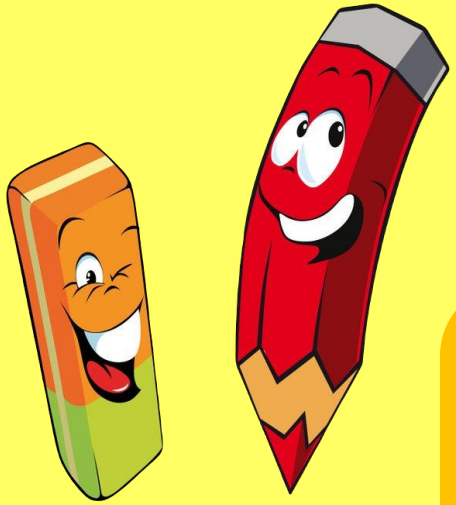


50 aniversario 1967-2017

San Javier

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

SIN LEGUMBRE, FRUTAS, FRUTOS SECOS, HUEVO, TOMATE, PIMENTÓN NI EMBUTIDOS



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

EL POSTRE SERÁ VARIADO (FRUTA DE TEMPORADA, Y POSTRE LÁCTEO O LECHE)

MARTES 7

1º **ARROZ BLANCO REHOGADO CON AJO**
2º **MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA SIN TOMATE**

1º **SAUTÉED WHITE RICE AND GARLIC**
2º **GRILLED HAKE AND SALAD (NO TOMATO)**

PAN Y POSTRE SIN HUEVO (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)(NO FRUIT)

Calorías	863	Kcal		3608	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados	6,1	g.]
H.Carbono	98	g.	[Azúcares	19,3	g.]
Proteínas	33	g.	Sal	1,31	g.

MIÉRCOLES 8

1º **CREMA DE CALABAZA**
2º **POLLO ASADO CON PATATAS PANADERA**

1º **CREAM OF PUMPKIN SOUP**
2º **ROAST CHICKEN AND SLICED POTATOES**

PAN Y POSTRE SIN HUEVO (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)(NO FRUIT)

Calorías	724	Kcal		3025	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados	5,9	g.]
H.Carbono	69	g.	[Azúcares	21,8	g.]
Proteínas	27	g.	Sal	1,11	g.

JUEVES 9

1º **SOPA DE AVE CON FIDEOS (PSH)**
2º **PAVO A LA PLANCHA CON CALABACÍN**

1º **CHICKEN NOODLE SOUP (EGG FREE)**
2º **GRILLED TURKEY AND COURGETTE**

PAN Y POSTRE SIN HUEVO (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)(NO FRUIT)

Calorías	835	Kcal		3490	kJ
Lípidos	41	g.	[Saturados	7	g.]
H.Carbono	84	g.	[Azúcares	21,9	g.]
Proteínas	32	g.	Sal	1,3	g.

VIERNES 10

1º **ENSALADA DE PASTA SIN TOMATE (PSH)**
2º **LOMO PLANCHA CON DELICIAS DE CALABACÍN**

1º **PASTA SALAD NO TOMATO(EGG FREE)**
2º **GRILLED LOIN AND COURGETTE DELIGHTS**

PAN Y POSTRE SIN HUEVO (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)(NO FRUIT)

Calorías	803	Kcal		3356	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados	6,2	g.]
H.Carbono	70	g.	[Azúcares	20	g.]
Proteínas	36	g.	Sal	1,41	g.

LUNES 13

1º PAELLA VALENCIANA (SIN TOMATE, JUDÍAS NI GUISANTES)
2º PALOMETA AL HORNO
1º VALENCIAN PAELLA (NO TOMATO.GREEN BEAS AND PEAS)
2º BAKED FISH
PAN Y POSTRE SIN HUEVO (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)(NO FRUIT)

Calorías	855	Kcal		3573	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados	5,5	g.]
H.Carbono	101	g.	[Azúcares	17,6	g.]
Proteínas	29	g.	Sal	1,27	g.

MARTES 14

1º BRÓCOLI CON BECHAMEL
2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA PRIMAVERAL SIN TOMATE
1º BROCCOLI IN BECHAMEL SAUCE
2º BEEF MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE (EGG AND TOMATO FREE)
PAN Y POSTRE SIN HUEVO (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)(NO FRUIT)

Calorías	849	Kcal		3548	kJ
Lípidos	53	g.	[Saturados	14,6	g.]
H.Carbono	66	g.	[Azúcares	19,6	g.]
Proteínas	28	g.	Sal	2,15	g.

MIÉRCOLES 15

1º CREMA DE ZANAHORIA
2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA SIN TOMATE
1º CREAM OF CARROT SOUP
2º CHICKEN FILLET AND SALAD (NO TOMATO)
PAN Y POSTRE SIN HUEVO (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)(NO FRUIT)

Calorías	840	Kcal		3512	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados	7,8	g.]
H.Carbono	72	g.	[Azúcares	20,3	g.]
Proteínas	38	g.	Sal	1,19	g.

JUEVES 16

1º ESPAGUETIS CON VERDURA (PSH)
2º MERLUZA A LA MEUNIÉRE
1º SPAGHETTI AND VEGETABLE (EGG FREE)
2º HAKE MEUNIERE
PAN Y POSTRE SIN HUEVO (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)(NO FRUIT)

Calorías	843	Kcal		3525	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados	7,9	g.]
H.Carbono	91	g.	[Azúcares	21,2	g.]
Proteínas	39	g.	Sal	1,62	g.

VIERNES 17

1º CREMA DE CALABACÍN
2º PAVO A LA PLANCHA CON ENSALADA SIN TOMATE
1º CREAM OF COURGETTE SOUP
2º GRILLED TURKEY AND SALAD(NO TOMATO)
PAN Y POSTRE SIN HUEVO (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)(NO FRUIT)

Calorías	825	Kcal		3447	kJ
Lípidos	53	g.	[Saturados	10,7	g.]
H.Carbono	65	g.	[Azúcares	22,1	g.]
Proteínas	22	g.	Sal	1,7	g.

LUNES 20

1º ARROZ BLANCO REHOGADO CON AJO
2º PAVO ASADO CON SALSA Y CHIPS DE BONIATO
1º SAUTÉED WHITE RICE AND GARLIC
2º ROAST TURKEY WITH GRAVY AND SWEET POTATO CHIPS
PAN Y POSTRE SIN HUEVO (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)(NO FRUIT)

Calorías	785	Kcal		3280	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados	6,4	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares	20,6	g.]
Proteínas	36	g.	Sal	1,39	g.

MARTES 21

1º SOPA DE AVE CON FIDEOS (PSH)
2º MEDALLONES DE SOLOMILLO CON ARROZ PILAFF
1º CHICKEN NOODLE SOUP (EGG FREE)
2º GRILLED SIRLOIN MEDALLIONS AND PILAFF RICE
PAN Y POSTRE SIN HUEVO (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)(NO FRUIT)

Calorías	842	Kcal		3519	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados	7,8	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares	17,3	g.]
Proteínas	35	g.	Sal	0,98	g.

MIÉRCOLES 22

1º CODITOS REHOGADOS CON VERDURA (PSH)
2º BACALAO AL HORNO CON ENSALADA (SIN TOMATE)
1º SAUTÉED PASTA AND VEGETABLE (EGG FREE)
2º BAKED COD AND SALAD (NO TOMATO)
PAN Y POSTRE SIN HUEVO (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)(NO FRUIT)

Calorías	851	Kcal		3555	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados	6,3	g.]
H.Carbono	98	g.	[Azúcares	21,5	g.]
Proteínas	32	g.	Sal	1,51	g.

JUEVES 23

1º CREMA DE CALABAZA
2º HAMBURGUESA DE TERNERA A LA CAZADORA (SIN TOMATE NI HUEVO)
1º CREAM OF PUMPKIN SOUP
2º BEEF BURGER IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY (NOTOMATO
PAN Y POSTRE SIN HUEVO (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)(NO FRUIT)

Calorías	820	Kcal		3428	kJ
Lípidos	41	g.	[Saturados	13,4	g.]
H.Carbono	84	g.	[Azúcares	20,8	g.]
Proteínas	29	g.	Sal	2,17	g.

VIERNES 24

1º BRÓCOLI REHOGADO
2º FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA SIN TOMATE
1º SAUTÉED BROCCOLI
2º GRILLED CHICKEN FILLET AND SALAD (NO TOMATO)
PAN Y POSTRE SIN HUEVO (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)(NO FRUIT)

Calorías	787	Kcal		3290	kJ
Lípidos	49	g.	[Saturados	8,6	g.]
H.Carbono	56	g.	[Azúcares	21,5	g.]
Proteínas	30	g.	Sal	0,88	g.

LUNES 27

1º FIDEUÁ CON VERDURA Y POLLO SIN TOMATE NI GUISANTES (PSH)
2º MERLUZA EN SALSA
1º FIDEUÁ AND VEGETABLE AND CHICKEN.NO TOMATO.PEAS(EGG
2º HAKE IN SAUCE
PAN Y POSTRE SIN HUEVO (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)(NO FRUIT)

Calorías	856	Kcal		3577	kJ
Lípidos	32	g.	[Saturados	4,6	g.]
H.Carbono	101	g.	[Azúcares	21,1	g.]
Proteínas	41	g.	Sal	1,08	g.

MARTES 28

1º CREMA DE ZANAHORIA
2º FILETE DE POLLO CON PATATAS PANADERA
1º CREAM OF CARROT SOUP
2º CHICKEN FILLET AND SLICE POTATOES
PAN Y POSTRE SIN HUEVO (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)(NO FRUIT)

Calorías	855	Kcal		3572	kJ
Lípidos	46	g.	[Saturados	7,3	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares	22,2	g.]
Proteínas	28	g.	Sal	1,55	g.

MIÉRCOLES 29

1º SOPA DE VERDURAS
2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA MADRILEÑA (SIN HUEVO)
1º VEGETABLE SOUP
2º BEEF MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE (EGG FREE)
PAN Y POSTRE SIN HUEVO (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)(NO FRUIT)

Calorías	845	Kcal		3534	kJ
Lípidos	49	g.	[Saturados	12,9	g.]
H.Carbono	75	g.	[Azúcares	20,7	g.]
Proteínas	26	g.	Sal	1,96	g.

JUEVES 30

1º ARROZ BLANCO REHOGADO
2º LOMO PLANCHA CON ENSALADA (SIN TOMATE)
1º SAUTÉED WHITE RICE
2º GRILLED LOIN AND SALAD (NO TOMATO)
PAN Y POSTRE SIN HUEVO (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)(NO FRUIT)

Calorías	818	Kcal		3418	kJ
Lípidos	34	g.	[Saturados	4,8	g.]
H.Carbono	101	g.	[Azúcares	17,8	g.]
Proteínas	28	g.	Sal	0,93	g.

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

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

Mes de septiembre de 2021



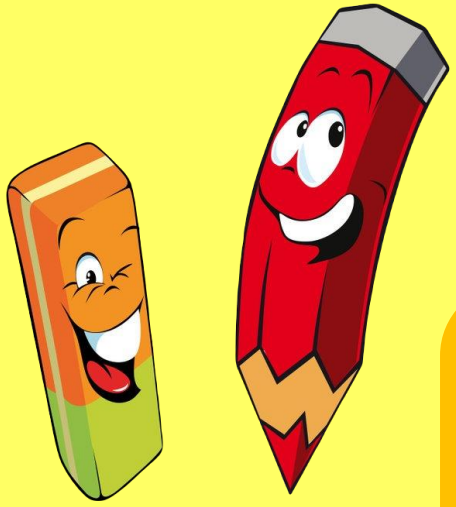
50 aniversario 1967-2017

San Javier

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

SIN FRUTOS SECOS

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



EL POSTRE SERÁ VARIADO (FRUTA DE TEMPORADA, Y POSTRE LÁCTEO O LECHE)

MARTES 7

1º ARROZ TRES DELICIAS

2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA

1º SPECIAL FRIED RICE

2º BATTERED HAKE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	863	Kcal		3608	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados	6,1	g.]
H.Carbono	98	g.	[Azúcares	19,3	g.]
Proteínas	33	g.	Sal	1,31	g.

MIÉRCOLES 8

1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE

2º POLLO ASADO CON PATATAS PANADERA

1º GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE

2º ROAST CHICKEN AND SLICED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	724	Kcal		3025	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados	5,9	g.]
H.Carbono	69	g.	[Azúcares	21,8	g.]
Proteínas	27	g.	Sal	1,11	g.

JUEVES 9

1º LENTEJAS HORTELANAS

2º TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA

1º LENTIL AND VEGETABLE

2º HAM OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	835	Kcal		3490	kJ
Lípidos	41	g.	[Saturados	7	g.]
H.Carbono	84	g.	[Azúcares	21,9	g.]
Proteínas	32	g.	Sal	1,3	g.

VIERNES 10

1º ENSALADA DE PASTA

2º LOMO PLANCHA CON DELICIAS DE CALABACÍN

1º PASTA SALAD

2º GRILLED LOIN AND COURGETTE DELIGHTS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	803	Kcal		3356	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados	6,2	g.]
H.Carbono	70	g.	[Azúcares	20	g.]
Proteínas	36	g.	Sal	1,41	g.

LUNES 13

1º PAELLA VALENCIANA

2º PALOMETA CON TOMATE

1º VALENCIAN PAELLA

2º FISH IN TOMATO SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	855	Kcal		3573	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados	5,5	g.]
H.Carbono	101	g.	[Azúcares	17,6	g.]
Proteínas	29	g.	Sal	1,27	g.

MARTES 14

1º BRÓCOLI CON BECHAMEL

2º ALBÓNDIGAS EN SALSA PRIMAVERAL

1º BROCCOLI IN BECHAMEL SAUCE

2º MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	849	Kcal		3548	kJ
Lípidos	53	g.	[Saturados	14,6	g.]
H.Carbono	66	g.	[Azúcares	19,6	g.]
Proteínas	28	g.	Sal	2,15	g.

MIÉRCOLES 15

1º GARBANZOS GUISADOS

2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA

1º CHICKPEA STEW

2º CHICKEN FILLET AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	840	Kcal		3512	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados	7,8	g.]
H.Carbono	72	g.	[Azúcares	20,3	g.]
Proteínas	38	g.	Sal	1,19	g.

JUEVES 16

1º ESPAGUETIS BOLOÑESA

2º MERLUZA A LA MEUNIÉRE

1º SPAGHETTI BOLOGNESE

2º HAKE MEUNIERE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	843	Kcal		3525	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados	7,9	g.]
H.Carbono	91	g.	[Azúcares	21,2	g.]
Proteínas	39	g.	Sal	1,62	g.

VIERNES 17

1º CREMA DE CALABACÍN

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º CREAM OF COURGETTE SOUP

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	825	Kcal		3447	kJ
Lípidos	53	g.	[Saturados	10,7	g.]
H.Carbono	65	g.	[Azúcares	22,1	g.]
Proteínas	22	g.	Sal	1,7	g.

LUNES 20

1º LENTEJAS ESTOFADAS

2º PAVO ASADO CON SALSA Y CHIPS DE BONIATO

1º LENTIL STEW

2º ROAST TURKEY WITH GRAVY AND SWEET POTATO CHIPS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	785	Kcal		3280	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados	6,4	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares	20,6	g.]
Proteínas	36	g.	Sal	1,39	g.

MARTES 21

1º SOPA DE PICADILLO

2º MEDALLONES DE SOLOMILLO CON ARROZ PILAFF

1º SOUP,DICED HAM AND EGG

2º GRILLED SIRLOIN MEDALLIONS AND PILAFF RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	842	Kcal		3519	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados	7,8	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares	17,3	g.]
Proteínas	35	g.	Sal	0,98	g.

MIÉRCOLES 22

1º CODITOS GRATINADOS

2º BACALAO A LA ANDALUZA CON ENSALADA

1º PASTA AU GRATIN

2º LIGHTLY BATTERED COD AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	851	Kcal		3555	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados	6,3	g.]
H.Carbono	98	g.	[Azúcares	21,5	g.]
Proteínas	32	g.	Sal	1,51	g.

JUEVES 23

1º CREMA DE LEGUMBRE

2º HAMBURGUESA DE TERNERA A LA CAZADORA

1º CREAM OF VEGETABLE SOUP

2º BEEF BURGER IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	820	Kcal		3428	kJ
Lípidos	41	g.	[Saturados	13,4	g.]
H.Carbono	84	g.	[Azúcares	20,8	g.]
Proteínas	29	g.	Sal	2,17	g.

VIERNES 24

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN YORK

1º SAUTÉ GREEN BEANS

2º SCRAMBLED EGG AND HAM

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	787	Kcal		3290	kJ
Lípidos	49	g.	[Saturados	8,6	g.]
H.Carbono	56	g.	[Azúcares	21,5	g.]
Proteínas	30	g.	Sal	0,88	g.

LUNES 27

1º FIDEUÁ CON VERDURA Y POLLO

2º MERLUZA EN SALSA

1º FIDEUÁ AND VEGETABLE AND CHICKEN

2º HAKE IN SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	856	Kcal		3577	kJ
Lípidos	32	g.	[Saturados	4,6	g.]
H.Carbono	101	g.	[Azúcares	21,1	g.]
Proteínas	41	g.	Sal	1,08	g.

MARTES 28

1º LENTEJAS GUISADAS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º LENTIL STEW

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	855	Kcal		3572	kJ
Lípidos	46	g.	[Saturados	7,3	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares	22,2	g.]
Proteínas	28	g.	Sal	1,55	g.

MIÉRCOLES 29

1º SOPA DE VERDURAS

2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA MADRILEÑA

1º VEGETABLE SOUP

2º BEEF MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	845	Kcal		3534	kJ
Lípidos	49	g.	[Saturados	12,9	g.]
H.Carbono	75	g.	[Azúcares	20,7	g.]
Proteínas	26	g.	Sal	1,96	g.

JUEVES 30

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE

2º LOMO PLANCHA CON ENSALADA

1º WHITE RICE IN TOMATO SAUCE

2º GRILLED LOIN AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	818	Kcal		3418	kJ
Lípidos	34	g.	[Saturados	4,8	g.]
H.Carbono	101	g.	[Azúcares	17,8	g.]
Proteínas	28	g.	Sal	0,93	g.

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

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

Mes de septiembre de 2021



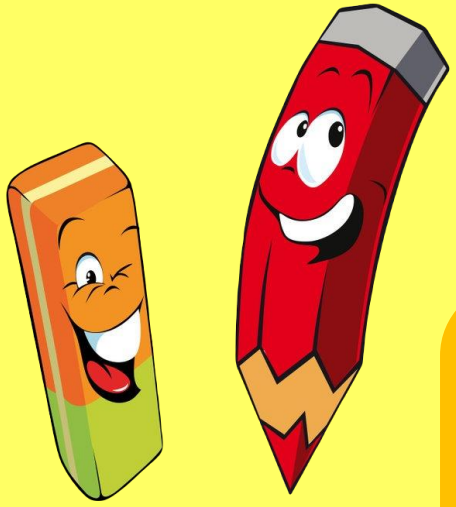
50 aniversario 1967-2017

San Javier

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

SIN FRUTOS SECOS NI KIWI

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



EL POSTRE SERÁ VARIADO (FRUTA DE TEMPORADA, Y POSTRE LÁCTEO O LECHE)

MARTES 7

1º ARROZ TRES DELICIAS

2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA

1º SPECIAL FRIED RICE

2º BATTERED HAKE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	863	Kcal		3608	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados	6,1	g.]
H.Carbono	98	g.	[Azúcares	19,3	g.]
Proteínas	33	g.	Sal	1,31	g.

MIÉRCOLES 8

1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE

2º POLLO ASADO CON PATATAS PANADERA

1º GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE

2º ROAST CHICKEN AND SLICED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	724	Kcal		3025	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados	5,9	g.]
H.Carbono	69	g.	[Azúcares	21,8	g.]
Proteínas	27	g.	Sal	1,11	g.

JUEVES 9

1º LENTEJAS HORTELANAS

2º TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA

1º LENTIL AND VEGETABLE

2º HAM OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	835	Kcal		3490	kJ
Lípidos	41	g.	[Saturados	7	g.]
H.Carbono	84	g.	[Azúcares	21,9	g.]
Proteínas	32	g.	Sal	1,3	g.

VIERNES 10

1º ENSALADA DE PASTA

2º LOMO PLANCHA CON DELICIAS DE CALABACÍN

1º PASTA SALAD

2º GRILLED LOIN AND COURGETTE DELIGHTS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	803	Kcal		3356	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados	6,2	g.]
H.Carbono	70	g.	[Azúcares	20	g.]
Proteínas	36	g.	Sal	1,41	g.

LUNES 13

1º PAELLA VALENCIANA

2º PALOMETA CON TOMATE

1º VALENCIAN PAELLA

2º FISH IN TOMATO SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	855	Kcal		3573	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados	5,5	g.]
H.Carbono	101	g.	[Azúcares	17,6	g.]
Proteínas	29	g.	Sal	1,27	g.

MARTES 14

1º BRÓCOLI CON BECHAMEL

2º ALBÓNDIGAS EN SALSA PRIMAVERAL

1º BROCCOLI IN BECHAMEL SAUCE

2º MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	849	Kcal		3548	kJ
Lípidos	53	g.	[Saturados	14,6	g.]
H.Carbono	66	g.	[Azúcares	19,6	g.]
Proteínas	28	g.	Sal	2,15	g.

MIÉRCOLES 15

1º GARBANZOS GUISADOS

2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA

1º CHICKPEA STEW

2º CHICKEN FILLET AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	840	Kcal		3512	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados	7,8	g.]
H.Carbono	72	g.	[Azúcares	20,3	g.]
Proteínas	38	g.	Sal	1,19	g.

JUEVES 16

1º ESPAGUETIS BOLOÑESA

2º MERLUZA A LA MEUNIÉRE

1º SPAGHETTI BOLOGNESE

2º HAKE MEUNIERE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	843	Kcal		3525	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados	7,9	g.]
H.Carbono	91	g.	[Azúcares	21,2	g.]
Proteínas	39	g.	Sal	1,62	g.

VIERNES 17

1º CREMA DE CALABACÍN

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º CREAM OF COURGETTE SOUP

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	825	Kcal		3447	kJ
Lípidos	53	g.	[Saturados	10,7	g.]
H.Carbono	65	g.	[Azúcares	22,1	g.]
Proteínas	22	g.	Sal	1,7	g.

LUNES 20

1º LENTEJAS ESTOFADAS

2º PAVO ASADO CON SALSA Y CHIPS DE BONIATO

1º LENTIL STEW

2º ROAST TURKEY WITH GRAVY AND SWEET POTATO CHIPS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	785	Kcal		3280	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados	6,4	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares	20,6	g.]
Proteínas	36	g.	Sal	1,39	g.

MARTES 21

1º SOPA DE PICADILLO

2º MEDALLONES DE SOLOMILLO CON ARROZ PILAFF

1º SOUP,DICED HAM AND EGG

2º GRILLED SIRLOIN MEDALLIONS AND PILAFF RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	842	Kcal		3519	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados	7,8	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares	17,3	g.]
Proteínas	35	g.	Sal	0,98	g.

MIÉRCOLES 22

1º CODITOS GRATINADOS

2º BACALAO A LA ANDALUZA CON ENSALADA

1º PASTA AU GRATIN

2º LIGHTLY BATTERED COD AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	851	Kcal		3555	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados	6,3	g.]
H.Carbono	98	g.	[Azúcares	21,5	g.]
Proteínas	32	g.	Sal	1,51	g.

JUEVES 23

1º CREMA DE LEGUMBRE

2º HAMBURGUESA DE TERNERA A LA CAZADORA

1º CREAM OF VEGETABLE SOUP

2º BEEF BURGER IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	820	Kcal		3428	kJ
Lípidos	41	g.	[Saturados	13,4	g.]
H.Carbono	84	g.	[Azúcares	20,8	g.]
Proteínas	29	g.	Sal	2,17	g.

VIERNES 24

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN YORK

1º SAUTÉ GREEN BEANS

2º SCRAMBLED EGG AND HAM

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	787	Kcal		3290	kJ
Lípidos	49	g.	[Saturados	8,6	g.]
H.Carbono	56	g.	[Azúcares	21,5	g.]
Proteínas	30	g.	Sal	0,88	g.

LUNES 27

1º FIDEUÁ CON VERDURA Y POLLO

2º MERLUZA EN SALSA

1º FIDEUÁ AND VEGETABLE AND CHICKEN

2º HAKE IN SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	856	Kcal		3577	kJ
Lípidos	32	g.	[Saturados	4,6	g.]
H.Carbono	101	g.	[Azúcares	21,1	g.]
Proteínas	41	g.	Sal	1,08	g.

MARTES 28

1º LENTEJAS GUISADAS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º LENTIL STEW

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	855	Kcal		3572	kJ
Lípidos	46	g.	[Saturados	7,3	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares	22,2	g.]
Proteínas	28	g.	Sal	1,55	g.

MIÉRCOLES 29

1º SOPA DE VERDURAS

2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA MADRILEÑA

1º VEGETABLE SOUP

2º BEEF MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	845	Kcal		3534	kJ
Lípidos	49	g.	[Saturados	12,9	g.]
H.Carbono	75	g.	[Azúcares	20,7	g.]
Proteínas	26	g.	Sal	1,96	g.

JUEVES 30

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE

2º LOMO PLANCHA CON ENSALADA

1º WHITE RICE IN TOMATO SAUCE

2º GRILLED LOIN AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	818	Kcal		3418	kJ
Lípidos	34	g.	[Saturados	4,8	g.]
H.Carbono	101	g.	[Azúcares	17,8	g.]
Proteínas	28	g.	Sal	0,93	g.

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

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

Mes de septiembre de 2021



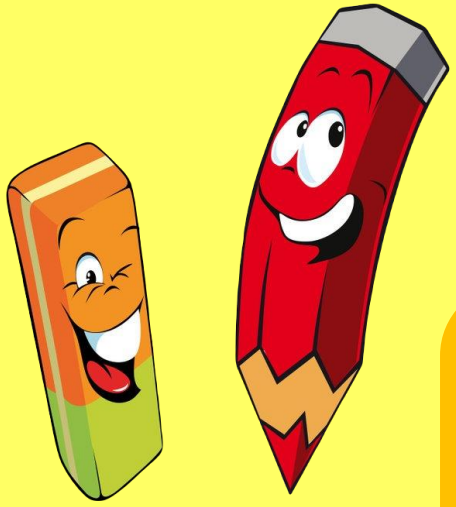
50 aniversario 1967-2017

San Javier

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

DIABÉTICO

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



EL POSTRE SERÁ VARIADO (FRUTA DE TEMPORADA, Y POSTRE LÁCTEO O LECHE)

MARTES 7

1º **ARROZ TRES DELICIAS (105G ARROZ)**
2º **MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA**

1º **SPECIAL FRIED RICE (105G RICE)**
2º **GRILLED HAKE AND SALAD**

PAN (20G) Y PIEZA DE FRUTA PEQUEÑA
BREAD (20G) AND SMALL FRUIT

Calorías	863	Kcal		3608	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados	6,1	g.]
H.Carbono	98	g.	[Azúcares	19,3	g.]
Proteínas	33	g.	Sal	1,31	g.

MIÉRCOLES 8

1º **JUDÍAS VERDES (250G) CON TOMATE (50G)**
2º **POLLO ASADO CON PATATAS (45G)**

1º **GREEN BEANS (250G) IN TOMATO SAUCE (50G)**
2º **ROAST CHICKEN AND FRENCH FRIES (40G)**

PAN (20G) Y PIEZA DE FRUTA PEQUEÑA
BREAD (20G) AND SMALL FRUIT

Calorías	724	Kcal		3025	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados	5,9	g.]
H.Carbono	69	g.	[Azúcares	21,8	g.]
Proteínas	27	g.	Sal	1,11	g.

JUEVES 9

1º **LENTEJAS HORTELANAS (150G LENTEJAS)**
2º **TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA**

1º **LENTIL AND VEGETABLE STEW (150G LENTIL)**
2º **HAM OMELETTE AND SALAD**

PAN (20G) Y PIEZA DE FRUTA PEQUEÑA
BREAD (20G) AND SMALL FRUIT

Calorías	835	Kcal		3490	kJ
Lípidos	41	g.	[Saturados	7	g.]
H.Carbono	84	g.	[Azúcares	21,9	g.]
Proteínas	32	g.	Sal	1,3	g.

VIERNES 10

1º **ENSALADA DE PASTA (150G)**
2º **LOMO PLANCHA CON DELICIAS DE CALABACÍN**

1º **PASTA SALAD(150G)**
2º **GRILLED LOIN AND COURGETTE DELIGHTS**

PAN (20G) Y PIEZA DE FRUTA PEQUEÑA
BREAD (20G) AND SMALL FRUIT

Calorías	803	Kcal		3356	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados	6,2	g.]
H.Carbono	70	g.	[Azúcares	20	g.]
Proteínas	36	g.	Sal	1,41	g.

LUNES 13

1º PAELLA VALENCIANA (90G ARROZ)
2º PALOMETA CON TOMATE (50G TOMATE)
1º VALENCIAN PAELLA (90 G)
2º FISH IN TOMATO SAUCE (50G TOMATO)
PAN (20G) Y PIEZA DE FRUTA PEQUEÑA
BREAD (20G) AND SMALL FRUIT

Calorías	855	Kcal		3573	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados	5,5	g.]
H.Carbono	101	g.	[Azúcares	17,6	g.]
Proteínas	29	g.	Sal	1,27	g.

MARTES 14

1º BRÓCOLI (300G) CON BECHAMEL (50G)
2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON ARROZ PILAFF (50G)
1º BROCCOLI (300G) IN BECHAMEL SAUCE (50G)
2º BEEF MEATBALLS AND PILAFF RICE (50G)
PAN (20G) Y PIEZA DE FRUTA PEQUEÑA
BREAD (20G) AND SMALL FRUIT

Calorías	849	Kcal		3548	kJ
Lípidos	53	g.	[Saturados	14,6	g.]
H.Carbono	66	g.	[Azúcares	19,6	g.]
Proteínas	28	g.	Sal	2,15	g.

MIÉRCOLES 15

1º GARBANZOS GUISADOS (150G)
2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA
1º CHICKPEA STEW (150G)
2º CHICKEN FILLET AND SALAD
PAN (20G) Y PIEZA DE FRUTA PEQUEÑA
BREAD (20G) AND SMALL FRUIT

Calorías	840	Kcal		3512	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados	7,8	g.]
H.Carbono	72	g.	[Azúcares	20,3	g.]
Proteínas	38	g.	Sal	1,19	g.

JUEVES 16

1º ESPAGUETIS BOLOÑESA (150G)
2º MERLUZA A LA MEUNIÉRE
1º SPAGHETTI BOLOGNESE (150G)
2º HAKE MEUNIERE
PAN (20G) Y PIEZA DE FRUTA PEQUEÑA
BREAD (20G) AND SMALL FRUIT

Calorías	843	Kcal		3525	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados	7,9	g.]
H.Carbono	91	g.	[Azúcares	21,2	g.]
Proteínas	39	g.	Sal	1,62	g.

VIERNES 17

1º CREMA DE CALABACÍN (300G)
2º TORTILLA ESPAÑOLA (240G) CON ENSALADA
1º CREAM OF COURGETTE SOUP (300G)
2º SPANISH OMELETTE (240G) AND SALAD
PAN (20G) Y PIEZA DE FRUTA PEQUEÑA
BREAD (20G) AND SMALL FRUIT

Calorías	825	Kcal		3447	kJ
Lípidos	53	g.	[Saturados	10,7	g.]
H.Carbono	65	g.	[Azúcares	22,1	g.]
Proteínas	22	g.	Sal	1,7	g.

LUNES 20

1º LENTEJAS ESTOFADAS (100G LENTEJAS)
2º PAVO ASADO CON SALSA Y CHIPS DE BONIATO (60G)
1º LENTIL STEW (100G LENTIL)
2º ROAST TURKEY WITH GRAVY AND SWEET POTATO CHIPS (60G)
PAN (20G) Y PIEZA DE FRUTA PEQUEÑA
BREAD (20G) AND SMALL FRUIT

Calorías	785	Kcal		3280	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados	6,4	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares	20,6	g.]
Proteínas	36	g.	Sal	1,39	g.

MARTES 21

1º SOPA DE PICADILLO CON ESTRELLAS (100G ESTRELLAS)
2º MEDALLONES DE SOLOMILLO CON ARROZ PILAFF (35G)
1º STARS SOUP, DICED HAM AND EGG (100G STARS)
2º GRILLED SIRLOIN MEDALLIONS AND PILAFF RICE (35G)
PAN (20G) Y PIEZA DE FRUTA PEQUEÑA
BREAD (20G) AND SMALL FRUIT

Calorías	842	Kcal		3519	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados	7,8	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares	17,3	g.]
Proteínas	35	g.	Sal	0,98	g.

MIÉRCOLES 22

1º CODITOS GRATINADOS (150G)
2º BACALAO A LA ANDALUZA CON ENSALADA
1º PASTA AU GRATIN (150 G)
2º LIGHTLY BATTERED COD AND SALAD
PAN (20G) Y PIEZA DE FRUTA PEQUEÑA
BREAD (20G) AND SMALL FRUIT

Calorías	851	Kcal		3555	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados	6,3	g.]
H.Carbono	98	g.	[Azúcares	21,5	g.]
Proteínas	32	g.	Sal	1,51	g.

JUEVES 23

1º CREMA DE LEGUMBRE (150G)
2º HAMBURGUESA DE TERNERA A LA CAZADORA
1º CREAM OF VEGETABLE SOUP (150G)
2º BEEF BURGER IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY
PAN (20G) Y PIEZA DE FRUTA PEQUEÑA
BREAD (20G) AND SMALL FRUIT

Calorías	820	Kcal		3428	kJ
Lípidos	41	g.	[Saturados	13,4	g.]
H.Carbono	84	g.	[Azúcares	20,8	g.]
Proteínas	29	g.	Sal	2,17	g.

VIERNES 24

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS (250G)
2º TORTILLA ESPAÑOLA (240G) CON ENSALADA
1º SAUTÉ GREEN BEANS (250G)
2º SPANISH OMELETTE (240G) AND SALAD
PAN (20G) Y PIEZA DE FRUTA PEQUEÑA
BREAD (20G) AND SMALL FRUIT

Calorías	787	Kcal		3290	kJ
Lípidos	49	g.	[Saturados	8,6	g.]
H.Carbono	56	g.	[Azúcares	21,5	g.]
Proteínas	30	g.	Sal	0,88	g.

LUNES 27

1º FIDEUÁ CON VERDURA Y POLLO (150G FIDEUÁ)
2º MERLUZA EN SALSA
1º FIDEUÁ AND VEGETABLE AND CHICKEN (150G FIDEUÁ)
2º HAKE IN SAUCE
PAN (20G) Y PIEZA DE FRUTA PEQUEÑA
BREAD (20G) AND SMALL FRUIT

Calorías	856	Kcal		3577	kJ
Lípidos	32	g.	[Saturados	4,6	g.]
H.Carbono	101	g.	[Azúcares	21,1	g.]
Proteínas	41	g.	Sal	1,08	g.

MARTES 28

1º LENTEJAS GUISADAS (100G LENTEJAS)
2º TORTILLA ESPAÑOLA (120G) CON ENSALADA
1º LENTIL STEW (100G LENTIL)
2º SPANISH OMELETTE (120G) AND SALAD
PAN (20G) Y PIEZA DE FRUTA PEQUEÑA
BREAD (20G) AND SMALL FRUIT

Calorías	855	Kcal		3572	kJ
Lípidos	46	g.	[Saturados	7,3	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares	22,2	g.]
Proteínas	28	g.	Sal	1,55	g.

MIÉRCOLES 29

1º SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS (75G)
2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA MADRILEÑA CON ARROZ (55G
1º VEGETABLE NOODLE SOUP (75G)
2º BEEF MEATBALLS IN A MUSHROOM AND RICE (55G RICE)
PAN (20G) Y PIEZA DE FRUTA PEQUEÑA
BREAD (20G) AND SMALL FRUIT

Calorías	845	Kcal		3534	kJ
Lípidos	49	g.	[Saturados	12,9	g.]
H.Carbono	75	g.	[Azúcares	20,7	g.]
Proteínas	26	g.	Sal	1,96	g.

JUEVES 30

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE (95G ARROZ Y 50G TOMATE)
2º LOMO PLANCHA CON ENSALADA
1º WHITE RICE IN TOMATO SAUCE (95G RICE AND 50G TOMATO
2º GRILLED LOIN AND SALAD
PAN (20G) Y PIEZA DE FRUTA PEQUEÑA
BREAD (20G) AND SMALL FRUIT

Calorías	818	Kcal		3418	kJ
Lípidos	34	g.	[Saturados	4,8	g.]
H.Carbono	101	g.	[Azúcares	17,8	g.]
Proteínas	28	g.	Sal	0,93	g.

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

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

Mes de septiembre de 2021

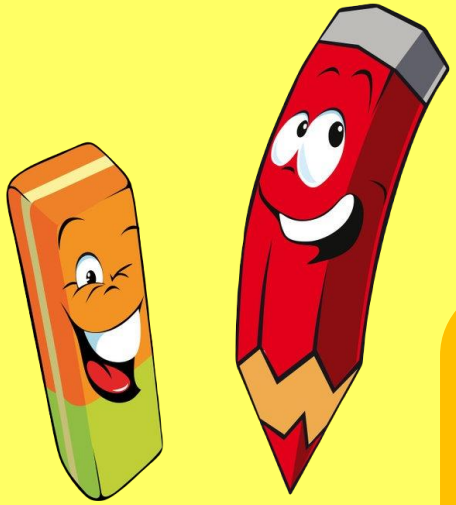


50 aniversario 1967-2017

San Javier

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

SIN HUEVO



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

EL POSTRE SERÁ VARIADO (FRUTA DE TEMPORADA, Y POSTRE LÁCTEO O LECHE)

MARTES 7

1º **ARROZ TRES DELICIAS (SIN HUEVO)**

2º **MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA**

1º **SPECIAL FRIED RICE (EGG FREE)**

2º **GRILLED HAKE AND SALAD**

PAN Y POSTRE SIN HUEVO

BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	863	Kcal		3608	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados	6,1	g.]
H.Carbono	98	g.	[Azúcares	19,3	g.]
Proteínas	33	g.	Sal	1,31	g.

MIÉRCOLES 8

1º **JUDÍAS VERDES CON TOMATE**

2º **POLLO ASADO CON PATATAS PANADERA**

1º **GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE**

2º **ROAST CHICKEN AND SLICED POTATOES**

PAN Y POSTRE SIN HUEVO

BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	724	Kcal		3025	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados	5,9	g.]
H.Carbono	69	g.	[Azúcares	21,8	g.]
Proteínas	27	g.	Sal	1,11	g.

JUEVES 9

1º **LENTEJAS HORTELANAS**

2º **LACÓN A LA GALLEGA**

1º **LENTIL AND VEGETABLE**

2º **PORK SHOULDER WITH RED PEPPERS**

PAN Y POSTRE SIN HUEVO

BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	835	Kcal		3490	kJ
Lípidos	41	g.	[Saturados	7	g.]
H.Carbono	84	g.	[Azúcares	21,9	g.]
Proteínas	32	g.	Sal	1,3	g.

VIERNES 10

1º **ENSALADA DE PASTA (PSH)**

2º **LOMO PLANCHA CON DELICIAS DE CALABACÍN**

1º **PASTA SALAD (EGG FREE)**

2º **GRILLED LOIN AND COURGETTE DELIGHTS**

PAN Y POSTRE SIN HUEVO

BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	803	Kcal		3356	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados	6,2	g.]
H.Carbono	70	g.	[Azúcares	20	g.]
Proteínas	36	g.	Sal	1,41	g.

LUNES 13

1º PAELLA VALENCIANA

2º PALOMETA CON TOMATE

1º VALENCIAN PAELLA

2º FISH IN TOMATO SAUCE

PAN Y POSTRE SIN HUEVO

BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	855	Kcal		3573	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados	5,5	g.]
H.Carbono	101	g.	[Azúcares	17,6	g.]
Proteínas	29	g.	Sal	1,27	g.

MARTES 14

1º BRÓCOLI CON BECHAMEL

2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA PRIMAVERAL (SIN HUEVO)

1º BROCCOLI IN BECHAMEL SAUCE

2º BEEF MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE (EGG FREE)

PAN Y POSTRE SIN HUEVO

BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	849	Kcal		3548	kJ
Lípidos	53	g.	[Saturados	14,6	g.]
H.Carbono	66	g.	[Azúcares	19,6	g.]
Proteínas	28	g.	Sal	2,15	g.

MIÉRCOLES 15

1º GARBANZOS GUISADOS

2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA

1º CHICKPEA STEW

2º CHICKEN FILLET AND SALAD

PAN Y POSTRE SIN HUEVO

BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	840	Kcal		3512	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados	7,8	g.]
H.Carbono	72	g.	[Azúcares	20,3	g.]
Proteínas	38	g.	Sal	1,19	g.

JUEVES 16

1º ESPAGUETIS BOLOÑESA (PSH)

2º MERLUZA A LA MEUNIÉRE

1º SPAGHETTI BOLOGNESE (EGG FREE)

2º HAKE MEUNIERE

PAN Y POSTRE SIN HUEVO

BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	843	Kcal		3525	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados	7,9	g.]
H.Carbono	91	g.	[Azúcares	21,2	g.]
Proteínas	39	g.	Sal	1,62	g.

VIERNES 17

1º CREMA DE CALABACÍN

2º PAVO A LA PLANCHA CON ENSALADA

1º CREAM OF COURGETTE SOUP

2º GRILLED TURKEY AND SALAD

PAN Y POSTRE SIN HUEVO

BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	825	Kcal		3447	kJ
Lípidos	53	g.	[Saturados	10,7	g.]
H.Carbono	65	g.	[Azúcares	22,1	g.]
Proteínas	22	g.	Sal	1,7	g.

LUNES 20

1º LENTEJAS ESTOFADAS

2º PAVO ASADO CON SALSA Y CHIPS DE BONIATO

1º LENTIL STEW

2º ROAST TURKEY WITH GRAVY AND SWEET POTATO CHIPS

PAN Y POSTRE SIN HUEVO

BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	785	Kcal		3280	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados	6,4	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares	20,6	g.]
Proteínas	36	g.	Sal	1,39	g.

MARTES 21

1º SOPA DE PICADILLO SIN HUEVO (PSH)

2º MEDALLONES DE SOLOMILLO CON ARROZ PILAFF

1º NOODLE SOUP AND DICED HAM (EGG FREE)

2º GRILLED SIRLOIN MEDALLIONS AND PILAFF RICE

PAN Y POSTRE SIN HUEVO

BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	842	Kcal		3519	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados	7,8	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares	17,3	g.]
Proteínas	35	g.	Sal	0,98	g.

MIÉRCOLES 22

1º CODITOS GRATINADOS (PSH)

2º BACALAO A LA ANDALUZA CON ENSALADA

1º PASTA AU GRATIN (EGG FREE)

2º LIGHTLY BATTERED COD AND SALAD

PAN Y POSTRE SIN HUEVO

BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	851	Kcal		3555	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados	6,3	g.]
H.Carbono	98	g.	[Azúcares	21,5	g.]
Proteínas	32	g.	Sal	1,51	g.

JUEVES 23

1º CREMA DE LEGUMBRE

2º HAMBURGUESA DE TERNERA A LA CAZADORA (SIN HUEVO)

1º CREAM OF VEGETABLE SOUP

2º BEEF BURGER IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY (EGG FREE)

PAN Y POSTRE SIN HUEVO

BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	820	Kcal		3428	kJ
Lípidos	41	g.	[Saturados	13,4	g.]
H.Carbono	84	g.	[Azúcares	20,8	g.]
Proteínas	29	g.	Sal	2,17	g.

VIERNES 24

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA

1º SAUTÉ GREEN BEANS

2º GRILLED CHICKEN FILLET AND SALAD

PAN Y POSTRE SIN HUEVO

BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	787	Kcal		3290	kJ
Lípidos	49	g.	[Saturados	8,6	g.]
H.Carbono	56	g.	[Azúcares	21,5	g.]
Proteínas	30	g.	Sal	0,88	g.

LUNES 27

1º FIDEUÁ CON VERDURA Y POLLO (PSH)

2º MERLUZA EN SALSA

1º FIDEUÁ AND VEGETABLE AND CHICKEN (EGG FREE)

2º HAKE IN SAUCE

PAN Y POSTRE SIN HUEVO

BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	856	Kcal		3577	kJ
Lípidos	32	g.	[Saturados	4,6	g.]
H.Carbono	101	g.	[Azúcares	21,1	g.]
Proteínas	41	g.	Sal	1,08	g.

MARTES 28

1º LENTEJAS GUISADAS

2º FILETE DE POLLO CON PATATAS PANADERA

1º LENTIL STEW

2º CHICKEN FILLET AND SLICE POTATOES

PAN Y POSTRE SIN HUEVO

BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	855	Kcal		3572	kJ
Lípidos	46	g.	[Saturados	7,3	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares	22,2	g.]
Proteínas	28	g.	Sal	1,55	g.

MIÉRCOLES 29

1º SOPA DE VERDURAS

2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA MADRILEÑA (SIN HUEVO)

1º VEGETABLE SOUP

2º BEEF MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE (EGG FREE)

PAN Y POSTRE SIN HUEVO

BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	845	Kcal		3534	kJ
Lípidos	49	g.	[Saturados	12,9	g.]
H.Carbono	75	g.	[Azúcares	20,7	g.]
Proteínas	26	g.	Sal	1,96	g.

JUEVES 30

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE

2º LOMO PLANCHA CON ENSALADA

1º WHITE RICE IN TOMATO SAUCE

2º GRILLED LOIN AND SALAD

PAN Y POSTRE SIN HUEVO

BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	818	Kcal		3418	kJ
Lípidos	34	g.	[Saturados	4,8	g.]
H.Carbono	101	g.	[Azúcares	17,8	g.]
Proteínas	28	g.	Sal	0,93	g.

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

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

Mes de septiembre de 2021



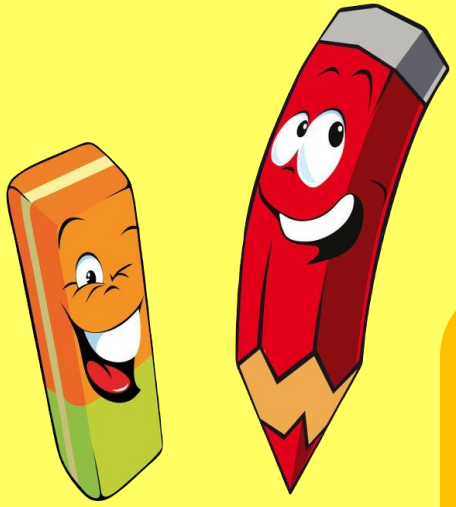
50 aniversario 1967-2017

San Javier

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

SIN NUEZ

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



EL POSTRE SERÁ VARIADO (FRUTA DE TEMPORADA, Y POSTRE LÁCTEO O LECHE)

MARTES 7

1º ARROZ TRES DELICIAS

2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA

1º SPECIAL FRIED RICE

2º BATTERED HAKE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	863	Kcal		3608	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados	6,1	g.]
H.Carbono	98	g.	[Azúcares	19,3	g.]
Proteínas	33	g.	Sal	1,31	g.

MIÉRCOLES 8

1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE

2º POLLO ASADO CON PATATAS PANADERA

1º GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE

2º ROAST CHICKEN AND SLICED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	724	Kcal		3025	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados	5,9	g.]
H.Carbono	69	g.	[Azúcares	21,8	g.]
Proteínas	27	g.	Sal	1,11	g.

JUEVES 9

1º LENTEJAS HORTELANAS

2º TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA

1º LENTIL AND VEGETABLE

2º HAM OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	835	Kcal		3490	kJ
Lípidos	41	g.	[Saturados	7	g.]
H.Carbono	84	g.	[Azúcares	21,9	g.]
Proteínas	32	g.	Sal	1,3	g.

VIERNES 10

1º ENSALADA DE PASTA

2º LOMO PLANCHA CON DELICIAS DE CALABACÍN

1º PASTA SALAD

2º GRILLED LOIN AND COURGETTE DELIGHTS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	803	Kcal		3356	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados	6,2	g.]
H.Carbono	70	g.	[Azúcares	20	g.]
Proteínas	36	g.	Sal	1,41	g.

LUNES 13

1º PAELLA VALENCIANA

2º PALOMETA CON TOMATE

1º VALENCIAN PAELLA

2º FISH IN TOMATO SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	855	Kcal		3573	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados	5,5	g.]
H.Carbono	101	g.	[Azúcares	17,6	g.]
Proteínas	29	g.	Sal	1,27	g.

MARTES 14

1º BRÓCOLI CON BECHAMEL

2º ALBÓNDIGAS EN SALSA PRIMAVERAL

1º BROCCOLI IN BECHAMEL SAUCE

2º MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	849	Kcal		3548	kJ
Lípidos	53	g.	[Saturados	14,6	g.]
H.Carbono	66	g.	[Azúcares	19,6	g.]
Proteínas	28	g.	Sal	2,15	g.

MIÉRCOLES 15

1º GARBANZOS GUISADOS

2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA

1º CHICKPEA STEW

2º CHICKEN FILLET AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	840	Kcal		3512	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados	7,8	g.]
H.Carbono	72	g.	[Azúcares	20,3	g.]
Proteínas	38	g.	Sal	1,19	g.

JUEVES 16

1º ESPAGUETIS BOLOÑESA

2º MERLUZA A LA MEUNIÉRE

1º SPAGHETTI BOLOGNESE

2º HAKE MEUNIERE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	843	Kcal		3525	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados	7,9	g.]
H.Carbono	91	g.	[Azúcares	21,2	g.]
Proteínas	39	g.	Sal	1,62	g.

VIERNES 17

1º CREMA DE CALABACÍN

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º CREAM OF COURGETTE SOUP

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	825	Kcal		3447	kJ
Lípidos	53	g.	[Saturados	10,7	g.]
H.Carbono	65	g.	[Azúcares	22,1	g.]
Proteínas	22	g.	Sal	1,7	g.

LUNES 20

1º LENTEJAS ESTOFADAS

2º PAVO ASADO CON SALSA Y CHIPS DE BONIATO

1º LENTIL STEW

2º ROAST TURKEY WITH GRAVY AND SWEET POTATO CHIPS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	785	Kcal		3280	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados	6,4	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares	20,6	g.]
Proteínas	36	g.	Sal	1,39	g.

MARTES 21

1º SOPA DE PICADILLO

2º MEDALLONES DE SOLOMILLO CON ARROZ PILAFF

1º SOUP,DICED HAM AND EGG

2º GRILLED SIRLOIN MEDALLIONS AND PILAFF RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	842	Kcal		3519	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados	7,8	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares	17,3	g.]
Proteínas	35	g.	Sal	0,98	g.

MIÉRCOLES 22

1º CODITOS GRATINADOS

2º BACALAO A LA ANDALUZA CON ENSALADA

1º PASTA AU GRATIN

2º LIGHTLY BATTERED COD AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	851	Kcal		3555	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados	6,3	g.]
H.Carbono	98	g.	[Azúcares	21,5	g.]
Proteínas	32	g.	Sal	1,51	g.

JUEVES 23

1º CREMA DE LEGUMBRE

2º HAMBURGUESA DE TERNERA A LA CAZADORA

1º CREAM OF VEGETABLE SOUP

2º BEEF BURGER IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	820	Kcal		3428	kJ
Lípidos	41	g.	[Saturados	13,4	g.]
H.Carbono	84	g.	[Azúcares	20,8	g.]
Proteínas	29	g.	Sal	2,17	g.

VIERNES 24

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN YORK

1º SAUTÉ GREEN BEANS

2º SCRAMBLED EGG AND HAM

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	787	Kcal		3290	kJ
Lípidos	49	g.	[Saturados	8,6	g.]
H.Carbono	56	g.	[Azúcares	21,5	g.]
Proteínas	30	g.	Sal	0,88	g.

LUNES 27

1º FIDEUÁ CON VERDURA Y POLLO

2º MERLUZA EN SALSA

1º FIDEUÁ AND VEGETABLE AND CHICKEN

2º HAKE IN SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	856	Kcal		3577	kJ
Lípidos	32	g.	[Saturados	4,6	g.]
H.Carbono	101	g.	[Azúcares	21,1	g.]
Proteínas	41	g.	Sal	1,08	g.

MARTES 28

1º LENTEJAS GUISADAS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º LENTIL STEW

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	855	Kcal		3572	kJ
Lípidos	46	g.	[Saturados	7,3	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares	22,2	g.]
Proteínas	28	g.	Sal	1,55	g.

MIÉRCOLES 29

1º SOPA DE VERDURAS

2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA MADRILEÑA

1º VEGETABLE SOUP

2º BEEF MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	845	Kcal		3534	kJ
Lípidos	49	g.	[Saturados	12,9	g.]
H.Carbono	75	g.	[Azúcares	20,7	g.]
Proteínas	26	g.	Sal	1,96	g.

JUEVES 30

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE

2º LOMO PLANCHA CON ENSALADA

1º WHITE RICE IN TOMATO SAUCE

2º GRILLED LOIN AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	818	Kcal		3418	kJ
Lípidos	34	g.	[Saturados	4,8	g.]
H.Carbono	101	g.	[Azúcares	17,8	g.]
Proteínas	28	g.	Sal	0,93	g.

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

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