

MES DE JUNIO DE 2022

50
aniversario
1967-2017



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

PRIMARIA

MIÉRCOLES

1

- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES CON PICATOSTES
- 2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA
- 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP AND CROUTONS
- 2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	852	Kcal		3562	kJ
Lípidos	51	g.	[Saturados	8,8	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares	23,3	g.]
Proteínas	19	g.	Sal	1,93	g.

JUEVES

2

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
- 2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA CAZADORA
- 1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE
- 2º VEAL BURGER IN MUSHROOM SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	862	Kcal		3605	kJ
Lípidos	35	g.	[Saturados	10,9	g.]
H.Carbono	112	g.	[Azúcares	17,1	g.]
Proteínas	25	g.	Sal	2,34	g.

VIERNES

3

- 1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- 2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA
- 1º SAUTÉ GREEN BEANS
- 2º CHICKEN FILLET AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	789	Kcal		3297	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados	6,2	g.]
H.Carbono	61	g.	[Azúcares	23,1	g.]
Proteínas	40	g.	Sal	1,71	g.

LUNES

6

- 1º CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES
- 2º CARRILLERAS ESTOFADAS
- 1º CREAM OF PUMPKIN SOUP AND CROUTONS
- 2º STEWED CHEEKS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	828	Kcal		3461	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados	9,2	g.]
H.Carbono	64	g.	[Azúcares	18,5	g.]
Proteínas	32	g.	Sal	2,09	g.

MARTES

7

- 1º LENTEJAS HORTELANAS
- 2º HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA
- 1º LENTIL AND VEGETABLE STEW
- 2º VILLARROY EGGS AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	846	Kcal		3536	kJ
Lípidos	36,7	g.	[Saturados	7,2	g.]
H.Carbono	98,3	g.	[Azúcares	20,9	g.]
Proteínas	30,7	g.	Sal	2,14	g.

MIÉRCOLES

8

- 1º CODITOS CARBONARA
- 2º MERLUZA AL HORNO CON GUISANTES
- 1º PASTA CARBONARA
- 2º BAKED HAKE AND GREEN PEAS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	851	Kcal		3559	kJ
Lípidos	46	g.	[Saturados	11,6	g.]
H.Carbono	84	g.	[Azúcares	21,9	g.]
Proteínas	26	g.	Sal	2,24	g.

JUEVES

9

- 1º ENSALADA CAMPERA
- 2º POLLO ASADO CON ARROZ BLANCO
- 1º TUNA, POTATO, EGG AND TOMATO SALAD
- 2º ROAST CHICKEN AND PLAIN RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	831	Kcal		3473	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados	6,9	g.]
H.Carbono	79	g.	[Azúcares	18,7	g.]
Proteínas	34	g.	Sal	1,62	g.

VIERNES

10

- 1º ENTREMESES VARIADOS
- 2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA MADRILEÑA
- 1º APPETIZERS
- 2º VEAL MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	819	Kcal		3423	kJ
Lípidos	51	g.	[Saturados	16,2	g.]
H.Carbono	46	g.	[Azúcares	19,4	g.]
Proteínas	45	g.	Sal	2,59	g.

Alegra
Servicio a
Colectividades

Calle Tormes, 6 - 28840 -
MEJORADA DEL CAMPO - MADRID
Telf.: 91 392 35 59 - email:
info@alegra.com.es
www.alegra.com.es

EL POSTRE SERÁ VARIADO (FRUTA DE TEMPORADA, Y POSTRE LÁCTEO O LECHE)
Todos los días habrá una ensalada, como complemento opcional, para aquellos alumnos que lo deseen.

LUNES

13

MARTES

14

MIÉRCOLES

15

JUEVES

16

VIERNES

17

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º LOMO ASADO CON PATATAS PANADERA

1º SAUTÉ GREEN BEANS

2º ROAST PORK AND SLICED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	800	Kcal	3343	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 6,5	g.]
H.Carbono	66	g.	[Azúcares 20,6	g.]
Proteínas	38	g.	Sal	1,76 g.

1º FIDEUÁ DE AVE

2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA

1º FIDEUÁ AND CHICKEN

2º GRILLED DAB AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	840	Kcal	3512	kJ
Lípidos	31,8	g.	[Saturados 4,7	g.]
H.Carbono	99,6	g.	[Azúcares 19,1	g.]
Proteínas	39	g.	Sal	1,83 g.

1º GARBANZOS CON TOMATE

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º CHIKPEA IN TOMATO SAUCE

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	855	Kcal	3574	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 8,8	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares 19,9	g.]
Proteínas	25	g.	Sal	1,97 g.

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES CON PICATOSTES

2º JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA PEPITORIA

1º CREAM OF VEGETABLE SOUP AND CROUTONS

2º CHICKEN DRUMSTICKS IN PEPITORIAN SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	851	Kcal	3557	kJ
Lípidos	47	g.	[Saturados 9	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares 22,7	g.]
Proteínas	30	g.	Sal	2,01 g.

1º ARROZ AL HORNO

2º SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA

1º BAKED RICE

2º BREADED HAM AND CHEESE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	859	Kcal	3591	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 9,8	g.]
H.Carbono	90	g.	[Azúcares 21,3	g.]
Proteínas	32	g.	Sal	1,96 g.

LUNES

20

MARTES

21

MIÉRCOLES

22

JUEVES

23

VIERNES

24

1º VICHISOISE CON PICATOSTES

2º MAGRO ESTOFADO

1º VICHYSOISE AND CROUTONS

2º LEAN PORK STEW

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	830	Kcal	3468	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 8,5	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares 22,4	g.]
Proteínas	29	g.	Sal	1,85 g.

1º ENSALADA DE PASTA

2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA

1º PASTA SALAD

2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	857	Kcal	3580	kJ
Lípidos	44,4	g.	[Saturados 6,4	g.]
H.Carbono	74,2	g.	[Azúcares 20,4	g.]
Proteínas	40,4	g.	Sal	1,89 g.

1º LENTEJAS GUIADAS

2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA CAZADORA

1º LENTIL STEW

2º VEAL MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	860	Kcal	3595	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 11,2	g.]
H.Carbono	80	g.	[Azúcares 22,8	g.]
Proteínas	33	g.	Sal	2,37 g.

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE

2º MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA

1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE

2º LIGHTLY BATTERED HAKE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	855	Kcal	3576	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 4,8	g.]
H.Carbono	107	g.	[Azúcares 18,1	g.]
Proteínas	26	g.	Sal	1,74 g.

1º PURÉ DE CALABACÍN

2º PIZZA ITALIANA

1º CREAM OF COURGETTE AND CARROT SOUP

2º ITALIAN PIZZA

POSTRE ESPECIAL Y REFRESCOS
SPECIAL DESSERT AND SOFT DRINKS

Calorías	868	Kcal	3628	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 14,9	g.]
H.Carbono	93	g.	[Azúcares 23,3	g.]
Proteínas	28	g.	Sal	2,18 g.



MES DE JUNIO DE 2022

50
aniversario
1967-2017



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

PRIMARIA

CELÍACO

MIÉRCOLES

1

- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES
- 2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA
- 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP
- 2º SPANISH OMELETTE AND SALAD
- PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	852	Kcal	3562	kJ
Lípidos	51	g.	[Saturados 8,8	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares 23,3	g.]
Proteínas	19	g.	Sal 1,93	g.

JUEVES

2

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
- 2º HAMBURGUESA 100% TERNERA A LA PLANCHA CON ENSALADA
- 1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE
- 2º 100X100 GRILLED BEEF BURGUER AND SALAD
- PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	862	Kcal	3605	kJ
Lípidos	35	g.	[Saturados 10,9	g.]
H.Carbono	112	g.	[Azúcares 17,1	g.]
Proteínas	25	g.	Sal 2,34	g.

VIERNES

3

- 1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- 2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA
- 1º SAUTÉ GREEN BEANS
- 2º CHICKEN FILLET AND SALAD
- PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	789	Kcal	3297	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 6,2	g.]
H.Carbono	61	g.	[Azúcares 23,1	g.]
Proteínas	40	g.	Sal 1,71	g.

LUNES

6

- 1º CREMA DE CALABAZA
- 2º CINTA DE LOMO CON ENSALADA
- 1º CREAM OF PUMPKIN SOUP
- 2º PORK AND SALAD
- PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	828	Kcal	3461	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 9,2	g.]
H.Carbono	64	g.	[Azúcares 18,5	g.]
Proteínas	32	g.	Sal 2,09	g.

MARTES

7

- 1º LENTEJAS HORTELANAS
- 2º HUEVOS A LA PLANCHA CON ENSALADA
- 1º LENTIL AND VEGETABLE STEW
- 2º GRILLED EGGS AND SALAD
- PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	846	Kcal	3536	kJ
Lípidos	36,7	g.	[Saturados 7,2	g.]
H.Carbono	98,3	g.	[Azúcares 20,9	g.]
Proteínas	30,7	g.	Sal 2,14	g.

MIÉRCOLES

8

- 1º CODITOS CARBONARA (PSG)
- 2º MERLUZA AL HORNO CON GUISANTES
- 1º PASTA CARBONARA (GLUTEN FREE)
- 2º BAKED HAKE AND GREEN PEAS
- PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	851	Kcal	3559	kJ
Lípidos	46	g.	[Saturados 11,6	g.]
H.Carbono	84	g.	[Azúcares 21,9	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 2,24	g.

JUEVES

9

- 1º ENSALADA CAMPERA
- 2º POLLO ASADO CON ARROZ BLANCO
- 1º TUNA, POTATO, EGG AND TOMATO SALAD
- 2º ROAST CHICKEN AND PLAIN RICE
- PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	831	Kcal	3473	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 6,9	g.]
H.Carbono	79	g.	[Azúcares 18,7	g.]
Proteínas	34	g.	Sal 1,62	g.

VIERNES

10

- 1º ENTREMESES VARIADOS
- 2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA SIN SALSA CON PATATAS
- 1º APPETIZERS
- 2º VEAL MEATBALLS (NO SAUCE) AND POTATOES
- PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	819	Kcal	3423	kJ
Lípidos	51	g.	[Saturados 16,2	g.]
H.Carbono	46	g.	[Azúcares 19,4	g.]
Proteínas	45	g.	Sal 2,59	g.

Alegra
Servicio a
Colectividades

Calle Tormes, 6 - 28840 -
MEJORADA DEL CAMPO - MADRID
Telf.: 91 392 35 59 - email:
info@alegra.com.es
www.alegra.com.es

EL POSTRE SERÁ VARIADO (FRUTA DE TEMPORADA, Y POSTRE LÁCTEO O LECHE)
Todos los días habrá una ensalada, como complemento opcional, para aquellos alumnos que lo deseen.

LUNES

13

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS**2º LOMO ASADO CON PATATAS PANADERA****1º SAUTÉ GREEN BEANS****2º ROAST PORK AND SLICED POTATOES****PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)**

Calorías	800	Kcal	3343	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 6,5	g.]
H.Carbono	66	g.	[Azúcares 20,6	g.]
Proteínas	38	g.	Sal	1,76 g.

MARTES

14

1º FIDEUÁ DE AVE (PSG)**2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA****1º FIDEUÁ AND CHICKEN (GLUTEN FREE)****2º GRILLED DAB AND SALAD****PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)**

Calorías	840	Kcal	3512	kJ
Lípidos	31,8	g.	[Saturados 4,7	g.]
H.Carbono	99,6	g.	[Azúcares 19,1	g.]
Proteínas	39	g.	Sal	1,83 g.

MIÉRCOLES

15

1º GARBANZOS CON TOMATE**2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA****1º CHIKPEA IN TOMATO SAUCE****2º SPANISH OMELETTE AND SALAD****PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)**

Calorías	855	Kcal	3574	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 8,8	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares 19,9	g.]
Proteínas	25	g.	Sal	1,97 g.

JUEVES

16

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES**2º JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA****1º CREAM OF VEGETABLE SOUP****2º BAKED CHICKEN DRUMSTICKS AND SALAD****PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)**

Calorías	851	Kcal	3557	kJ
Lípidos	47	g.	[Saturados 9	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares 22,7	g.]
Proteínas	30	g.	Sal	2,01 g.

VIERNES

17

1º ARROZ AL HORNO**2º PAVO AL HORNO CON ENSALADA****1º BAKED RICE****2º BAKED TURKEY AND SALAD****PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)**

Calorías	859	Kcal	3591	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 9,8	g.]
H.Carbono	90	g.	[Azúcares 21,3	g.]
Proteínas	32	g.	Sal	1,96 g.

LUNES

20

1º VICHISOISSE**2º LOMO PLANCHA CON ENSALADA****1º VICHYSOISE****2º GRILLED LOIN AND SALAD****PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)**

Calorías	830	Kcal	3468	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 8,5	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares 22,4	g.]
Proteínas	29	g.	Sal	1,85 g.

MARTES

21

1º ENSALADA DE PASTA (PSG)**2º POLLO ASADO CON ENSALADA****1º PASTA SALAD (GLUTEN FREE)****2º ROAST CHICKEN AND SALAD****PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)**

Calorías	857	Kcal	3580	kJ
Lípidos	44,4	g.	[Saturados 6,4	g.]
H.Carbono	74,2	g.	[Azúcares 20,4	g.]
Proteínas	40,4	g.	Sal	1,89 g.

MIÉRCOLES

22

1º LENTEJAS GUIADAS**2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA SIN SALSA CON ENSALADA****1º LENTIL STEW****2º VEAL MEATBALLS NO SAUCE AND SALAD****PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)**

Calorías	860	Kcal	3595	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 11,2	g.]
H.Carbono	80	g.	[Azúcares 22,8	g.]
Proteínas	33	g.	Sal	2,37 g.

JUEVES

23

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE**2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA****1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE****2º BAKED HAKE AND SALAD****PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)**

Calorías	855	Kcal	3576	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 4,8	g.]
H.Carbono	107	g.	[Azúcares 18,1	g.]
Proteínas	26	g.	Sal	1,74 g.

VIERNES

24

1º PURÉ DE CALABACÍN**2º PIZZA ITALIANA SIN GLUTEN****1º CREAM OF COURGETTE AND CARROT SOUP****2º ITALIAN PIZZA (GLUTEN FREE)****POSTRE ESPECIAL Y REFRESCOS
SPECIAL DESSERT AND SOFT DRINKS**

Calorías	868	Kcal	3628	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 14,9	g.]
H.Carbono	93	g.	[Azúcares 23,3	g.]
Proteínas	28	g.	Sal	2,18 g.



MES DE JUNIO DE 2022

50
aniversario
1967-2017



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

PRIMARIA

LACTOSA

MIÉRCOLES

1

- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES CON PICATOSTES
- 2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA
- 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP AND CROUTONS
- 2º SPANISH OMELETTE AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN LACTOSA
BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	852	Kcal	3562	kJ
Lípidos	51	g.	[Saturados 8,8	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares 23,3	g.]
Proteínas	19	g.	Sal 1,93	g.

JUEVES

2

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
- 2º HAMBURGUESA 100% TERNERA A LA PLANCHA CON ENSALADA
- 1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE
- 2º 100X100 GRILLED BEEF BURGUER AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN LACTOSA
BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	862	Kcal	3605	kJ
Lípidos	35	g.	[Saturados 10,9	g.]
H.Carbono	112	g.	[Azúcares 17,1	g.]
Proteínas	25	g.	Sal 2,34	g.

VIERNES

3

- 1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- 2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA
- 1º SAUTÉ GREEN BEANS
- 2º CHICKEN FILLET AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN LACTOSA
BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	789	Kcal	3297	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 6,2	g.]
H.Carbono	61	g.	[Azúcares 23,1	g.]
Proteínas	40	g.	Sal 1,71	g.

LUNES

6

- 1º CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES
- 2º CARRILLERAS ESTOFADAS
- 1º CREAM OF PUMPKIN SOUP AND CROUTONS
- 2º STEWED CHEEKS

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

Calorías	828	Kcal	3461	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 9,2	g.]
H.Carbono	64	g.	[Azúcares 18,5	g.]
Proteínas	32	g.	Sal 2,09	g.

MARTES

7

- 1º LENTEJAS HORTELANAS
- 2º HUEVOS A LA PLANCHA CON ENSALADA
- 1º LENTIL AND VEGETABLE STEW
- 2º GRILLED EGGS AND SALAD

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

Calorías	846	Kcal	3536	kJ
Lípidos	36,7	g.	[Saturados 7,2	g.]
H.Carbono	98,3	g.	[Azúcares 20,9	g.]
Proteínas	30,7	g.	Sal 2,14	g.

MIÉRCOLES

8

- 1º CODITOS CON VERDURA
- 2º MERLUZA AL HORNO CON GUISANTES
- 1º PASTA AND VEGETABLE
- 2º BAKED HAKE AND GREEN PEAS

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

Calorías	851	Kcal	3559	kJ
Lípidos	46	g.	[Saturados 11,6	g.]
H.Carbono	84	g.	[Azúcares 21,9	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 2,24	g.

JUEVES

9

- 1º ENSALADA CAMPERA
- 2º POLLO ASADO CON ARROZ BLANCO
- 1º TUNA, POTATO, EGG AND TOMATO SALAD
- 2º ROAST CHICKEN AND PLAIN RICE

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

Calorías	831	Kcal	3473	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 6,9	g.]
H.Carbono	79	g.	[Azúcares 18,7	g.]
Proteínas	34	g.	Sal 1,62	g.

VIERNES

10

- 1º ENTREMESES VARIADOS (SIN LACTOSA)
- 2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA MADRILEÑA
- 1º APPETIZERS (NO LACTOSE)
- 2º VEAL MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE

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

Calorías	819	Kcal	3423	kJ
Lípidos	51	g.	[Saturados 16,2	g.]
H.Carbono	46	g.	[Azúcares 19,4	g.]
Proteínas	45	g.	Sal 2,59	g.

Alegra
Servicio a
Colectividades

Calle Tormes, 6- 28840 -
MEJORADA DEL CAMPO - MADRID
Telf.: 91 392 35 59 - email:
info@alegra.com.es
www.alegra.com.es

EL POSTRE SERÁ VARIADO (FRUTA DE TEMPORADA, Y POSTRE LÁCTEO O LECHE)
Todos los días habrá una ensalada, como complemento opcional, para aquellos alumnos que lo deseen.

LUNES

13

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS**2º LOMO ASADO CON PATATAS PANADERA****1º SAUTÉ GREEN BEANS****2º ROAST PORK AND SLICED POTATOES****PAN Y POSTRE SIN LACTOSA****BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)**

Calorías	800	Kcal	3343	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 6,5	g.]
H.Carbono	66	g.	[Azúcares 20,6	g.]
Proteínas	38	g.	Sal	1,76 g.

MARTES

14

1º FIDEUÁ DE AVE**2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA****1º FIDEUÁ AND CHICKEN****2º GRILLED DAB AND SALAD****PAN Y POSTRE SIN LACTOSA****BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)**

Calorías	840	Kcal	3512	kJ
Lípidos	31,8	g.	[Saturados 4,7	g.]
H.Carbono	99,6	g.	[Azúcares 19,1	g.]
Proteínas	39	g.	Sal	1,83 g.

MIÉRCOLES

15

1º GARBANZOS CON TOMATE**2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA****1º CHIKPEA IN TOMATO SAUCE****2º SPANISH OMELETTE AND SALAD****PAN Y POSTRE SIN LACTOSA****BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)**

Calorías	855	Kcal	3574	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 8,8	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares 19,9	g.]
Proteínas	25	g.	Sal	1,97 g.

JUEVES

16

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES CON PICATOSTES**2º JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA PEPITORIA****1º CREAM OF VEGETABLE SOUP AND CROUTONS****2º CHICKEN DRUMSTICKS IN PEPITORIAN SAUCE****PAN Y POSTRE SIN LACTOSA****BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)**

Calorías	851	Kcal	3557	kJ
Lípidos	47	g.	[Saturados 9	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares 22,7	g.]
Proteínas	30	g.	Sal	2,01 g.

VIERNES

17

1º ARROZ AL HORNO**2º PAVO AL HORNO CON ENSALADA****1º BAKED RICE****2º BAKED TURKEY AND SALAD****PAN Y POSTRE SIN LACTOSA****BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)**

Calorías	859	Kcal	3591	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 9,8	g.]
H.Carbono	90	g.	[Azúcares 21,3	g.]
Proteínas	32	g.	Sal	1,96 g.

LUNES

20

1º PURÉ DE ZANAHORIA**2º MAGRO ESTOFADO****1º CREAM OF CARROT SOUP****2º LEAN PORK STEW****PAN Y POSTRE SIN LACTOSA****BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)**

Calorías	830	Kcal	3468	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 8,5	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares 22,4	g.]
Proteínas	29	g.	Sal	1,85 g.

MARTES

21

1º ENSALADA DE PASTA SIN QUESO**2º POLLO ASADO CON ENSALADA****1º PASTA SALAD NO CHEESE****2º ROAST CHICKEN AND SALAD****PAN Y POSTRE SIN LACTOSA****BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)**

Calorías	857	Kcal	3580	kJ
Lípidos	44,4	g.	[Saturados 6,4	g.]
H.Carbono	74,2	g.	[Azúcares 20,4	g.]
Proteínas	40,4	g.	Sal	1,89 g.

MIÉRCOLES

22

1º LENTEJAS GUIADAS**2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA SIN SALSA CON ENSALADA****1º LENTIL STEW****2º VEAL MEATBALLS NO SAUCE AND SALAD****PAN Y POSTRE SIN LACTOSA****BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)**

Calorías	860	Kcal	3595	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 11,2	g.]
H.Carbono	80	g.	[Azúcares 22,8	g.]
Proteínas	33	g.	Sal	2,37 g.

JUEVES

23

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE**2º MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA****1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE****2º LIGHTLY BATTERED HAKE AND SALAD****PAN Y POSTRE SIN LACTOSA****BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)**

Calorías	855	Kcal	3576	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 4,8	g.]
H.Carbono	107	g.	[Azúcares 18,1	g.]
Proteínas	26	g.	Sal	1,74 g.

VIERNES

24

1º PURÉ DE CALABACÍN**2º PIZZA ITALIANA SIN QUESO****1º CREAM OF COURGETTE AND CARROT SOUP****2º ITALIAN PIZZA (CHEESE FREE)****POSTRE ESPECIAL Y REFRESCOS****SPECIAL DESSERT AND SOFT DRINKS**

Calorías	868	Kcal	3628	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 14,9	g.]
H.Carbono	93	g.	[Azúcares 23,3	g.]
Proteínas	28	g.	Sal	2,18 g.



MES DE JUNIO DE 2022

50
aniversario
1967-2017



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

PRIMARIA

FRUTOS SECOS

MIÉRCOLES

1

- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES CON PICATOSTES
- 2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA
- 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP AND CROUTONS
- 2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	852	Kcal	3562	kJ
Lípidos	51	g.	[Saturados 8,8	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares 23,3	g.]
Proteínas	19	g.	Sal 1,93	g.

JUEVES

2

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
- 2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA CAZADORA
- 1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE
- 2º VEAL BURGER IN MUSHROOM SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	862	Kcal	3605	kJ
Lípidos	35	g.	[Saturados 10,9	g.]
H.Carbono	112	g.	[Azúcares 17,1	g.]
Proteínas	25	g.	Sal 2,34	g.

VIERNES

3

- 1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- 2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA
- 1º SAUTÉ GREEN BEANS
- 2º CHICKEN FILLET AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	789	Kcal	3297	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 6,2	g.]
H.Carbono	61	g.	[Azúcares 23,1	g.]
Proteínas	40	g.	Sal 1,71	g.

LUNES

6

- 1º CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES
- 2º CARRILLERAS ESTOFADAS
- 1º CREAM OF PUMPKIN SOUP AND CROUTONS
- 2º STEWED CHEEKS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	828	Kcal	3461	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 9,2	g.]
H.Carbono	64	g.	[Azúcares 18,5	g.]
Proteínas	32	g.	Sal 2,09	g.

MARTES

7

- 1º LENTEJAS HORTELANAS
- 2º HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA
- 1º LENTIL AND VEGETABLE STEW
- 2º VILLARROY EGGS AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	846	Kcal	3536	kJ
Lípidos	36,7	g.	[Saturados 7,2	g.]
H.Carbono	98,3	g.	[Azúcares 20,9	g.]
Proteínas	30,7	g.	Sal 2,14	g.

MIÉRCOLES

8

- 1º CODITOS CARBONARA
- 2º MERLUZA AL HORNO CON GUISANTES
- 1º PASTA CARBONARA
- 2º BAKED HAKE AND GREEN PEAS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	851	Kcal	3559	kJ
Lípidos	46	g.	[Saturados 11,6	g.]
H.Carbono	84	g.	[Azúcares 21,9	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 2,24	g.

JUEVES

9

- 1º ENSALADA CAMPERA
- 2º POLLO ASADO CON ARROZ BLANCO
- 1º TUNA, POTATO, EGG AND TOMATO SALAD
- 2º ROAST CHICKEN AND PLAIN RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	831	Kcal	3473	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 6,9	g.]
H.Carbono	79	g.	[Azúcares 18,7	g.]
Proteínas	34	g.	Sal 1,62	g.

VIERNES

10

- 1º ENTREMESES VARIADOS
- 2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA MADRILEÑA
- 1º APPETIZERS
- 2º VEAL MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	819	Kcal	3423	kJ
Lípidos	51	g.	[Saturados 16,2	g.]
H.Carbono	46	g.	[Azúcares 19,4	g.]
Proteínas	45	g.	Sal 2,59	g.

Alegra
Servicio a
Colectividades

Calle Tormes, 6- 28840 -
MEJORADA DEL CAMPO - MADRID
Telf.: 91 392 35 59 - email:
info@alegra.com.es
www.alegra.com.es

EL POSTRE SERÁ VARIADO (FRUTA DE TEMPORADA, Y POSTRE LÁCTEO O LECHE)
Todos los días habrá una ensalada, como complemento opcional, para aquellos alumnos que lo deseen.

LUNES

13

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS**2º LOMO ASADO CON PATATAS PANADERA****1º SAUTÉ GREEN BEANS****2º ROAST PORK AND SLICED POTATOES****PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	800	Kcal	3343	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 6,5	g.]
H.Carbono	66	g.	[Azúcares 20,6	g.]
Proteínas	38	g.	Sal	1,76 g.

MARTES

14

1º FIDEUÁ DE AVE**2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA****1º FIDEUÁ AND CHICKEN****2º GRILLED DAB AND SALAD****PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	840	Kcal	3512	kJ
Lípidos	31,8	g.	[Saturados 4,7	g.]
H.Carbono	99,6	g.	[Azúcares 19,1	g.]
Proteínas	39	g.	Sal	1,83 g.

MIÉRCOLES

15

1º GARBANZOS CON TOMATE**2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA****1º CHIKPEA IN TOMATO SAUCE****2º SPANISH OMELETTE AND SALAD****PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	855	Kcal	3574	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 8,8	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares 19,9	g.]
Proteínas	25	g.	Sal	1,97 g.

JUEVES

16

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES CON PICATOSTES**2º JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA****1º CREAM OF VEGETABLE SOUP AND CROUTONS****2º BAKED CHICKEN DRUMSTICKS AND SALAD****PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	851	Kcal	3557	kJ
Lípidos	47	g.	[Saturados 9	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares 22,7	g.]
Proteínas	30	g.	Sal	2,01 g.

VIERNES

17

1º ARROZ AL HORNO**2º SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA****1º BAKED RICE****2º BREADED HAM AND CHEESE AND SALAD****PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	859	Kcal	3591	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 9,8	g.]
H.Carbono	90	g.	[Azúcares 21,3	g.]
Proteínas	32	g.	Sal	1,96 g.

LUNES

20

1º VICHISOISE CON PICATOSTES**2º MAGRO ESTOFADO****1º VICHYSOISE AND CROUTONS****2º LEAN PORK STEW****PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	830	Kcal	3468	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 8,5	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares 22,4	g.]
Proteínas	29	g.	Sal	1,85 g.

MARTES

21

1º ENSALADA DE PASTA**2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA****1º PASTA SALAD****2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD****PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	857	Kcal	3580	kJ
Lípidos	44,4	g.	[Saturados 6,4	g.]
H.Carbono	74,2	g.	[Azúcares 20,4	g.]
Proteínas	40,4	g.	Sal	1,89 g.

MIÉRCOLES

22

1º LENTEJAS GUIADAS**2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA CAZADORA****1º LENTIL STEW****2º VEAL MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY****PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	860	Kcal	3595	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 11,2	g.]
H.Carbono	80	g.	[Azúcares 22,8	g.]
Proteínas	33	g.	Sal	2,37 g.

JUEVES

23

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE**2º MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA****1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE****2º LIGHTLY BATTERED HAKE AND SALAD****PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	855	Kcal	3576	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 4,8	g.]
H.Carbono	107	g.	[Azúcares 18,1	g.]
Proteínas	26	g.	Sal	1,74 g.

VIERNES

24

1º PURÉ DE CALABACÍN**2º PIZZA ITALIANA****1º CREAM OF COURGETTE AND CARROT SOUP****2º ITALIAN PIZZA****POSTRE ESPECIAL Y REFRESCOS**
SPECIAL DESSERT AND SOFT DRINKS

Calorías	868	Kcal	3628	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 14,9	g.]
H.Carbono	93	g.	[Azúcares 23,3	g.]
Proteínas	28	g.	Sal	2,18 g.



MES DE JUNIO DE 2022

50
aniversario
1967-2017



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

PRIMARIA

NUEZ

MIÉRCOLES

1

- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES CON PICATOSTES
- 2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA
- 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP AND CROUTONS
- 2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	852	Kcal		3562	kJ
Lípidos	51	g.	[Saturados	8,8	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares	23,3	g.]
Proteínas	19	g.	Sal	1,93	g.

JUEVES

2

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
- 2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA CAZADORA
- 1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE
- 2º VEAL BURGER IN MUSHROOM SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	862	Kcal		3605	kJ
Lípidos	35	g.	[Saturados	10,9	g.]
H.Carbono	112	g.	[Azúcares	17,1	g.]
Proteínas	25	g.	Sal	2,34	g.

VIERNES

3

- 1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- 2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA
- 1º SAUTÉ GREEN BEANS
- 2º CHICKEN FILLET AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	789	Kcal		3297	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados	6,2	g.]
H.Carbono	61	g.	[Azúcares	23,1	g.]
Proteínas	40	g.	Sal	1,71	g.

LUNES

6

- 1º CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES
- 2º CARRILLERAS ESTOFADAS
- 1º CREAM OF PUMPKIN SOUP AND CROUTONS
- 2º STEWED CHEEKS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	828	Kcal		3461	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados	9,2	g.]
H.Carbono	64	g.	[Azúcares	18,5	g.]
Proteínas	32	g.	Sal	2,09	g.

MARTES

7

- 1º LENTEJAS HORTELANAS
- 2º HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA
- 1º LENTIL AND VEGETABLE STEW
- 2º VILLARROY EGGS AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	846	Kcal		3536	kJ
Lípidos	36,7	g.	[Saturados	7,2	g.]
H.Carbono	98,3	g.	[Azúcares	20,9	g.]
Proteínas	30,7	g.	Sal	2,14	g.

MIÉRCOLES

8

- 1º CODITOS CARBONARA
- 2º MERLUZA AL HORNO CON GUISANTES
- 1º PASTA CARBONARA
- 2º BAKED HAKE AND GREEN PEAS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	851	Kcal		3559	kJ
Lípidos	46	g.	[Saturados	11,6	g.]
H.Carbono	84	g.	[Azúcares	21,9	g.]
Proteínas	26	g.	Sal	2,24	g.

JUEVES

9

- 1º ENSALADA CAMPERA
- 2º POLLO ASADO CON ARROZ BLANCO
- 1º TUNA, POTATO, EGG AND TOMATO SALAD
- 2º ROAST CHICKEN AND PLAIN RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	831	Kcal		3473	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados	6,9	g.]
H.Carbono	79	g.	[Azúcares	18,7	g.]
Proteínas	34	g.	Sal	1,62	g.

VIERNES

10

- 1º ENTREMESES VARIADOS
- 2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA MADRILEÑA
- 1º APPETIZERS
- 2º VEAL MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	819	Kcal		3423	kJ
Lípidos	51	g.	[Saturados	16,2	g.]
H.Carbono	46	g.	[Azúcares	19,4	g.]
Proteínas	45	g.	Sal	2,59	g.

Alegra
Servicio a
Colectividades

Calle Tormes, 6 - 28840 -
MEJORADA DEL CAMPO - MADRID
Telf.: 91 392 35 59 - email:
info@alegra.com.es
www.alegra.com.es

EL POSTRE SERÁ VARIADO (FRUTA DE TEMPORADA, Y POSTRE LÁCTEO O LECHE)
Todos los días habrá una ensalada, como complemento opcional, para aquellos alumnos que lo deseen.

LUNES

13

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS**2º LOMO ASADO CON PATATAS PANADERA****1º SAUTÉ GREEN BEANS****2º ROAST PORK AND SLICED POTATOES****PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	800	Kcal	3343	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 6,5	g.]
H.Carbono	66	g.	[Azúcares 20,6	g.]
Proteínas	38	g.	Sal	1,76 g.

MARTES

14

1º FIDEUÁ DE AVE**2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA****1º FIDEUÁ AND CHICKEN****2º GRILLED DAB AND SALAD****PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	840	Kcal	3512	kJ
Lípidos	31,8	g.	[Saturados 4,7	g.]
H.Carbono	99,6	g.	[Azúcares 19,1	g.]
Proteínas	39	g.	Sal	1,83 g.

MIÉRCOLES

15

1º GARBANZOS CON TOMATE**2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA****1º CHIKPEA IN TOMATO SAUCE****2º SPANISH OMELETTE AND SALAD****PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	855	Kcal	3574	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 8,8	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares 19,9	g.]
Proteínas	25	g.	Sal	1,97 g.

JUEVES

16

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES CON PICATOSTES**2º JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA PEPITORIA****1º CREAM OF VEGETABLE SOUP AND CROUTONS****2º CHICKEN DRUMSTICKS IN PEPITORIAN SAUCE****PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	851	Kcal	3557	kJ
Lípidos	47	g.	[Saturados 9	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares 22,7	g.]
Proteínas	30	g.	Sal	2,01 g.

VIERNES

17

1º ARROZ AL HORNO**2º SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA****1º BAKED RICE****2º BREADED HAM AND CHEESE AND SALAD****PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	859	Kcal	3591	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 9,8	g.]
H.Carbono	90	g.	[Azúcares 21,3	g.]
Proteínas	32	g.	Sal	1,96 g.

LUNES

20

1º VICHISOISE CON PICATOSTES**2º MAGRO ESTOFADO****1º VICHYSOISE AND CROUTONS****2º LEAN PORK STEW****PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	830	Kcal	3468	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 8,5	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares 22,4	g.]
Proteínas	29	g.	Sal	1,85 g.

MARTES

21

1º ENSALADA DE PASTA**2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA****1º PASTA SALAD****2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD****PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	857	Kcal	3580	kJ
Lípidos	44,4	g.	[Saturados 6,4	g.]
H.Carbono	74,2	g.	[Azúcares 20,4	g.]
Proteínas	40,4	g.	Sal	1,89 g.

MIÉRCOLES

22

1º LENTEJAS GUIADAS**2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA CAZADORA****1º LENTIL STEW****2º VEAL MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY****PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	860	Kcal	3595	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 11,2	g.]
H.Carbono	80	g.	[Azúcares 22,8	g.]
Proteínas	33	g.	Sal	2,37 g.

JUEVES

23

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE**2º MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA****1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE****2º LIGHTLY BATTERED HAKE AND SALAD****PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	855	Kcal	3576	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 4,8	g.]
H.Carbono	107	g.	[Azúcares 18,1	g.]
Proteínas	26	g.	Sal	1,74 g.

VIERNES

24

1º PURÉ DE CALABACÍN**2º PIZZA ITALIANA****1º CREAM OF COURGETTE AND CARROT SOUP****2º ITALIAN PIZZA****POSTRE ESPECIAL Y REFRESCOS**
SPECIAL DESSERT AND SOFT DRINKS

Calorías	868	Kcal	3628	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 14,9	g.]
H.Carbono	93	g.	[Azúcares 23,3	g.]
Proteínas	28	g.	Sal	2,18 g.



MES DE JUNIO DE 2022

50
aniversario
1967-2017



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

PRIMARIA

CACAHUETE NI MELOCOTÓN

MIÉRCOLES

1

- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES CON PICATOSTES
- 2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA
- 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP AND CROUTONS
- 2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	852	Kcal		3562	kJ
Lípidos	51	g.	[Saturados	8,8	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares	23,3	g.]
Proteínas	19	g.	Sal	1,93	g.

JUEVES

2

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
- 2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA CAZADORA
- 1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE
- 2º VEAL BURGER IN MUSHROOM SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	862	Kcal		3605	kJ
Lípidos	35	g.	[Saturados	10,9	g.]
H.Carbono	112	g.	[Azúcares	17,1	g.]
Proteínas	25	g.	Sal	2,34	g.

VIERNES

3

- 1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- 2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA
- 1º SAUTÉ GREEN BEANS
- 2º CHICKEN FILLET AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	789	Kcal		3297	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados	6,2	g.]
H.Carbono	61	g.	[Azúcares	23,1	g.]
Proteínas	40	g.	Sal	1,71	g.

LUNES

6

- 1º CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES
- 2º CARRILLERAS ESTOFADAS
- 1º CREAM OF PUMPKIN SOUP AND CROUTONS
- 2º STEWED CHEEKS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	828	Kcal		3461	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados	9,2	g.]
H.Carbono	64	g.	[Azúcares	18,5	g.]
Proteínas	32	g.	Sal	2,09	g.

MARTES

7

- 1º LENTEJAS HORTELANAS
- 2º HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA
- 1º LENTIL AND VEGETABLE STEW
- 2º VILLARROY EGGS AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	846	Kcal		3536	kJ
Lípidos	36,7	g.	[Saturados	7,2	g.]
H.Carbono	98,3	g.	[Azúcares	20,9	g.]
Proteínas	30,7	g.	Sal	2,14	g.

MIÉRCOLES

8

- 1º CODITOS CARBONARA
- 2º MERLUZA AL HORNO CON GUISANTES
- 1º PASTA CARBONARA
- 2º BAKED HAKE AND GREEN PEAS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	851	Kcal		3559	kJ
Lípidos	46	g.	[Saturados	11,6	g.]
H.Carbono	84	g.	[Azúcares	21,9	g.]
Proteínas	26	g.	Sal	2,24	g.

JUEVES

9

- 1º ENSALADA CAMPERA
- 2º POLLO ASADO CON ARROZ BLANCO
- 1º TUNA, POTATO, EGG AND TOMATO SALAD
- 2º ROAST CHICKEN AND PLAIN RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	831	Kcal		3473	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados	6,9	g.]
H.Carbono	79	g.	[Azúcares	18,7	g.]
Proteínas	34	g.	Sal	1,62	g.

VIERNES

10

- 1º ENTREMESES VARIADOS
- 2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA MADRILEÑA
- 1º APPETIZERS
- 2º VEAL MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	819	Kcal		3423	kJ
Lípidos	51	g.	[Saturados	16,2	g.]
H.Carbono	46	g.	[Azúcares	19,4	g.]
Proteínas	45	g.	Sal	2,59	g.

Alegra
Servicio a
Colectividades

Calle Tormes, 6 - 28840 -
MEJORADA DEL CAMPO - MADRID
Telf.: 91 392 35 59 - email:
info@alegra.com.es
www.alegra.com.es

EL POSTRE SERÁ VARIADO (FRUTA DE TEMPORADA, Y POSTRE LÁCTEO O LECHE)
Todos los días habrá una ensalada, como complemento opcional, para aquellos alumnos que lo deseen.

LUNES

13

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS**2º LOMO ASADO CON PATATAS PANADERA****1º SAUTÉ GREEN BEANS****2º ROAST PORK AND SLICED POTATOES****PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	800	Kcal	3343	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 6,5	g.]
H.Carbono	66	g.	[Azúcares 20,6	g.]
Proteínas	38	g.	Sal	1,76 g.

MARTES

14

1º FIDEUÁ DE AVE**2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA****1º FIDEUÁ AND CHICKEN****2º GRILLED DAB AND SALAD****PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	840	Kcal	3512	kJ
Lípidos	31,8	g.	[Saturados 4,7	g.]
H.Carbono	99,6	g.	[Azúcares 19,1	g.]
Proteínas	39	g.	Sal	1,83 g.

MIÉRCOLES

15

1º GARBANZOS CON TOMATE**2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA****1º CHIKPEA IN TOMATO SAUCE****2º SPANISH OMELETTE AND SALAD****PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	855	Kcal	3574	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 8,8	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares 19,9	g.]
Proteínas	25	g.	Sal	1,97 g.

JUEVES

16

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES CON PICATOSTES**2º JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA PEPITORIA****1º CREAM OF VEGETABLE SOUP AND CROUTONS****2º CHICKEN DRUMSTICKS IN PEPITORIAN SAUCE****PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	851	Kcal	3557	kJ
Lípidos	47	g.	[Saturados 9	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares 22,7	g.]
Proteínas	30	g.	Sal	2,01 g.

VIERNES

17

1º ARROZ AL HORNO**2º SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA****1º BAKED RICE****2º BREADED HAM AND CHEESE AND SALAD****PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	859	Kcal	3591	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 9,8	g.]
H.Carbono	90	g.	[Azúcares 21,3	g.]
Proteínas	32	g.	Sal	1,96 g.

LUNES

20

1º VICHISOISE CON PICATOSTES**2º MAGRO ESTOFADO****1º VICHYSOISE AND CROUTONS****2º LEAN PORK STEW****PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	830	Kcal	3468	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 8,5	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares 22,4	g.]
Proteínas	29	g.	Sal	1,85 g.

MARTES

21

1º ENSALADA DE PASTA**2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA****1º PASTA SALAD****2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD****PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	857	Kcal	3580	kJ
Lípidos	44,4	g.	[Saturados 6,4	g.]
H.Carbono	74,2	g.	[Azúcares 20,4	g.]
Proteínas	40,4	g.	Sal	1,89 g.

MIÉRCOLES

22

1º LENTEJAS GUIADAS**2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA CAZADORA****1º LENTIL STEW****2º VEAL MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY****PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	860	Kcal	3595	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 11,2	g.]
H.Carbono	80	g.	[Azúcares 22,8	g.]
Proteínas	33	g.	Sal	2,37 g.

JUEVES

23

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE**2º MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA****1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE****2º LIGHTLY BATTERED HAKE AND SALAD****PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	855	Kcal	3576	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 4,8	g.]
H.Carbono	107	g.	[Azúcares 18,1	g.]
Proteínas	26	g.	Sal	1,74 g.

VIERNES

24

1º PURÉ DE CALABACÍN**2º PIZZA ITALIANA****1º CREAM OF COURGETTE AND CARROT SOUP****2º ITALIAN PIZZA****POSTRE ESPECIAL Y REFRESCOS**
SPECIAL DESSERT AND SOFT DRINKS

Calorías	868	Kcal	3628	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 14,9	g.]
H.Carbono	93	g.	[Azúcares 23,3	g.]
Proteínas	28	g.	Sal	2,18 g.



MES DE JUNIO DE 2022

50
aniversario
1967-2017



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

PRIMARIA

FRUTA NI PIEL DE TOMATE

MIÉRCOLES

1

- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES CON PICATOSTES
- 2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA SIN TOMATE
- 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP AND CROUTONS
- 2º SPANISH OMELETTE AND SALAD (NO TOMATO)
- PAN Y POSTRE (NO FRUTA)
- BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)

Calorías	852	Kcal		3562	kJ
Lípidos	51	g.	[Saturados	8,8	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares	23,3	g.]
Proteínas	19	g.	Sal	1,93	g.

JUEVES

2

- 1º ARROZ BLANCO REHOGADO
- 2º HAMBURGUESA 100% TERNERA A LA PLANCHA CON ENSALADA SIN TOMATE
- 1º SAUTÉED PLAIN RICE
- 2º 100X100 GRILLED BEEF BURGUER AND SALAD, NO TOMATO
- PAN Y POSTRE (NO FRUTA)
- BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)

Calorías	862	Kcal		3605	kJ
Lípidos	35	g.	[Saturados	10,9	g.]
H.Carbono	112	g.	[Azúcares	17,1	g.]
Proteínas	25	g.	Sal	2,34	g.

VIERNES

3

- 1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- 2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA SIN TOMATE
- 1º SAUTÉ GREEN BEANS
- 2º CHICKEN FILLET AND SALAD (NO TOMATO)
- PAN Y POSTRE (NO FRUTA)
- BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)

Calorías	789	Kcal		3297	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados	6,2	g.]
H.Carbono	61	g.	[Azúcares	23,1	g.]
Proteínas	40	g.	Sal	1,71	g.

LUNES

6

- 1º CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES
- 2º CARRILLERAS ESTOFADAS SIN TOMATE
- 1º CREAM OF PUMPKIN SOUP AND CROUTONS
- 2º #N/D
- PAN Y POSTRE (NO FRUTA)
- BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)

Calorías	828	Kcal		3461	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados	9,2	g.]
H.Carbono	64	g.	[Azúcares	18,5	g.]
Proteínas	32	g.	Sal	2,09	g.

MARTES

7

- 1º LENTEJAS HORTELANAS SIN TOMATE
- 2º HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA SIN TOMATE
- 1º LENTIL AND VEGETABLE (NO TOMATO)
- 2º VILLARROY EGGS AND SALAD (NO TOMATO)
- PAN Y POSTRE (NO FRUTA)
- BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)

Calorías	846	Kcal		3536	kJ
Lípidos	36,7	g.	[Saturados	7,2	g.]
H.Carbono	98,3	g.	[Azúcares	20,9	g.]
Proteínas	30,7	g.	Sal	2,14	g.

MIÉRCOLES

8

- 1º CODITOS CARBONARA
- 2º MERLUZA AL HORNO CON GUISANTES
- 1º PASTA CARBONARA
- 2º BAKED HAKE AND GREEN PEAS
- PAN Y POSTRE (NO FRUTA)
- BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)

Calorías	851	Kcal		3559	kJ
Lípidos	46	g.	[Saturados	11,6	g.]
H.Carbono	84	g.	[Azúcares	21,9	g.]
Proteínas	26	g.	Sal	2,24	g.

JUEVES

9

- 1º ENSALADA CAMPERA SIN TOMATE
- 2º POLLO ASADO CON ARROZ BLANCO
- 1º TUNA, POTATO, EGG SALAD (NO TOMATO)
- 2º ROAST CHICKEN AND PLAIN RICE
- PAN Y POSTRE (NO FRUTA)
- BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)

Calorías	831	Kcal		3473	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados	6,9	g.]
H.Carbono	79	g.	[Azúcares	18,7	g.]
Proteínas	34	g.	Sal	1,62	g.

VIERNES

10

- 1º ENTREMESES VARIADOS
- 2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA SIN SALSA CON PATATAS
- 1º APPETIZERS
- 2º VEAL MEATBALLS (NO SAUCE) AND POTATOES
- PAN Y POSTRE (NO FRUTA)
- BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)

Calorías	819	Kcal		3423	kJ
Lípidos	51	g.	[Saturados	16,2	g.]
H.Carbono	46	g.	[Azúcares	19,4	g.]
Proteínas	45	g.	Sal	2,59	g.

Alegra
Servicio a
Colectividades

Calle Tormes, 6 - 28840 -
MEJORADA DEL CAMPO - MADRID
Telf.: 91 392 35 59 - email:
info@alegra.com.es
www.alegra.com.es

EL POSTRE SERÁ VARIADO (FRUTA DE TEMPORADA, Y POSTRE LÁCTEO O LECHE)
Todos los días habrá una ensalada, como complemento opcional, para aquellos alumnos que lo deseen.

LUNES

13

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

Calorías	800	Kcal	3343	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 6,5	g.]
H.Carbono	66	g.	[Azúcares 20,6	g.]
Proteínas	38	g.	Sal	1,76 g.

MARTES

14

1º FIDEUÁ DE AVE SIN TOMATE**2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA SIN TOMATE****1º FIDEUÁ AND CHICKEN, NO TOMATO****2º GRILLED DAB AND SALAD (NO TOMATO)****PAN Y POSTRE (NO FRUTA)****BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)**

Calorías	840	Kcal	3512	kJ
Lípidos	31,8	g.	[Saturados 4,7	g.]
H.Carbono	99,6	g.	[Azúcares 19,1	g.]
Proteínas	39	g.	Sal	1,83 g.

MIÉRCOLES

15

1º GARBANZOS CON VERDURA SIN TOMATE**2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA SIN TOMATE****1º CHICKPEA AND VEGETABLE, NO TOMATO****2º SPANISH OMELETTE AND SALAD (NO TOMATO)****PAN Y POSTRE (NO FRUTA)****BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)**

Calorías	855	Kcal	3574	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 8,8	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares 19,9	g.]
Proteínas	25	g.	Sal	1,97 g.

JUEVES

16

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES CON PICATOSTES**2º JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA SIN TOMATE****1º CREAM OF VEGETABLE SOUP AND CROUTONS****2º BAKED CHICKEN DRUMSTICKS AND SALAD, NO TOMATO****PAN Y POSTRE (NO FRUTA)****BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)**

Calorías	851	Kcal	3557	kJ
Lípidos	47	g.	[Saturados 9	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares 22,7	g.]
Proteínas	30	g.	Sal	2,01 g.

VIERNES

17

1º ARROZ AL HORNO**2º SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA SIN TOMATE****1º BAKED RICE****2º BREADED HAM AND CHEESE AND SALAD, NO TOMATO****PAN Y POSTRE (NO FRUTA)****BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)**

Calorías	859	Kcal	3591	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 9,8	g.]
H.Carbono	90	g.	[Azúcares 21,3	g.]
Proteínas	32	g.	Sal	1,96 g.

LUNES

20

1º VICHISOISE CON PICATOSTES**2º LOMO PLANCHA CON ENSALADA****1º VICHYSOISE AND CROUTONS****2º GRILLED LOIN AND SALAD****PAN Y POSTRE (NO FRUTA)****BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)**

Calorías	830	Kcal	3468	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 8,5	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares 22,4	g.]
Proteínas	29	g.	Sal	1,85 g.

MARTES

21

1º ENSALADA DE PASTA SIN TOMATE**2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA SIN TOMATE****1º PASTA SALAD NO TOMATO****2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD, NO TOMATO****PAN Y POSTRE (NO FRUTA)****BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)**

Calorías	857	Kcal	3580	kJ
Lípidos	44,4	g.	[Saturados 6,4	g.]
H.Carbono	74,2	g.	[Azúcares 20,4	g.]
Proteínas	40,4	g.	Sal	1,89 g.

MIÉRCOLES

22

1º LENTEJAS GUIADAS (SIN TOMATE)**2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA SIN SALSA CON ENSALADA SIN TOMATE****1º LENTIL STEW (NO TOMATO)****2º VEAL MEATBALLS NO SAUCE AND SALAD (NO TOMATO)****PAN Y POSTRE (NO FRUTA)****BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)**

Calorías	860	Kcal	3595	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 11,2	g.]
H.Carbono	80	g.	[Azúcares 22,8	g.]
Proteínas	33	g.	Sal	2,37 g.

JUEVES

23

1º ARROZ BLANCO REHOGADO**2º MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA SIN TOMATE****1º SAUTÉED PLAIN RICE****2º LIGHTLY BATTERED HAKE AND SALAD, NO TOMATO****PAN Y POSTRE (NO FRUTA)****BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)**

Calorías	855	Kcal	3576	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 4,8	g.]
H.Carbono	107	g.	[Azúcares 18,1	g.]
Proteínas	26	g.	Sal	1,74 g.

VIERNES

24

1º PURÉ DE CALABACÍN**2º PIZZA ITALIANA SIN TOMATE****1º CREAM OF COURGETTE AND CARROT SOUP****2º ITALIAN PIZZA NO TOMATO****POSTRE ESPECIAL Y REFRESCOS****SPECIAL DESSERT AND SOFT DRINKS**

Calorías	868	Kcal	3628	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 14,9	g.]
H.Carbono	93	g.	[Azúcares 23,3	g.]
Proteínas	28	g.	Sal	2,18 g.



MES DE JUNIO DE 2022

50
aniversario
1967-2017



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

PRIMARIA

NUECES, AVELLANAS

MIÉRCOLES

1

- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES CON PICATOSTES
- 2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA
- 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP AND CROUTONS
- 2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	852	Kcal		3562	kJ
Lípidos	51	g.	[Saturados	8,8	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares	23,3	g.]
Proteínas	19	g.	Sal	1,93	g.

JUEVES

2

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
- 2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA CAZADORA
- 1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE
- 2º VEAL BURGER IN MUSHROOM SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	862	Kcal		3605	kJ
Lípidos	35	g.	[Saturados	10,9	g.]
H.Carbono	112	g.	[Azúcares	17,1	g.]
Proteínas	25	g.	Sal	2,34	g.

VIERNES

3

- 1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- 2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA
- 1º SAUTÉ GREEN BEANS
- 2º CHICKEN FILLET AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	789	Kcal		3297	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados	6,2	g.]
H.Carbono	61	g.	[Azúcares	23,1	g.]
Proteínas	40	g.	Sal	1,71	g.

LUNES

6

- 1º CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES
- 2º CARRILLERAS ESTOFADAS
- 1º CREAM OF PUMPKIN SOUP AND CROUTONS
- 2º STEWED CHEEKS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	828	Kcal		3461	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados	9,2	g.]
H.Carbono	64	g.	[Azúcares	18,5	g.]
Proteínas	32	g.	Sal	2,09	g.

MARTES

7

- 1º LENTEJAS HORTELANAS
- 2º HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA
- 1º LENTIL AND VEGETABLE STEW
- 2º VILLARROY EGGS AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	846	Kcal		3536	kJ
Lípidos	36,7	g.	[Saturados	7,2	g.]
H.Carbono	98,3	g.	[Azúcares	20,9	g.]
Proteínas	30,7	g.	Sal	2,14	g.

MIÉRCOLES

8

- 1º CODITOS CARBONARA
- 2º MERLUZA AL HORNO CON GUISANTES
- 1º PASTA CARBONARA
- 2º BAKED HAKE AND GREEN PEAS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	851	Kcal		3559	kJ
Lípidos	46	g.	[Saturados	11,6	g.]
H.Carbono	84	g.	[Azúcares	21,9	g.]
Proteínas	26	g.	Sal	2,24	g.

JUEVES

9

- 1º ENSALADA CAMPERA
- 2º POLLO ASADO CON ARROZ BLANCO
- 1º TUNA, POTATO, EGG AND TOMATO SALAD
- 2º ROAST CHICKEN AND PLAIN RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	831	Kcal		3473	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados	6,9	g.]
H.Carbono	79	g.	[Azúcares	18,7	g.]
Proteínas	34	g.	Sal	1,62	g.

VIERNES

10

- 1º ENTREMESES VARIADOS
- 2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA MADRILEÑA
- 1º APPETIZERS
- 2º VEAL MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	819	Kcal		3423	kJ
Lípidos	51	g.	[Saturados	16,2	g.]
H.Carbono	46	g.	[Azúcares	19,4	g.]
Proteínas	45	g.	Sal	2,59	g.

Alegria
Servicio a
Colectividades

Calle Tormes, 6 - 28840 -
MEJORADA DEL CAMPO - MADRID
Telf.: 91 392 35 59 - email:
info@alegra.com.es
www.alegra.com.es

EL POSTRE SERÁ VARIADO (FRUTA DE TEMPORADA, Y POSTRE LÁCTEO O LECHE)
Todos los días habrá una ensalada, como complemento opcional, para aquellos alumnos que lo deseen.

LUNES

13

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS**2º LOMO ASADO CON PATATAS PANADERA****1º SAUTÉ GREEN BEANS****2º ROAST PORK AND SLICED POTATOES****PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	800	Kcal	3343	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 6,5	g.]
H.Carbono	66	g.	[Azúcares 20,6	g.]
Proteínas	38	g.	Sal	1,76 g.

MARTES

14

1º FIDEUÁ DE AVE**2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA****1º FIDEUÁ AND CHICKEN****2º GRILLED DAB AND SALAD****PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	840	Kcal	3512	kJ
Lípidos	31,8	g.	[Saturados 4,7	g.]
H.Carbono	99,6	g.	[Azúcares 19,1	g.]
Proteínas	39	g.	Sal	1,83 g.

MIÉRCOLES

15

1º GARBANZOS CON TOMATE**2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA****1º CHIKPEA IN TOMATO SAUCE****2º SPANISH OMELETTE AND SALAD****PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	855	Kcal	3574	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 8,8	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares 19,9	g.]
Proteínas	25	g.	Sal	1,97 g.

JUEVES

16

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES CON PICATOSTES**2º JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA PEPITORIA****1º CREAM OF VEGETABLE SOUP AND CROUTONS****2º CHICKEN DRUMSTICKS IN PEPITORIAN SAUCE****PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	851	Kcal	3557	kJ
Lípidos	47	g.	[Saturados 9	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares 22,7	g.]
Proteínas	30	g.	Sal	2,01 g.

VIERNES

17

1º ARROZ AL HORNO**2º SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA****1º BAKED RICE****2º BREADED HAM AND CHEESE AND SALAD****PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	859	Kcal	3591	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 9,8	g.]
H.Carbono	90	g.	[Azúcares 21,3	g.]
Proteínas	32	g.	Sal	1,96 g.

LUNES

20

1º VICHISOISE CON PICATOSTES**2º MAGRO ESTOFADO****1º VICHYSOISE AND CROUTONS****2º LEAN PORK STEW****PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	830	Kcal	3468	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 8,5	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares 22,4	g.]
Proteínas	29	g.	Sal	1,85 g.

MARTES

21

1º ENSALADA DE PASTA**2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA****1º PASTA SALAD****2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD****PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	857	Kcal	3580	kJ
Lípidos	44,4	g.	[Saturados 6,4	g.]
H.Carbono	74,2	g.	[Azúcares 20,4	g.]
Proteínas	40,4	g.	Sal	1,89 g.

MIÉRCOLES

22

1º LENTEJAS GUIADAS**2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA CAZADORA****1º LENTIL STEW****2º VEAL MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY****PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	860	Kcal	3595	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 11,2	g.]
H.Carbono	80	g.	[Azúcares 22,8	g.]
Proteínas	33	g.	Sal	2,37 g.

JUEVES

23

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE**2º MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA****1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE****2º LIGHTLY BATTERED HAKE AND SALAD****PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	855	Kcal	3576	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 4,8	g.]
H.Carbono	107	g.	[Azúcares 18,1	g.]
Proteínas	26	g.	Sal	1,74 g.

VIERNES

24

1º PURÉ DE CALABACÍN**2º PIZZA ITALIANA****1º CREAM OF COURGETTE AND CARROT SOUP****2º ITALIAN PIZZA****POSTRE ESPECIAL Y REFRESCOS**
SPECIAL DESSERT AND SOFT DRINKS

Calorías	868	Kcal	3628	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 14,9	g.]
H.Carbono	93	g.	[Azúcares 23,3	g.]
Proteínas	28	g.	Sal	2,18 g.



MES DE JUNIO DE 2022

50
aniversario
1967-2017



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

PRIMARIA

NUEZ, PIEL DE MELOCOTON

MIÉRCOLES

1

- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES CON PICATOSTES
- 2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA
- 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP AND CROUTONS
- 2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	852	Kcal		3562	kJ
Lípidos	51	g.	[Saturados	8,8	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares	23,3	g.]
Proteínas	19	g.	Sal	1,93	g.

JUEVES

2

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
- 2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA CAZADORA
- 1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE
- 2º VEAL BURGER IN MUSHROOM SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	862	Kcal		3605	kJ
Lípidos	35	g.	[Saturados	10,9	g.]
H.Carbono	112	g.	[Azúcares	17,1	g.]
Proteínas	25	g.	Sal	2,34	g.

VIERNES

3

- 1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- 2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA
- 1º SAUTÉ GREEN BEANS
- 2º CHICKEN FILLET AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	789	Kcal		3297	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados	6,2	g.]
H.Carbono	61	g.	[Azúcares	23,1	g.]
Proteínas	40	g.	Sal	1,71	g.

LUNES

6

- 1º CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES
- 2º CARRILLERAS ESTOFADAS
- 1º CREAM OF PUMPKIN SOUP AND CROUTONS
- 2º STEWED CHEEKS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	828	Kcal		3461	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados	9,2	g.]
H.Carbono	64	g.	[Azúcares	18,5	g.]
Proteínas	32	g.	Sal	2,09	g.

MARTES

7

- 1º LENTEJAS HORTELANAS
- 2º HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA
- 1º LENTIL AND VEGETABLE STEW
- 2º VILLARROY EGGS AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	846	Kcal		3536	kJ
Lípidos	36,7	g.	[Saturados	7,2	g.]
H.Carbono	98,3	g.	[Azúcares	20,9	g.]
Proteínas	30,7	g.	Sal	2,14	g.

MIÉRCOLES

8

- 1º CODITOS CARBONARA
- 2º MERLUZA AL HORNO CON GUISANTES
- 1º PASTA CARBONARA
- 2º BAKED HAKE AND GREEN PEAS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	851	Kcal		3559	kJ
Lípidos	46	g.	[Saturados	11,6	g.]
H.Carbono	84	g.	[Azúcares	21,9	g.]
Proteínas	26	g.	Sal	2,24	g.

JUEVES

9

- 1º ENSALADA CAMPERA
- 2º POLLO ASADO CON ARROZ BLANCO
- 1º TUNA, POTATO, EGG AND TOMATO SALAD
- 2º ROAST CHICKEN AND PLAIN RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	831	Kcal		3473	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados	6,9	g.]
H.Carbono	79	g.	[Azúcares	18,7	g.]
Proteínas	34	g.	Sal	1,62	g.

VIERNES

10

- 1º ENTREMESES VARIADOS
- 2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA MADRILEÑA
- 1º APPETIZERS
- 2º VEAL MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	819	Kcal		3423	kJ
Lípidos	51	g.	[Saturados	16,2	g.]
H.Carbono	46	g.	[Azúcares	19,4	g.]
Proteínas	45	g.	Sal	2,59	g.

Alegra
Servicio a
Colectividades

Calle Tormes, 6- 28840 -
MEJORADA DEL CAMPO - MADRID
Telf.: 91 392 35 59 - email:
info@alegra.com.es
www.alegra.com.es

EL POSTRE SERÁ VARIADO (FRUTA DE TEMPORADA, Y POSTRE LÁCTEO O LECHE)
Todos los días habrá una ensalada, como complemento opcional, para aquellos alumnos que lo deseen.

LUNES

13

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS**2º LOMO ASADO CON PATATAS PANADERA****1º SAUTÉ GREEN BEANS****2º ROAST PORK AND SLICED POTATOES****PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	800	Kcal	3343	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 6,5	g.]
H.Carbono	66	g.	[Azúcares 20,6	g.]
Proteínas	38	g.	Sal	1,76 g.

MARTES

14

1º FIDEUÁ DE AVE**2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA****1º FIDEUÁ AND CHICKEN****2º GRILLED DAB AND SALAD****PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	840	Kcal	3512	kJ
Lípidos	31,8	g.	[Saturados 4,7	g.]
H.Carbono	99,6	g.	[Azúcares 19,1	g.]
Proteínas	39	g.	Sal	1,83 g.

MIÉRCOLES

15

1º GARBANZOS CON TOMATE**2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA****1º CHIKPEA IN TOMATO SAUCE****2º SPANISH OMELETTE AND SALAD****PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	855	Kcal	3574	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 8,8	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares 19,9	g.]
Proteínas	25	g.	Sal	1,97 g.

JUEVES

16

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES CON PICATOSTES**2º JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA PEPITORIA****1º CREAM OF VEGETABLE SOUP AND CROUTONS****2º CHICKEN DRUMSTICKS IN PEPITORIAN SAUCE****PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	851	Kcal	3557	kJ
Lípidos	47	g.	[Saturados 9	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares 22,7	g.]
Proteínas	30	g.	Sal	2,01 g.

VIERNES

17

1º ARROZ AL HORNO**2º SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA****1º BAKED RICE****2º BREADED HAM AND CHEESE AND SALAD****PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	859	Kcal	3591	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 9,8	g.]
H.Carbono	90	g.	[Azúcares 21,3	g.]
Proteínas	32	g.	Sal	1,96 g.

LUNES

20

1º VICHISOISE CON PICATOSTES**2º MAGRO ESTOFADO****1º VICHYSOISE AND CROUTONS****2º LEAN PORK STEW****PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	830	Kcal	3468	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 8,5	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares 22,4	g.]
Proteínas	29	g.	Sal	1,85 g.

MARTES

21

1º ENSALADA DE PASTA**2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA****1º PASTA SALAD****2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD****PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	857	Kcal	3580	kJ
Lípidos	44,4	g.	[Saturados 6,4	g.]
H.Carbono	74,2	g.	[Azúcares 20,4	g.]
Proteínas	40,4	g.	Sal	1,89 g.

MIÉRCOLES

22

1º LENTEJAS GUIADAS**2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA CAZADORA****1º LENTIL STEW****2º VEAL MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY****PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	860	Kcal	3595	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 11,2	g.]
H.Carbono	80	g.	[Azúcares 22,8	g.]
Proteínas	33	g.	Sal	2,37 g.

JUEVES

23

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE**2º MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA****1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE****2º LIGHTLY BATTERED HAKE AND SALAD****PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	855	Kcal	3576	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 4,8	g.]
H.Carbono	107	g.	[Azúcares 18,1	g.]
Proteínas	26	g.	Sal	1,74 g.

VIERNES

24

1º PURÉ DE CALABACÍN**2º PIZZA ITALIANA****1º CREAM OF COURGETTE AND CARROT SOUP****2º ITALIAN PIZZA****POSTRE ESPECIAL Y REFRESCOS**
SPECIAL DESSERT AND SOFT DRINKS

Calorías	868	Kcal	3628	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 14,9	g.]
H.Carbono	93	g.	[Azúcares 23,3	g.]
Proteínas	28	g.	Sal	2,18 g.



MES DE JUNIO DE 2022

50
aniversario
1967-2017



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

PRIMARIA

TOMATE, SANDÍA, MELOCOTÓN, PIÑA

MIÉRCOLES

1

- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES CON PICATOSTES
- 2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA SIN TOMATE
- 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP AND CROUTONS
- 2º SPANISH OMELETTE AND SALAD (NO TOMATO)

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	852	Kcal		3562	kJ
Lípidos	51	g.	[Saturados	8,8	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares	23,3	g.]
Proteínas	19	g.	Sal	1,93	g.

JUEVES

2

- 1º ARROZ BLANCO REHOGADO
- 2º HAMBURGUESA 100% TERNERA A LA PLANCHA CON ENSALADA SIN TOMATE
- 1º SAUTÉED PLAIN RICE
- 2º 100X100 GRILLED BEEF BURGUER AND SALAD, NO TOMATO

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	862	Kcal		3605	kJ
Lípidos	35	g.	[Saturados	10,9	g.]
H.Carbono	112	g.	[Azúcares	17,1	g.]
Proteínas	25	g.	Sal	2,34	g.

VIERNES

3

- 1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- 2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA SIN TOMATE
- 1º SAUTÉ GREEN BEANS
- 2º CHICKEN FILLET AND SALAD (NO TOMATO)

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	789	Kcal		3297	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados	6,2	g.]
H.Carbono	61	g.	[Azúcares	23,1	g.]
Proteínas	40	g.	Sal	1,71	g.

LUNES

6

- 1º CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES
- 2º CARRILLERAS ESTOFADAS SIN TOMATE
- 1º CREAM OF PUMPKIN SOUP AND CROUTONS
- 2º #N/D

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	828	Kcal		3461	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados	9,2	g.]
H.Carbono	64	g.	[Azúcares	18,5	g.]
Proteínas	32	g.	Sal	2,09	g.

MARTES

7

- 1º LENTEJAS HORTELANAS SIN TOMATE
- 2º HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA SIN TOMATE
- 1º LENTIL AND VEGETABLE (NO TOMATO)
- 2º VILLARROY EGGS AND SALAD (NO TOMATO)

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	846	Kcal		3536	kJ
Lípidos	36,7	g.	[Saturados	7,2	g.]
H.Carbono	98,3	g.	[Azúcares	20,9	g.]
Proteínas	30,7	g.	Sal	2,14	g.

MIÉRCOLES

8

- 1º CODITOS CARBONARA
- 2º MERLUZA AL HORNO CON GUISANTES
- 1º PASTA CARBONARA
- 2º BAKED HAKE AND GREEN PEAS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	851	Kcal		3559	kJ
Lípidos	46	g.	[Saturados	11,6	g.]
H.Carbono	84	g.	[Azúcares	21,9	g.]
Proteínas	26	g.	Sal	2,24	g.

JUEVES

9

- 1º ENSALADA CAMPERA SIN TOMATE
- 2º POLLO ASADO CON ARROZ BLANCO
- 1º TUNA, POTATO, EGG SALAD (NO TOMATO)
- 2º ROAST CHICKEN AND PLAIN RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	831	Kcal		3473	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados	6,9	g.]
H.Carbono	79	g.	[Azúcares	18,7	g.]
Proteínas	34	g.	Sal	1,62	g.

VIERNES

10

- 1º ENTREMESES VARIADOS
- 2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA SIN SALSA CON PATATAS
- 1º APPETIZERS
- 2º VEAL MEATBALLS (NO SAUCE) AND POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	819	Kcal		3423	kJ
Lípidos	51	g.	[Saturados	16,2	g.]
H.Carbono	46	g.	[Azúcares	19,4	g.]
Proteínas	45	g.	Sal	2,59	g.

Alegria
Servicio a
Colectividades

Calle Tormes, 6 - 28840 -
MEJORADA DEL CAMPO - MADRID
Telf.: 91 392 35 59 - email:
info@alegra.com.es
www.alegra.com.es

EL POSTRE SERÁ VARIADO (FRUTA DE TEMPORADA, Y POSTRE LÁCTEO O LECHE)
Todos los días habrá una ensalada, como complemento opcional, para aquellos alumnos que lo deseen.

LUNES

13

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º LOMO ASADO CON PATATAS PANADERA

1º SAUTÉ GREEN BEANS

2º ROAST PORK AND SLICED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	800	Kcal	3343	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 6,5	g.]
H.Carbono	66	g.	[Azúcares 20,6	g.]
Proteínas	38	g.	Sal	1,76 g.

MARTES

14

1º FIDEUÁ DE AVE SIN TOMATE

2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA SIN TOMATE

1º FIDEUÁ AND CHICKEN, NO TOMATO

2º GRILLED DAB AND SALAD (NO TOMATO)

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	840	Kcal	3512	kJ
Lípidos	31,8	g.	[Saturados 4,7	g.]
H.Carbono	99,6	g.	[Azúcares 19,1	g.]
Proteínas	39	g.	Sal	1,83 g.

MIÉRCOLES

15

1º GARBANZOS CON VERDURA SIN TOMATE

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA SIN TOMATE

1º CHICKPEA AND VEGETABLE, NO TOMATO

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD (NO TOMATO)

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	855	Kcal	3574	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 8,8	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares 19,9	g.]
Proteínas	25	g.	Sal	1,97 g.

JUEVES

16

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES CON PICATOSTES

2º JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA SIN TOMATE

1º CREAM OF VEGETABLE SOUP AND CROUTONS

2º BAKED CHICKEN DRUMSTICKS AND SALAD, NO TOMATO

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	851	Kcal	3557	kJ
Lípidos	47	g.	[Saturados 9	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares 22,7	g.]
Proteínas	30	g.	Sal	2,01 g.

VIERNES

17

1º ARROZ AL HORNO

2º SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA SIN TOMATE

1º BAKED RICE

2º BREADED HAM AND CHEESE AND SALAD, NO TOMATO

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	859	Kcal	3591	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 9,8	g.]
H.Carbono	90	g.	[Azúcares 21,3	g.]
Proteínas	32	g.	Sal	1,96 g.

LUNES

20

1º VICHISOISE CON PICATOSTES

2º LOMO PLANCHA CON ENSALADA

1º VICHYSOISE AND CROUTONS

2º GRILLED LOIN AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	830	Kcal	3468	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 8,5	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares 22,4	g.]
Proteínas	29	g.	Sal	1,85 g.

MARTES

21

1º ENSALADA DE PASTA SIN TOMATE

2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA SIN TOMATE

1º PASTA SALAD NO TOMATO

2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD, NO TOMATO

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	857	Kcal	3580	kJ
Lípidos	44,4	g.	[Saturados 6,4	g.]
H.Carbono	74,2	g.	[Azúcares 20,4	g.]
Proteínas	40,4	g.	Sal	1,89 g.

MIÉRCOLES

22

1º LENTEJAS GUIADAS (SIN TOMATE)

2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA SIN SALSA CON ENSALADA SIN TOMATE

1º LENTIL STEW (NO TOMATO)

2º VEAL MEATBALLS NO SAUCE AND SALAD (NO TOMATO)

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	860	Kcal	3595	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 11,2	g.]
H.Carbono	80	g.	[Azúcares 22,8	g.]
Proteínas	33	g.	Sal	2,37 g.

JUEVES

23

1º ARROZ BLANCO REHOGADO

2º MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA SIN TOMATE

1º SAUTÉED PLAIN RICE

2º LIGHTLY BATTERED HAKE AND SALAD, NO TOMATO

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	855	Kcal	3576	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 4,8	g.]
H.Carbono	107	g.	[Azúcares 18,1	g.]
Proteínas	26	g.	Sal	1,74 g.

VIERNES

24

1º PURÉ DE CALABACÍN

2º PIZZA ITALIANA SIN TOMATE

1º CREAM OF COURGETTE AND CARROT SOUP

2º ITALIAN PIZZA NO TOMATO

POSTRE ESPECIAL Y REFRESCOS
SPECIAL DESSERT AND SOFT DRINKS

Calorías	868	Kcal	3628	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 14,9	g.]
H.Carbono	93	g.	[Azúcares 23,3	g.]
Proteínas	28	g.	Sal	2,18 g.



MES DE JUNIO DE 2022

50
aniversario
1967-2017



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

PRIMARIA

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

MIÉRCOLES

1

- 1º CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES
- 2º PAVO AL HORNO CON ENSALADA
- 1º CREAM OF PUMPKIN SOUP AND CROUTONS
- 2º BAKED TURKEY AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO (NO FRUTA)
- BREAD AND DESSERT (EGG FREE)(NO FRUIT)

Calorías	852	Kcal	3562	kJ
Lípidos	51	g.	[Saturados 8,8	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares 23,3	g.]
Proteínas	19	g.	Sal	1,93 g.

JUEVES

2

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
- 2º HAMBURGUESA 100% TERNERA A LA PLANCHA CON ENSALADA
- 1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE
- 2º 100X100 GRILLED BEEF BURGUER AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO (NO FRUTA)
- BREAD AND DESSERT (EGG FREE)(NO FRUIT)

Calorías	862	Kcal	3605	kJ
Lípidos	35	g.	[Saturados 10,9	g.]
H.Carbono	112	g.	[Azúcares 17,1	g.]
Proteínas	25	g.	Sal	2,34 g.

VIERNES

3

- 1º SOPA DE AVE CON FIDEOS
- 2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA
- 1º CHICKEN NOODLE SOUP
- 2º CHICKEN FILLET AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO (NO FRUTA)
- BREAD AND DESSERT (EGG FREE)(NO FRUIT)

Calorías	789	Kcal	3297	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 6,2	g.]
H.Carbono	61	g.	[Azúcares 23,1	g.]
Proteínas	40	g.	Sal	1,71 g.

LUNES

6

- 1º CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES
- 2º CINTA DE LOMO CON ENSALADA
- 1º CREAM OF PUMPKIN SOUP AND CROUTONS
- 2º PORK AND SALAD

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

Calorías	828	Kcal	3461	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 9,2	g.]
H.Carbono	64	g.	[Azúcares 18,5	g.]
Proteínas	32	g.	Sal	2,09 g.

MARTES

7

- 1º ARROZ CON POLLO
- 2º CINTA DE LOMO CON ENSALADA
- 1º RICE AND CHICKEN
- 2º PORK AND SALAD

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

Calorías	846	Kcal	3536	kJ
Lípidos	36,7	g.	[Saturados 7,2	g.]
H.Carbono	98,3	g.	[Azúcares 20,9	g.]
Proteínas	30,7	g.	Sal	2,14 g.

MIÉRCOLES

8

- 1º CODITOS CARBONARA SIN BACON (PSH)
- 2º MERLUZA AL HORNO
- 1º PASTA CARBONARA, NO BACON (EGG FREE)
- 2º BAKED HAKE

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

Calorías	851	Kcal	3559	kJ
Lípidos	46	g.	[Saturados 11,6	g.]
H.Carbono	84	g.	[Azúcares 21,9	g.]
Proteínas	26	g.	Sal	2,24 g.

JUEVES

9

- 1º ENSALADA CAMPERA SIN HUEVO DURO
- 2º POLLO ASADO CON ARROZ BLANCO
- 1º TUNA, POTATO AND TOMATO SALAD(EGG FREE)
- 2º ROAST CHICKEN AND PLAIN RICE

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

Calorías	831	Kcal	3473	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 6,9	g.]
H.Carbono	79	g.	[Azúcares 18,7	g.]
Proteínas	34	g.	Sal	1,62 g.

VIERNES

10

- 1º SOPA DE ESTRELLAS
- 2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA SIN SALSA CON PATATAS
- 1º STARS SOUP
- 2º VEAL MEATBALLS (NO SAUCE) AND POTATOES

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

Calorías	819	Kcal	3423	kJ
Lípidos	51	g.	[Saturados 16,2	g.]
H.Carbono	46	g.	[Azúcares 19,4	g.]
Proteínas	45	g.	Sal	2,59 g.

Alegra
Servicio a
Colectividades

Calle Tormes, 6- 28840 -
MEJORADA DEL CAMPO - MADRID
Telf.: 91 392 35 59 - email:
info@alegra.com.es
www.alegra.com.es

EL POSTRE SERÁ VARIADO (FRUTA DE TEMPORADA, Y POSTRE LÁCTEO O LECHE)
Todos los días habrá una ensalada, como complemento opcional, para aquellos alumnos que lo deseen.

LUNES

13

1º CALABAZA SALTEADA

2º LOMO ASADO CON PATATAS PANADERA

1º SAUTÉED PUMPKIN

2º ROAST PORK AND SLICED POTATOES

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

Calorías	800	Kcal	3343	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 6,5	g.]
H.Carbono	66	g.	[Azúcares 20,6	g.]
Proteínas	38	g.	Sal	1,76 g.

MARTES

14

1º FIDEUÁ DE AVE (SIN PIMENTÓN) (PSH)

2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA

1º FIDEUÁ AND CHICKEN (PAPRIKA FREE) (EGG FREE)

2º GRILLED DAB AND SALAD

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

Calorías	840	Kcal	3512	kJ
Lípidos	31,8	g.	[Saturados 4,7	g.]
H.Carbono	99,6	g.	[Azúcares 19,1	g.]
Proteínas	39	g.	Sal	1,83 g.

MIÉRCOLES

15

1º CREMA DE PUERROS

2º HAMBURGUESA 100% TERNERA A LA PLANCHA CON ENSALADA

1º CREAM OF LEEK SOUP

2º 100X100 GRILLED BEEF BURGUER AND SALAD

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

Calorías	855	Kcal	3574	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 8,8	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares 19,9	g.]
Proteínas	25	g.	Sal	1,97 g.

JUEVES

16

1º CREMA DE ZANAHORIA CON PICATOSTES

2º JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA

1º CREAM OF CARROT SOUP AND CROUTONS

2º BAKED CHICKEN DRUMSTICKS AND SALAD

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

Calorías	851	Kcal	3557	kJ
Lípidos	47	g.	[Saturados 9	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares 22,7	g.]
Proteínas	30	g.	Sal	2,01 g.

VIERNES

17

1º ARROZ AL HORNO (SIN PIMENTÓN)

2º PAVO AL HORNO CON ENSALADA

1º BAKED RICE (NO PAPRIKA)

2º BAKED TURKEY AND SALAD

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

Calorías	859	Kcal	3591	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 9,8	g.]
H.Carbono	90	g.	[Azúcares 21,3	g.]
Proteínas	32	g.	Sal	1,96 g.

LUNES

20

1º VICHISOISE CON PICATOSTES

2º MAGRO ESTOFADO

1º VICHYSOISE AND CROUTONS

2º LEAN PORK STEW

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

Calorías	830	Kcal	3468	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 8,5	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares 22,4	g.]
Proteínas	29	g.	Sal	1,85 g.

MARTES

21

1º ENSALADA DE PASTA (PSH)

2º POLLO ASADO CON ENSALADA

1º PASTA SALAD (EGG FREE)

2º ROAST CHICKEN AND SALAD

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

Calorías	857	Kcal	3580	kJ
Lípidos	44,4	g.	[Saturados 6,4	g.]
H.Carbono	74,2	g.	[Azúcares 20,4	g.]
Proteínas	40,4	g.	Sal	1,89 g.

MIÉRCOLES

22

1º ENSALADA CAMPERA SIN HUEVO DURO

2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA SIN SALSA CON ENSALADA

1º TUNA, POTATO AND TOMATO SALAD (EGG FREE)

2º VEAL MEATBALLS NO SAUCE AND SALAD

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

Calorías	860	Kcal	3595	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 11,2	g.]
H.Carbono	80	g.	[Azúcares 22,8	g.]
Proteínas	33	g.	Sal	2,37 g.

JUEVES

23

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE

2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA

1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE

2º BAKED HAKE AND SALAD

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

Calorías	855	Kcal	3576	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 4,8	g.]
H.Carbono	107	g.	[Azúcares 18,1	g.]
Proteínas	26	g.	Sal	1,74 g.

VIERNES

24

1º CREMA DE ZANAHORIA

2º PIZZA ITALIANA (PSH)

1º CREAM OF CARROT SOUP

2º ITALIAN PIZZA (GLUTEN FREE)

POSTRE ESPECIAL Y REFRESCOS
SPECIAL DESSERT AND SOFT DRINKS

Calorías	839	Kcal	3507	kJ
Lípidos	54	g.	[Saturados 10,9	g.]
H.Carbono	67	g.	[Azúcares 21,7	g.]
Proteínas	23	g.	Sal	2,07 g.



MES DE JUNIO DE 2022

50
aniversario
1967-2017



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

PRIMARIA

FRUTOS SECOS, LENTEJAS, MARISCO, MOLUSCO, PESCADO FRESCO Y HUEVO

MIÉRCOLES

1

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES
CON PICATOSTES

2º PAVO AL HORNO CON ENSALADA

1º CREAM OF VEGETABLE SOUP AND
CROUTONS

2º BAKED TURKEY AND SALAD

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

Calorías	852	Kcal	3562	kJ
Lípidos	51	g.	[Saturados 8,8	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares 23,3	g.]
Proteínas	19	g.	Sal 1,93	g.

JUEVES

2

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE

2º HAMBURGUESA 100% TERNERA A LA
PLANCHA CON ENSALADA

1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE

2º 100X100 GRILLED BEEF BURGUER AND
SALAD

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

Calorías	862	Kcal	3605	kJ
Lípidos	35	g.	[Saturados 10,9	g.]
H.Carbono	112	g.	[Azúcares 17,1	g.]
Proteínas	25	g.	Sal 2,34	g.

VIERNES

3

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA

1º SAUTÉ GREEN BEANS

2º CHICKEN FILLET AND SALAD

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

Calorías	789	Kcal	3297	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 6,2	g.]
H.Carbono	61	g.	[Azúcares 23,1	g.]
Proteínas	40	g.	Sal 1,71	g.

LUNES

6

1º CREMA DE CALABAZA CON
PICATOSTES

2º CARRILLERAS ESTOFADAS

1º CREAM OF PUMPKIN SOUP AND
CROUTONS

2º STEWED CHEEKS

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

Calorías	828	Kcal	3461	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 9,2	g.]
H.Carbono	64	g.	[Azúcares 18,5	g.]
Proteínas	32	g.	Sal 2,09	g.

MARTES

7

1º GAZPACHO

2º CINTA DE LOMO CON ENSALADA

1º GAZPACHO SOUP

2º PORK AND SALAD

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

Calorías	846	Kcal	3536	kJ
Lípidos	36,7	g.	[Saturados 7,2	g.]
H.Carbono	98,3	g.	[Azúcares 20,9	g.]
Proteínas	30,7	g.	Sal 2,14	g.

MIÉRCOLES

8

1º CODITOS CARBONARA (PSH)

2º MERLUZA (CONGELADA) AL HORNO
CON GUISANTES

1º PASTA CARBONARA (EGG FREE)

2º BAKED HAKE (FROZEN) AND GREEN PEAS

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

Calorías	851	Kcal	3559	kJ
Lípidos	46	g.	[Saturados 11,6	g.]
H.Carbono	84	g.	[Azúcares 21,9	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 2,24	g.

JUEVES

9

1º ENSALADA CAMPERA SIN HUEVO
DURO

2º POLLO ASADO CON ARROZ BLANCO

1º TUNA, POTATO AND TOMATO SALAD (EGG
FREE)

2º ROAST CHICKEN AND PLAIN RICE

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

Calorías	831	Kcal	3473	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 6,9	g.]
H.Carbono	79	g.	[Azúcares 18,7	g.]
Proteínas	34	g.	Sal 1,62	g.

VIERNES

10

1º ENTREMESES VARIADOS

2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA SIN SALSA
CON PATATAS

1º APPETIZERS

2º VEAL MEATBALLS (NO SAUCE) AND
POTATOES

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

Calorías	819	Kcal	3423	kJ
Lípidos	51	g.	[Saturados 16,2	g.]
H.Carbono	46	g.	[Azúcares 19,4	g.]
Proteínas	45	g.	Sal 2,59	g.

Alegra
Servicio a
Colectividades

Calle Tormes, 6 - 28840 -
MEJORADA DEL CAMPO - MADRID
Telf.: 91 392 35 59 - email:
info@alegra.com.es
www.alegra.com.es

EL POSTRE SERÁ VARIADO (FRUTA DE
TEMPORADA, Y POSTRE LÁCTEO O LECHE)
Todos los días habrá una ensalada, como
complemento opcional, para aquellos
alumnos que lo deseen.

LUNES

13

- 1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS**
- 2º LOMO ASADO CON PATATAS PANADERA**
- 1º SAUTÉ GREEN BEANS**
- 2º ROAST PORK AND SLICED POTATOES**

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

Calorías	800	Kcal	3343	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 6,5	g.]
H.Carbono	66	g.	[Azúcares 20,6	g.]
Proteínas	38	g.	Sal	1,76 g.

MARTES

14

- 1º FIDEUÁ DE AVE (PSH)**
- 2º FILETE DE LENGUADINA (CONGELADA) CON ENSALADA**
- 1º FIDEUÁ AND CHICKEN (EGG FREE)**
- 2º GRILLED DAB (FROZEN) AND SALAD**

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

Calorías	840	Kcal	3512	kJ
Lípidos	31,8	g.	[Saturados 4,7	g.]
H.Carbono	99,6	g.	[Azúcares 19,1	g.]
Proteínas	39	g.	Sal	1,83 g.

MIÉRCOLES

15

- 1º GARBANZOS CON TOMATE**
- 2º HAMBURGUESA 100% TERNERA A LA PLANCHA CON ENSALADA**
- 1º CHIKPEA IN TOMATO SAUCE**
- 2º 100X100 GRILLED BEEF BURGUER AND SALAD**

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

Calorías	855	Kcal	3574	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 8,8	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares 19,9	g.]
Proteínas	25	g.	Sal	1,97 g.

JUEVES

16

- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES CON PICATOSTES**
- 2º JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA**
- 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP AND CROUTONS**
- 2º BAKED CHICKEN DRUMSTICKS AND SALAD**

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

Calorías	851	Kcal	3557	kJ
Lípidos	47	g.	[Saturados 9	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares 22,7	g.]
Proteínas	30	g.	Sal	2,01 g.

VIERNES

17

- 1º ARROZ AL HORNO**
- 2º PAVO AL HORNO CON ENSALADA**
- 1º BAKED RICE**
- 2º BAKED TURKEY AND SALAD**

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

Calorías	859	Kcal	3591	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 9,8	g.]
H.Carbono	90	g.	[Azúcares 21,3	g.]
Proteínas	32	g.	Sal	1,96 g.

LUNES

20

- 1º VICHISOISE CON PICATOSTES**
- 2º MAGRO ESTOFADO**
- 1º VICHYSOISE AND CROUTONS**
- 2º LEAN PORK STEW**

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

Calorías	830	Kcal	3468	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 8,5	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares 22,4	g.]
Proteínas	29	g.	Sal	1,85 g.

MARTES

21

- 1º ENSALADA DE PASTA (PSH)**
- 2º POLLO ASADO CON ENSALADA**
- 1º PASTA SALAD (EGG FREE)**
- 2º ROAST CHICKEN AND SALAD**

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

Calorías	857	Kcal	3580	kJ
Lípidos	44,4	g.	[Saturados 6,4	g.]
H.Carbono	74,2	g.	[Azúcares 20,4	g.]
Proteínas	40,4	g.	Sal	1,89 g.

MIÉRCOLES

22

- 1º BRÓCOLI REHOGADO**
- 2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA SIN SALSA CON ENSALADA**
- 1º SAUTÉED BROCCOLI**
- 2º VEAL MEATBALLS NO SAUCE AND SALAD**

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

Calorías	860	Kcal	3595	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 11,2	g.]
H.Carbono	80	g.	[Azúcares 22,8	g.]
Proteínas	33	g.	Sal	2,37 g.

JUEVES

23

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE**
- 2º MERLUZA (CONGELADA) AL HORNO CON ENSALADA**
- 1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE**
- 2º BAKED HAKE (FROZEN) AND SALAD**

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

Calorías	855	Kcal	3576	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 4,8	g.]
H.Carbono	107	g.	[Azúcares 18,1	g.]
Proteínas	26	g.	Sal	1,74 g.

VIERNES

24

- 1º PURÉ DE CALABACÍN**
- 2º PIZZA ITALIANA (PSH)**
- 1º CREAM OF COURGETTE AND CARROT SOUP**
- 2º ITALIAN PIZZA (GLUTEN FREE)**

POSTRE ESPECIAL Y REFRESCOS
SPECIAL DESSERT AND SOFT DRINKS

Calorías	839	Kcal	3507	kJ
Lípidos	54	g.	[Saturados 10,9	g.]
H.Carbono	67	g.	[Azúcares 21,7	g.]
Proteínas	23	g.	Sal	2,07 g.

