

Mes de junio de 2022

SECUNDARIA

50 aniversario 1967-2017

San Javier

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

Alegra Servicio a Colectividades

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.

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

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 GAZPACHO ANDALUZ
2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA
1º GAZPACHO SOUP
2º CHICKEN FILLET AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	788	Kcal		3295	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados	5,7	g.]
H.Carbono	79	g.	[Azúcares	25,5	g.]
Proteínas	34	g.	Sal	1,63	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.

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 VICHISOISSE CON PICATOSTES

2º MAGRO ESTOFADO

1º VICHYSSOISE 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 GUISADAS

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.



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



Mes de junio de 2022

50 aniversario 1967-2017

San Javier

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

SECUNDARIA

CERDO

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 **GAZPACHO ANDALUZ**
2º **FILETE DE POLLO CON ENSALADA**
1º GAZPACHO SOUP
2º CHICKEN FILLET AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	788	Kcal		3295	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados	5,7	g.]
H.Carbono	79	g.	[Azúcares	25,5	g.]
Proteínas	34	g.	Sal	1,63	g.

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.

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

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 CON TOMATE**
2º **MERLUZA AL HORNO CON GUISANTES**
1º PASTA IN TOMATO SAUCE
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 **CREMA DE CALABACÍN**
2º **ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA MADRILEÑA**
1º CREAM OF COURGETTE SOUP
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.

LUNES 13

1º **JUDÍAS VERDES REHOGADAS**

2º **PAVO ASADO CON PATATAS PANADERA**

1º SAUTÉ GREEN BEANS

2º BAKED TURKEY 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 **TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA**

1º BAKED RICE

2º COURGETTE OMELETTE 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 **VICHISOISSE CON PICATOSTES**

2º **LENGUADINA AL HORNO CON ENSALADA**

1º VICHYSSOISE AND CROUTONS

2º BAKED DAB 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**

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 HORTELANAS**

2º **ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA CAZADORA**

1º LENTIL AND VEGETABLE 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.



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



Mes de junio de 2022

50 aniversario 1967-2017

San Javier

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

SECUNDARIA

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 GAZPACHO ANDALUZ
2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA
1º GAZPACHO SOUP
2º CHICKEN FILLET AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	788	Kcal		3295	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados	5,7	g.]
H.Carbono	79	g.	[Azúcares	25,5	g.]
Proteínas	34	g.	Sal	1,63	g.

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.

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

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.

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 **VICHISOISSE CON PICATOSTES**

2º **MAGRO ESTOFADO**

1º VICHYSSOISE 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 GUISADAS**

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.



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



Mes de junio de 2022

50 aniversario 1967-2017

San Javier

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

SECUNDARIA

FRUTOS SECOS NI KIWI

Alegra Servicio a Colectividades

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.

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

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 GAZPACHO ANDALUZ
2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA
1º GAZPACHO SOUP
2º CHICKEN FILLET AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	788	Kcal		3295	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados	5,7	g.]
H.Carbono	79	g.	[Azúcares	25,5	g.]
Proteínas	34	g.	Sal	1,63	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.

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 **VICHISOISSE CON PICATOSTES**

2º **MAGRO ESTOFADO**

1º VICHYSSOISE 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 GUISADAS**

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.



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



Mes de junio de 2022

50 aniversario 1967-2017

San Javier

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

SECUNDARIA

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 **GAZPACHO ANDALUZ**
2º **FILETE DE POLLO CON ENSALADA**
1º GAZPACHO SOUP
2º CHICKEN FILLET AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	788	Kcal		3295	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados	5,7	g.]
H.Carbono	79	g.	[Azúcares	25,5	g.]
Proteínas	34	g.	Sal	1,63	g.

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.

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

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.

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 **VICHISOISSE CON PICATOSTES**

2º **MAGRO ESTOFADO**

1º VICHYSSOISE 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 GUISADAS**

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.



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



Mes de junio de 2022

50 aniversario 1967-2017

San Javier

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

SECUNDARIA

ANACARDO Y PISTACHO

Alegra Servicio a Colectividades

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.

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

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 **GAZPACHO ANDALUZ**
2º **FILETE DE POLLO CON ENSALADA**
1º GAZPACHO SOUP
2º CHICKEN FILLET AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	788	Kcal		3295	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados	5,7	g.]
H.Carbono	79	g.	[Azúcares	25,5	g.]
Proteínas	34	g.	Sal	1,63	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.

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 **VICHISOISSE CON PICATOSTES**

2º **MAGRO ESTOFADO**

1º VICHYSSOISE 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 GUISADAS**

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.



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



Mes de junio de 2022

50 aniversario 1967-2017

San Javier

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

SECUNDARIA

GAMBA

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 **GAZPACHO ANDALUZ**
2º **FILETE DE POLLO CON ENSALADA**
1º GAZPACHO SOUP
2º CHICKEN FILLET AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	788	Kcal		3295	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados	5,7	g.]
H.Carbono	79	g.	[Azúcares	25,5	g.]
Proteínas	34	g.	Sal	1,63	g.

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.

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

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 A LA PLANCHA CON ENSALADA**
1º LENTIL AND VEGETABLE STEW
2º GRILLED 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.

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 VICHISOISSE CON PICATOSTES

2º MAGRO ESTOFADO

1º VICHYSSOISE 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 POLLO ASADO CON ENSALADA

1º PASTA SALAD

2º ROAST CHICKEN 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 GUISADAS

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.



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



Mes de junio de 2022

50 aniversario 1967-2017

San Javier

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

SECUNDARIA

NO ARROZ, NO PASTA

Alegra Servicio a Colectividades

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.

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

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 **BRÓCOLI REHOGADO**
2º **HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA CAZADORA**
1º SAUTÉED BROCCOLI
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 **GAZPACHO ANDALUZ**
2º **FILETE DE POLLO CON ENSALADA**
1º GAZPACHO SOUP
2º CHICKEN FILLET AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	788	Kcal		3295	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados	5,7	g.]
H.Carbono	79	g.	[Azúcares	25,5	g.]
Proteínas	34	g.	Sal	1,63	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 **SOPA DE VERDURAS**
2º **MERLUZA AL HORNO CON GUISANTES**
1º VEGETABLE SOUP
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 ENSALADA**
1º TUNA, POTATO, EGG AND TOMATO SALAD
2º ROAST CHICKEN AND SALAD
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.

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 **GAZPACHO ANDALUZ**

2º **FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA**

1º GAZPACHO SOUP

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 **GUISANTES REHOGADOS**

2º **SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA**

1º SAUTED PEAS

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 **VICHISOISSE CON PICATOSTES**

2º **MAGRO ESTOFADO**

1º VICHYSSOISE 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 **VERDURAS VARIADAS REHOGADAS**

2º **NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA**

1º SAUTÉE VEGETABLES

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 GUISADAS**

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 **JUDÍAS VERDES CON TOMATE**

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

1º GREEN BEANS 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 **HAMBURGUESA 100% TERNERA A LA PLANCHA CON VERDURAS**

1º CREAM OF COURGETTE AND CARROT SOUP

2º 100X100 GRILLED BEEF BURGUER AND VEGETABLES

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.



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