

50 aniversario
1967-2017



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



MES DE
OCTUBRE
DE 2025



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

Todos los días, salvo cuando la guarnición forme parte del plato, se ofrecerá una ensalada como complemento opcional para los alumnos que así lo deseen.

RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS	
SI COMES	PUEDES CENAR
Pasta o Arroz y Carne	Verdura/Ensalada y Pescado
Pasta o Arroz y Pescado	Verdura y Huevo
Pasta o Arroz y Huevo	Verdura/Ensalada y Carne
Verdura y Carne	Patata y Pescado
Verdura y Pescado	Patata y Huevo
Verdura y Huevo	Arroz y Carne
Legumbre y Carne	Verdura/Ensalada y Pescado
Legumbre y Pescado	Verdura y Huevo
Legumbre y Huevo	Verdura/ensalada y Carne

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

GARBANZO

miércoles 1

- 1º ARROZ CON TOMATE
- 2º ESTOFADO DE POLLO CON ZANAHORIAS
- 1º RICE IN TOMATO SAUCE
- 2º CHICKEN STEW AND CARROTS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	713,0	Kcal	2980	kJ
Lípidos	29,0	g.	[Saturados 5,1	g.]
H.Carbono	95,0	g.	[Azúcares 11	g.]
Proteínas	18,0	g.	Sal 2,6	g.

jueves 2

- 1º JUDÍAS BLANCAS GUISADAS
- 2º FILETE DE LENGUADINA EMPANADA CON ENSALADA
- 1º HARICOT BEAN STEW
- 2º BREADED FILLET OF SOLE WITH SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	709,0	Kcal	2964	kJ
Lípidos	21,0	g.	[Saturados 6,5	g.]
H.Carbono	105,0	g.	[Azúcares 14	g.]
Proteínas	25,0	g.	Sal 2,2	g.

viernes 3

- 1º CREMA DE PUERROS
- 2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA
- 1º CREAM OF LEEK SOUP
- 2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	743,0	Kcal	3106	kJ
Lípidos	27,0	g.	[Saturados 7	g.]
H.Carbono	98,0	g.	[Azúcares 5	g.]
Proteínas	27,0	g.	Sal 2	g.

lunes 6

- 1º LENTEJAS CON PICADILLO DE CHORIZO
- 2º MERLUZA AL LIMÓN CON DADOS DE CALABAZA
- 1º LENTILS WITH CHORIZO SAUSAGE
- 2º BAKED HAKE, VEGETABLES AND PUMPKIN CUBES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	618,0	Kcal	2583	kJ
Lípidos	18,0	g.	[Saturados 5,1	g.]
H.Carbono	90,0	g.	[Azúcares 10	g.]
Proteínas	24,0	g.	Sal 2	g.

martes 7

- 1º MACARRONES A LA ITALIANA
- 2º MAGRO GUISADO CON ZANAHORIAS BABY
- 1º MACARONI IN ITALIAN SAUCE
- 2º STEWED LEAN BEEF WITH BABY CARROTS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	699,0	Kcal	2922	kJ
Lípidos	23,0	g.	[Saturados 8	g.]
H.Carbono	97,0	g.	[Azúcares 16	g.]
Proteínas	26,0	g.	Sal 3,3	g.

miércoles 8

- 1º BRÓCOLI SALTEADO
- 2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA
- 1º SAUTEED BROCCOLI
- 2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	688,0	Kcal	2876	kJ
Lípidos	20,0	g.	[Saturados 6	g.]
H.Carbono	97,0	g.	[Azúcares 12	g.]
Proteínas	30,0	g.	Sal 2,8	g.

jueves 9

- 1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- 2º POLLO AL AJILLO CON PATATAS
- 1º SAUTÉED GREEN BEANS
- 2º GARLIC CHICKEN AND FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	632,0	Kcal	2642	kJ
Lípidos	20,0	g.	[Saturados 6,3	g.]
H.Carbono	88,0	g.	[Azúcares 15	g.]
Proteínas	25,0	g.	Sal 3,5	g.

viernes 10

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
- 2º MERLUZA A LA MEUNIERE CON ENSALADA
- 1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE
- 2º HAKE MEUNIERE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	693,0	Kcal	2897	kJ
Lípidos	21,0	g.	[Saturados 4	g.]
H.Carbono	98,0	g.	[Azúcares 20	g.]
Proteínas	28,0	g.	Sal 3	g.

lunes 13



martes 14

- 1º FIDEUÁ CON CHORIZO**
2º POLLO AL CHILINDRÓN CON BASTONES DE BERENJENA

- 1º FIDEUÁ AND CHORIZO**
2º CHICKEN CHILINDRÓN AND AUBERGINE STICKS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	688,0	Kcal		2876	kJ
Lípidos	20,0	g.	[Saturados	6	g.]
H.Carbono	97,0	g.	[Azúcares	12	g.]
Proteínas	30,0	g.	Sal	2,8	g.

miércoles 15

- 1º CREMA DE ZANAHORIA**
2º FILETE DE LENGUADINA EMPANADA CON ENSALADA

- 1º CREAM OF CARROT SOUP**
2º BREADED FILLET OF SOLE WITH SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	708,0	Kcal		2959	kJ
Lípidos	24,0	g.	[Saturados	8	g.]
H.Carbono	95,0	g.	[Azúcares	11	g.]
Proteínas	28,0	g.	Sal	2,6	g.

jueves 16

- 1º ESPAGUETIS NAPOLITANA**
2º HAMBURGUESA EN SU JUGO CON PURÉ DE PATATAS

- 1º SPAGHETTI NAPOLITANA**
2º HAMBURGER IN ITS OWN JUICE WITH MASHED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	752,0	Kcal		3143	kJ
Lípidos	28,0	g.	[Saturados	11	g.]
H.Carbono	91,0	g.	[Azúcares	20	g.]
Proteínas	34,0	g.	Sal	3,6	g.

viernes 17

- 1º JUDÍAS BLANCAS HORTELANAS**
2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

- 1º HARICOT BEAN AND VEGETABLE STEW**
2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	713,0	Kcal		2980	kJ
Lípidos	25,0	g.	[Saturados	10	g.]
H.Carbono	90,0	g.	[Azúcares	18	g.]
Proteínas	32,0	g.	Sal	4	g.

lunes 20

- 1º FUSILLIS CON CREMA DE QUESO**
2º MERLUZA EN SALSA VERDE CON ZANAHORIAS

- 1º FUSILLI WITH CREAM CHEESE**
2º HAKE IN GREEN SAUCE WITH CARROTS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	688,0	Kcal		2876	kJ
Lípidos	20,0	g.	[Saturados	6	g.]
H.Carbono	97,0	g.	[Azúcares	12	g.]
Proteínas	30,0	g.	Sal	2,8	g.

martes 21

- 1º LENTEJAS GUIADAS**
2º ROTTÍ DE PAVO CON PURÉ DE PATATAS

- 1º LENTIL STEW**
2º TURKEY ROTTÍ AND MASHED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	673,0	Kcal		2813	kJ
Lípidos	21,0	g.	[Saturados	7	g.]
H.Carbono	95,0	g.	[Azúcares	13	g.]
Proteínas	26,0	g.	Sal	2	g.

miércoles 22

- 1º PAELLA MIXTA**
2º VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA

- 1º MIXED PAELLA/GREEN PEAS AND HAM**
2º HAKE STICK AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	658,0	Kcal		2750	kJ
Lípidos	22,0	g.	[Saturados	6	g.]
H.Carbono	90,0	g.	[Azúcares	11	g.]
Proteínas	25,0	g.	Sal	3	g.

jueves 23

- 1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS**
2º FILETE DE POLLO EN SALSA PEPITORIA CON ARROZ

- 1º SAUTÉED GREEN BEANS**
2º CHICKEN FILLET IN PEPITORIA SAUCE AND RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	661,0	Kcal		2763	kJ
Lípidos	21,0	g.	[Saturados	6	g.]
H.Carbono	91,0	g.	[Azúcares	12	g.]
Proteínas	27,0	g.	Sal	2,2	g.

viernes 24

- 1º SOPA DE COCIDO**
2º COCIDO MADRILEÑO SIN GARBANZOS

- 1º NOODLE SOUP**
2º MADRILENIAN STEW, NO CHICKPEAS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	665,0	Kcal		2780	kJ
Lípidos	21,0	g.	[Saturados	7	g.]
H.Carbono	92,0	g.	[Azúcares	12	g.]
Proteínas	27,0	g.	Sal	2	g.

lunes 27

- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES**
2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON PATATAS

- 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP**
2º MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	595,0	Kcal		2487	kJ
Lípidos	23,0	g.	[Saturados	5	g.]
H.Carbono	68,0	g.	[Azúcares	11	g.]
Proteínas	29,0	g.	Sal	2,7	g.

martes 28

- 1º ALUBIAS BLANCAS GUIADAS**
2º TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA

- 1º HARICOT BEAN STEW**
2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	574,0	Kcal		2399	kJ
Lípidos	18,0	g.	[Saturados	4,5	g.]
H.Carbono	79,0	g.	[Azúcares	10	g.]
Proteínas	24,0	g.	Sal	2,4	g.

miércoles 29

- 1º CODITOS NAPOLITANA**
2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA

- 1º PASTA NAPOLITANA**
2º BAKED HAKE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	624,0	Kcal		2608	kJ
Lípidos	16,0	g.	[Saturados	3,8	g.]
H.Carbono	95,0	g.	[Azúcares	9	g.]
Proteínas	25,0	g.	Sal	2	g.

jueves 30

- 1º CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES**
2º POLLO ASADO CON PATATA ROTA

- 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP AND CROUTONS**
2º ROAST CHICKEN AND POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	640,0	Kcal		2675	kJ
Lípidos	24,0	g.	[Saturados	5,2	g.]
H.Carbono	78,0	g.	[Azúcares	11	g.]
Proteínas	28,0	g.	Sal	2,6	g.

viernes 31

- 1º PATATAS A LA RIOJANA**
2º FILETE DE LENGUADINA EMPANADA CON ENSALADA

- 1º STEWED POTATO AND SPANISH SAUSAGE**
2º BREADED FILLET OF SOLE WITH SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	682,0	Kcal		2851	kJ
Lípidos	22,0	g.	[Saturados	4,7	g.]
H.Carbono	94,0	g.	[Azúcares	10	g.]
Proteínas	27,0	g.	Sal	2,3	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

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

50 aniversario
1967-2017



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



MES DE
OCTUBRE
DE 2025



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

Todos los días, salvo cuando la guarnición forme parte del plato, se ofrecerá una ensalada como complemento opcional para los alumnos que así lo deseen.

RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS	
SI COMES	PUEDES CENAR
Pasta o Arroz y Carne	Verdura/Ensalada y Pescado
Pasta o Arroz y Pescado	Verdura y Huevo
Pasta o Arroz y Huevo	Verdura/Ensalada y Carne
Verdura y Carne	Patata y Pescado
Verdura y Pescado	Patata y Huevo
Verdura y Huevo	Arroz y Carne
Legumbre y Carne	Verdura/Ensalada y Pescado
Legumbre y Pescado	Verdura y Huevo
Legumbre y Huevo	Verdura/ensalada y Carne

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

CELIACO

miércoles 1

- 1º ARROZ CON TOMATE
2º ESTOFADO DE POLLO CON ZANAHORIAS
1º RICE IN TOMATO SAUCE
2º CHICKEN STEW AND CARROTS
PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	713,0	Kcal	2980	kJ
Lípidos	29,0	g.	[Saturados 5,1	g.]
H.Carbono	95,0	g.	[Azúcares 11	g.]
Proteínas	18,0	g.	Sal 2,6	g.

jueves 2

- 1º JUDÍAS BLANCAS GUIADAS
2º FILETE DE LENGUADINA AL HORNO CON ENSALADA
1º HARICOT BEAN STEW
2º BAKED DAB AND SALAD
PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	709,0	Kcal	2964	kJ
Lípidos	21,0	g.	[Saturados 6,5	g.]
H.Carbono	105,0	g.	[Azúcares 14	g.]
Proteínas	25,0	g.	Sal 2,2	g.

viernes 3

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

Calorías	743,0	Kcal	3106	kJ
Lípidos	27,0	g.	[Saturados 7	g.]
H.Carbono	98,0	g.	[Azúcares 5	g.]
Proteínas	27,0	g.	Sal 2	g.

lunes 6

- 1º GUIANTES CON CHORIZO
2º MERLUZA AL LIMÓN CON DADOS DE CALABAZA
1º #N/D
2º BAKED HAKE,VEGETABLES AND PUMPKIN CUBES
PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	618,0	Kcal	2583	kJ
Lípidos	18,0	g.	[Saturados 5,1	g.]
H.Carbono	90,0	g.	[Azúcares 10	g.]
Proteínas	24,0	g.	Sal 2	g.

martes 7

- 1º MACARRONES A LA ITALIANA (PSG)
2º MAGRO GUIADO CON ZANAHORIAS BABY
1º MACARONI IN ITALIAN SAUCE (GLUTEN FREE)
2º STEWED LEAN BEEF WITH BABY CARROTS
PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	699,0	Kcal	2922	kJ
Lípidos	23,0	g.	[Saturados 8	g.]
H.Carbono	97,0	g.	[Azúcares 16	g.]
Proteínas	26,0	g.	Sal 3,3	g.

miércoles 8

- 1º GARBANZOS GUIADOS
2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA
1º CHICKPEA STEW
2º SPANISH OMELETTE AND SALAD
PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	688,0	Kcal	2876	kJ
Lípidos	20,0	g.	[Saturados 6	g.]
H.Carbono	97,0	g.	[Azúcares 12	g.]
Proteínas	30,0	g.	Sal 2,8	g.

jueves 9

- 1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS
2º POLLO AL AJILLO CON PATATAS
1º SAUTÉED GREEN BEANS
2º GARLIC CHICKEN AND FRENC FRIES
PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	632,0	Kcal	2642	kJ
Lípidos	20,0	g.	[Saturados 6,3	g.]
H.Carbono	88,0	g.	[Azúcares 15	g.]
Proteínas	25,0	g.	Sal 3,5	g.

viernes 10

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
2º MERLUZA A LA MEUNIÉRE CON ENSALADA
1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE
2º HAKE MEUNIERE AND SALAD
PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	693,0	Kcal	2897	kJ
Lípidos	21,0	g.	[Saturados 4	g.]
H.Carbono	98,0	g.	[Azúcares 20	g.]
Proteínas	28,0	g.	Sal 3	g.

lunes 13



martes 14

- 1º ARROZ CON CHORIZO**
2º POLLO AL CHILINDRÓN CON BASTONES DE BERENJENA
1º RICE WITH CHORIZO
2º CHICKEN CHILINDRÓN AND AUBERGINE STICKS
PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	688,0	Kcal		2876	kJ
Lípidos	20,0	g.	[Saturados	6	g.]
H.Carbono	97,0	g.	[Azúcares	12	g.]
Proteínas	30,0	g.	Sal	2,8	g.

miércoles 15

- 1º CREMA DE ZANAHORIA**
2º FILETE DE LENGUADINA AL HORNO CON ENSALADA
1º CREAM OF CARROT SOUP
2º BAKED DAB AND SALAD
PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	708,0	Kcal		2959	kJ
Lípidos	24,0	g.	[Saturados	8	g.]
H.Carbono	95,0	g.	[Azúcares	11	g.]
Proteínas	28,0	g.	Sal	2,6	g.

jueves 16

- 1º ESPAGUETIS NAPOLITANA (PSG)**
2º HAMBURGUESA EN SU JUGO CON PURÉ DE PATATAS
1º SPAGHETTI NAPOLITANA (GLUTEN FREE)
2º HAMBURGER IN ITS OWN JUICE WITH MASHED POTATOES
PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	752,0	Kcal		3143	kJ
Lípidos	28,0	g.	[Saturados	11	g.]
H.Carbono	91,0	g.	[Azúcares	20	g.]
Proteínas	34,0	g.	Sal	3,6	g.

viernes 17

- 1º JUDÍAS BLANCAS HORTELANAS**
2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA
1º HARICOT BEAN AND VEGETABLE STEW
2º SPANISH OMELETTE AND SALAD
PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	713,0	Kcal		2980	kJ
Lípidos	25,0	g.	[Saturados	10	g.]
H.Carbono	90,0	g.	[Azúcares	18	g.]
Proteínas	32,0	g.	Sal	4	g.

lunes 20

- 1º FUSILLIS CON CREMA DE QUESO (PSG)**
2º MERLUZA EN SALSA VERDE CON ZANAHORIAS
1º FUSILLIS WITH CREAM CHEESE (PSG)
2º HAKE IN GREEN SAUCE WITH CARROTS
PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	688,0	Kcal		2876	kJ
Lípidos	20,0	g.	[Saturados	6	g.]
H.Carbono	97,0	g.	[Azúcares	12	g.]
Proteínas	30,0	g.	Sal	2,8	g.

martes 21

- 1º PATATAS GUIADAS**
2º ROTTÍ DE PAVO CON PURÉ DE PATATAS
1º STEWED POTATOES
2º TURKEY ROTTÍ AND MASHED POTATOES
PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	673,0	Kcal		2813	kJ
Lípidos	21,0	g.	[Saturados	7	g.]
H.Carbono	95,0	g.	[Azúcares	13	g.]
Proteínas	26,0	g.	Sal	2	g.

miércoles 22

- 1º PAELLA MIXTA**
2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA
1º MIXED PAELLA/GREEN PEAS AND HAM
2º BAKED HAKE AND SALAD
PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	658,0	Kcal		2750	kJ
Lípidos	22,0	g.	[Saturados	6	g.]
H.Carbono	90,0	g.	[Azúcares	11	g.]
Proteínas	25,0	g.	Sal	3	g.

jueves 23

- 1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS**
2º FILETE DE POLLO EN SALSA PEPITORIA CON ARROZ
1º SAUTÉED GREEN BEANS
2º CHICKEN FILLET IN PEPITORIA SAUCE AND RICE
PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	661,0	Kcal		2763	kJ
Lípidos	21,0	g.	[Saturados	6	g.]
H.Carbono	91,0	g.	[Azúcares	12	g.]
Proteínas	27,0	g.	Sal	2,2	g.

viernes 24

- 1º SOPA DE COCIDO (PSG)**
2º COCIDO MADRILEÑO
1º NOODLE SOUP (GLUTEN FREE)
2º MADRILENIAN STEW (HAM, CHORIZO, CHICKEN, BLOOD SAUSAGE, CHICKPEAS, PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	665,0	Kcal		2780	kJ
Lípidos	21,0	g.	[Saturados	7	g.]
H.Carbono	92,0	g.	[Azúcares	12	g.]
Proteínas	27,0	g.	Sal	2	g.

lunes 27

- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES**
2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON PATATAS
1º CREAM OF VEGETABLE SOUP
2º MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE WITH POTATOES
PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	595,0	Kcal		2487	kJ
Lípidos	23,0	g.	[Saturados	5	g.]
H.Carbono	68,0	g.	[Azúcares	11	g.]
Proteínas	29,0	g.	Sal	2,7	g.

martes 28

- 1º ALUBIAS BLANCAS GUIADAS**
2º TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA
1º HARICOT BEAN STEW
2º SPANISH OMELETTE AND SALAD
PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	574,0	Kcal		2399	kJ
Lípidos	18,0	g.	[Saturados	4,5	g.]
H.Carbono	79,0	g.	[Azúcares	10	g.]
Proteínas	24,0	g.	Sal	2,4	g.

miércoles 29

- 1º CODITOS NAPOLITANA (PSG)**
2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA
1º PASTA NAPOLITANA (GLUTEN FREE)
2º BAKED HAKE AND SALAD
PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	624,0	Kcal		2608	kJ
Lípidos	16,0	g.	[Saturados	3,8	g.]
H.Carbono	95,0	g.	[Azúcares	9	g.]
Proteínas	25,0	g.	Sal	2	g.

jueves 30

- 1º CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES**
2º POLLO ASADO CON PATATA ROTA
1º CREAM OF VEGETABLE SOUP AND CROUTONS
2º ROAST CHICKEN AND POTATOES
PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	640,0	Kcal		2675	kJ
Lípidos	24,0	g.	[Saturados	5,2	g.]
H.Carbono	78,0	g.	[Azúcares	11	g.]
Proteínas	28,0	g.	Sal	2,6	g.

viernes 31

- 1º PATATAS A LA RIOJANA**
2º FILETE DE LENGUADINA AL HORNO CON ENSALADA
1º STEWED POTATO AND SPANISH SAUSAGE
2º BAKED DAB AND SALAD
PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	682,0	Kcal		2851	kJ
Lípidos	22,0	g.	[Saturados	4,7	g.]
H.Carbono	94,0	g.	[Azúcares	10	g.]
Proteínas	27,0	g.	Sal	2,3	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

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

50 aniversario
1967-2017



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



MES DE
OCTUBRE
DE 2025



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

Todos los días, salvo cuando la guarnición forme parte del plato, se ofrecerá una ensalada como complemento opcional para los alumnos que así lo deseen.

RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS	
SI COMES	PUEDES CENAR
Pasta o Arroz y Carne	Verdura/Ensalada y Pescado
Pasta o Arroz y Pescado	Verdura y Huevo
Pasta o Arroz y Huevo	Verdura/Ensalada y Carne
Verdura y Carne	Patata y Pescado
Verdura y Pescado	Patata y Huevo
Verdura y Huevo	Arroz y Carne
Legumbre y Carne	Verdura/Ensalada y Pescado
Legumbre y Pescado	Verdura y Huevo
Legumbre y Huevo	Verdura/ensalada y Carne

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

FRUTOS DE CASCARA,
CACAHUETE Y ROSACEAS

miércoles 1

- 1º ARROZ CON TOMATE
- 2º ESTOFADO DE POLLO CON ZANAHORIAS
- 1º RICE IN TOMATO SAUCE
- 2º CHICKEN STEW AND CARROTS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	713,0	Kcal	2980	kJ
Lípidos	29,0	g.	[Saturados 5,1	g.]
H.Carbono	95,0	g.	[Azúcares 11	g.]
Proteínas	18,0	g.	Sal 2,6	g.

jueves 2

- 1º JUDÍAS BLANCAS GUIADAS
- 2º FILETE DE LENGUADINA EMPANADA CON ENSALADA
- 1º HARICOT BEAN STEW
- 2º BREADED FILLET OF SOLE WITH SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	709,0	Kcal	2964	kJ
Lípidos	21,0	g.	[Saturados 6,5	g.]
H.Carbono	105,0	g.	[Azúcares 14	g.]
Proteínas	25,0	g.	Sal 2,2	g.

viernes 3

- 1º CREMA DE PUERROS
- 2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA
- 1º CREAM OF LEEK SOUP
- 2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	743,0	Kcal	3106	kJ
Lípidos	27,0	g.	[Saturados 7	g.]
H.Carbono	98,0	g.	[Azúcares 5	g.]
Proteínas	27,0	g.	Sal 2	g.

lunes 6

- 1º LENTEJAS CON PICADILLO DE CHORIZO
- 2º MERLUZA AL LIMÓN CON DADOS DE CALABAZA
- 1º LENTILS WITH CHORIZO SAUSAGE
- 2º BAKED HAKE, VEGETABLES AND PUMPKIN CUBES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	618,0	Kcal	2583	kJ
Lípidos	18,0	g.	[Saturados 5,1	g.]
H.Carbono	90,0	g.	[Azúcares 10	g.]
Proteínas	24,0	g.	Sal 2	g.

martes 7

- 1º MACARRONES A LA ITALIANA
- 2º MAGRO GUIADO CON ZANAHORIAS BABY
- 1º MACARONI IN ITALIAN SAUCE
- 2º STEWED LEAN BEEF WITH BABY CARROTS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	699,0	Kcal	2922	kJ
Lípidos	23,0	g.	[Saturados 8	g.]
H.Carbono	97,0	g.	[Azúcares 16	g.]
Proteínas	26,0	g.	Sal 3,3	g.

miércoles 8

- 1º GARBANZOS GUIADOS
- 2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA
- 1º CHICKPEA STEW
- 2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	688,0	Kcal	2876	kJ
Lípidos	20,0	g.	[Saturados 6	g.]
H.Carbono	97,0	g.	[Azúcares 12	g.]
Proteínas	30,0	g.	Sal 2,8	g.

jueves 9

- 1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- 2º POLLO AL AJILLO CON PATATAS
- 1º SAUTÉED GREEN BEANS
- 2º GARLIC CHICKEN AND FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	632,0	Kcal	2642	kJ
Lípidos	20,0	g.	[Saturados 6,3	g.]
H.Carbono	88,0	g.	[Azúcares 15	g.]
Proteínas	25,0	g.	Sal 3,5	g.

viernes 10

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
- 2º MERLUZA A LA MEUNIERE CON ENSALADA
- 1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE
- 2º HAKE MEUNIERE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	693,0	Kcal	2897	kJ
Lípidos	21,0	g.	[Saturados 4	g.]
H.Carbono	98,0	g.	[Azúcares 20	g.]
Proteínas	28,0	g.	Sal 3	g.

lunes 13



martes 14

- 1º FIDEUÁ CON CHORIZO**
2º POLLO AL CHILINDRÓN CON BASTONES DE BERENJENA

- 1º FIDEUÁ AND CHORIZO**
2º CHICKEN CHILINDRÓN AND AUBERGINE STICKS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	688,0	Kcal		2876	kJ
Lípidos	20,0	g.	[Saturados	6	g.]
H.Carbono	97,0	g.	[Azúcares	12	g.]
Proteínas	30,0	g.	Sal	2,8	g.

miércoles 15

- 1º CREMA DE ZANAHORIA**
2º FILETE DE LENGUADINA EMPANADA CON ENSALADA

- 1º CREAM OF CARROT SOUP**
2º BREADED FILLET OF SOLE WITH SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	708,0	Kcal		2959	kJ
Lípidos	24,0	g.	[Saturados	8	g.]
H.Carbono	95,0	g.	[Azúcares	11	g.]
Proteínas	28,0	g.	Sal	2,6	g.

jueves 16

- 1º ESPAGUETIS NAPOLITANA**
2º HAMBURGUESA EN SU JUGO CON PURÉ DE PATATAS

- 1º SPAGHETTI NAPOLITANA**
2º HAMBURGER IN ITS OWN JUICE WITH MASHED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	752,0	Kcal		3143	kJ
Lípidos	28,0	g.	[Saturados	11	g.]
H.Carbono	91,0	g.	[Azúcares	20	g.]
Proteínas	34,0	g.	Sal	3,6	g.

viernes 17

- 1º JUDÍAS BLANCAS HORTELANAS**
2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

- 1º HARICOT BEAN AND VEGETABLE STEW**
2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	713,0	Kcal		2980	kJ
Lípidos	25,0	g.	[Saturados	10	g.]
H.Carbono	90,0	g.	[Azúcares	18	g.]
Proteínas	32,0	g.	Sal	4	g.

lunes 20

- 1º FUSILLIS CON CREMA DE QUESO**
2º MERLUZA EN SALSA VERDE CON ZANAHORIAS

- 1º FUSILLI WITH CREAM CHEESE**
2º HAKE IN GREEN SAUCE WITH CARROTS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	688,0	Kcal		2876	kJ
Lípidos	20,0	g.	[Saturados	6	g.]
H.Carbono	97,0	g.	[Azúcares	12	g.]
Proteínas	30,0	g.	Sal	2,8	g.

martes 21

- 1º LENTEJAS GUIADAS**
2º ROTTÍ DE PAVO CON PURÉ DE PATATAS

- 1º LENTIL STEW**
2º TURKEY ROTTÍ AND MASHED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	673,0	Kcal		2813	kJ
Lípidos	21,0	g.	[Saturados	7	g.]
H.Carbono	95,0	g.	[Azúcares	13	g.]
Proteínas	26,0	g.	Sal	2	g.

miércoles 22

- 1º PAELLA MIXTA**
2º VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA

- 1º MIXED PAELLA/GREEN PEAS AND HAM**
2º HAKE STICK AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	658,0	Kcal		2750	kJ
Lípidos	22,0	g.	[Saturados	6	g.]
H.Carbono	90,0	g.	[Azúcares	11	g.]
Proteínas	25,0	g.	Sal	3	g.

jueves 23

- 1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS**
2º FILETE DE POLLO EN SALSA PEPITORIA CON ARROZ

- 1º SAUTÉED GREEN BEANS**
2º CHICKEN FILLET IN PEPITORIA SAUCE AND RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	661,0	Kcal		2763	kJ
Lípidos	21,0	g.	[Saturados	6	g.]
H.Carbono	91,0	g.	[Azúcares	12	g.]
Proteínas	27,0	g.	Sal	2,2	g.

viernes 24

- 1º SOPA DE COCIDO**
2º COCIDO MADRILEÑO

- 1º NOODLE SOUP**
2º MADRILENIAN STEW (HAM, CHORIZO, CHICKEN, BLOOD SAUSAGE, CHICKPEAS,

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	665,0	Kcal		2780	kJ
Lípidos	21,0	g.	[Saturados	7	g.]
H.Carbono	92,0	g.	[Azúcares	12	g.]
Proteínas	27,0	g.	Sal	2	g.

lunes 27

- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES**
2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON PATATAS

- 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP**
2º MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	595,0	Kcal		2487	kJ
Lípidos	23,0	g.	[Saturados	5	g.]
H.Carbono	68,0	g.	[Azúcares	11	g.]
Proteínas	29,0	g.	Sal	2,7	g.

martes 28

- 1º ALUBIAS BLANCAS GUIADAS**
2º TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA

- 1º HARICOT BEAN STEW**
2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	574,0	Kcal		2399	kJ
Lípidos	18,0	g.	[Saturados	4,5	g.]
H.Carbono	79,0	g.	[Azúcares	10	g.]
Proteínas	24,0	g.	Sal	2,4	g.

miércoles 29

- 1º CODITOS NAPOLITANA**
2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA

- 1º PASTA NAPOLITANA**
2º BAKED HAKE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	624,0	Kcal		2608	kJ
Lípidos	16,0	g.	[Saturados	3,8	g.]
H.Carbono	95,0	g.	[Azúcares	9	g.]
Proteínas	25,0	g.	Sal	2	g.

jueves 30

- 1º CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES**
2º POLLO ASADO CON PATATA ROTA

- 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP AND CROUTONS**
2º ROAST CHICKEN AND POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	640,0	Kcal		2675	kJ
Lípidos	24,0	g.	[Saturados	5,2	g.]
H.Carbono	78,0	g.	[Azúcares	11	g.]
Proteínas	28,0	g.	Sal	2,6	g.

viernes 31

- 1º PATATAS A LA RIOJANA**
2º FILETE DE LENGUADINA EMPANADA CON ENSALADA

- 1º STEWED POTATO AND SPANISH SAUSAGE**
2º BREADED FILLET OF SOLE WITH SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	682,0	Kcal		2851	kJ
Lípidos	22,0	g.	[Saturados	4,7	g.]
H.Carbono	94,0	g.	[Azúcares	10	g.]
Proteínas	27,0	g.	Sal	2,3	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

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

50 aniversario
1967-2017



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



MES DE
OCTUBRE
DE 2025



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

Todos los días, salvo cuando la guarnición forme parte del plato, se ofrecerá una ensalada como complemento opcional para los alumnos que así lo deseen.

RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS	
SI COMES	PUEDES CENAR
Pasta o Arroz y Carne	Verdura/Ensalada y Pescado
Pasta o Arroz y Pescado	Verdura y Huevo
Pasta o Arroz y Huevo	Verdura/Ensalada y Carne
Verdura y Carne	Patata y Pescado
Verdura y Pescado	Patata y Huevo
Verdura y Huevo	Arroz y Carne
Legumbre y Carne	Verdura/Ensalada y Pescado
Legumbre y Pescado	Verdura y Huevo
Legumbre y Huevo	Verdura/ensalada y Carne

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

LECHE Y DERIVADOS

miércoles 1

- 1º ARROZ CON TOMATE
- 2º ESTOFADO DE POLLO CON ZANAHORIAS
- 1º RICE IN TOMATO SAUCE
- 2º CHICKEN STEW AND CARROTS

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

Calorías	713,0	Kcal	2980	kJ
Lípidos	29,0	g.	[Saturados 5,1	g.]
H.Carbono	95,0	g.	[Azúcares 11	g.]
Proteínas	18,0	g.	Sal 2,6	g.

jueves 2

- 1º JUDÍAS BLANCAS GUIADAS
- 2º FILETE DE LENGUADINA EMPANADA CON ENSALADA
- 1º HARICOT BEAN STEW
- 2º BREADED FILLET OF SOLE WITH SALAD

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

Calorías	709,0	Kcal	2964	kJ
Lípidos	21,0	g.	[Saturados 6,5	g.]
H.Carbono	105,0	g.	[Azúcares 14	g.]
Proteínas	25,0	g.	Sal 2,2	g.

viernes 3

- 1º CREMA DE PUERROS
- 2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA
- 1º CREAM OF LEEK SOUP
- 2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

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

Calorías	743,0	Kcal	3106	kJ
Lípidos	27,0	g.	[Saturados 7	g.]
H.Carbono	98,0	g.	[Azúcares 5	g.]
Proteínas	27,0	g.	Sal 2	g.

lunes 6

- 1º LENTEJAS CON PICADILLO DE CHORIZO
- 2º MERLUZA AL LIMÓN CON DADOS DE CALABAZA
- 1º LENTILS WITH CHORIZO SAUSAGE
- 2º BAKED HAKE, VEGETABLES AND PUMPKIN CUBES

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

Calorías	618,0	Kcal	2583	kJ
Lípidos	18,0	g.	[Saturados 5,1	g.]
H.Carbono	90,0	g.	[Azúcares 10	g.]
Proteínas	24,0	g.	Sal 2	g.

martes 7

- 1º MACARRONES A LA ITALIANA
- 2º MAGRO GUIADO CON ZANAHORIAS BABY
- 1º MACARONI IN ITALIAN SAUCE
- 2º STEWED LEAN BEEF WITH BABY CARROTS

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

Calorías	699,0	Kcal	2922	kJ
Lípidos	23,0	g.	[Saturados 8	g.]
H.Carbono	97,0	g.	[Azúcares 16	g.]
Proteínas	26,0	g.	Sal 3,3	g.

miércoles 8

- 1º GARBANZOS GUIADOS
- 2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA
- 1º CHICKPEA STEW
- 2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

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

Calorías	688,0	Kcal	2876	kJ
Lípidos	20,0	g.	[Saturados 6	g.]
H.Carbono	97,0	g.	[Azúcares 12	g.]
Proteínas	30,0	g.	Sal 2,8	g.

jueves 9

- 1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- 2º POLLO AL AJILLO CON PATATAS
- 1º SAUTÉED GREEN BEANS
- 2º GARLIC CHICKEN AND FRENCH FRIES

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

Calorías	632,0	Kcal	2642	kJ
Lípidos	20,0	g.	[Saturados 6,3	g.]
H.Carbono	88,0	g.	[Azúcares 15	g.]
Proteínas	25,0	g.	Sal 3,5	g.

viernes 10

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
- 2º MERLUZA A LA MEUNIERE CON ENSALADA
- 1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE
- 2º HAKE MEUNIERE AND SALAD

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

Calorías	693,0	Kcal	2897	kJ
Lípidos	21,0	g.	[Saturados 4	g.]
H.Carbono	98,0	g.	[Azúcares 20	g.]
Proteínas	28,0	g.	Sal 3	g.

lunes 13



martes 14

- 1º FIDEUÁ CON CHORIZO**
2º POLLO AL CHILINDRÓN CON BASTONES DE BERENJENA
1º FIDEUÁ AND CHORIZO
2º CHICKEN CHILINDRÓN AND AUBERGINE STICKS
PAN Y POSTRE SIN LECHE
BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	688,0	Kcal	2876	kJ
Lípidos	20,0	g.	[Saturados 6	g.]
H.Carbono	97,0	g.	[Azúcares 12	g.]
Proteínas	30,0	g.	Sal 2,8	g.

miércoles 15

- 1º CREMA DE ZANAHORIA**
2º FILETE DE LENGUADINA EMPANADA CON ENSALADA
1º CREAM OF CARROT SOUP
2º BREADED FILLET OF SOLE WITH SALAD
PAN Y POSTRE SIN LECHE
BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	708,0	Kcal	2959	kJ
Lípidos	24,0	g.	[Saturados 8	g.]
H.Carbono	95,0	g.	[Azúcares 11	g.]
Proteínas	28,0	g.	Sal 2,6	g.

jueves 16

- 1º ESPAGUETIS NAPOLITANA**
2º HAMBURGUESA EN SU JUGO CON PURÉ DE PATATAS
1º SPAGHETTI NAPOLITANA
2º HAMBURGER IN ITS OWN JUICE WITH MASHED POTATOES
PAN Y POSTRE SIN LECHE
BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	752,0	Kcal	3143	kJ
Lípidos	28,0	g.	[Saturados 11	g.]
H.Carbono	91,0	g.	[Azúcares 20	g.]
Proteínas	34,0	g.	Sal 3,6	g.

viernes 17

- 1º JUDÍAS BLANCAS HORTELANAS**
2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA
1º HARICOT BEAN AND VEGETABLE STEW
2º SPANISH OMELETTE AND SALAD
PAN Y POSTRE SIN LECHE
BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	713,0	Kcal	2980	kJ
Lípidos	25,0	g.	[Saturados 10	g.]
H.Carbono	90,0	g.	[Azúcares 18	g.]
Proteínas	32,0	g.	Sal 4	g.

lunes 20

- 1º FUSILLIS CON TOMATE**
2º MERLUZA EN SALSA VERDE CON ZANAHORIAS
1º SPIRAL PASTA AND TOMATO SAUCE
2º HAKE IN GREEN SAUCE WITH CARROTS
PAN Y POSTRE SIN LECHE
BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	688,0	Kcal	2876	kJ
Lípidos	20,0	g.	[Saturados 6	g.]
H.Carbono	97,0	g.	[Azúcares 12	g.]
Proteínas	30,0	g.	Sal 2,8	g.

martes 21

- 1º LENTEJAS GUIADAS**
2º ROTTÍ DE PAVO CON PURÉ DE PATATAS
1º LENTIL STEW
2º TURKEY ROTTÍ AND MASHED POTATOES
PAN Y POSTRE SIN LECHE
BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	673,0	Kcal	2813	kJ
Lípidos	21,0	g.	[Saturados 7	g.]
H.Carbono	95,0	g.	[Azúcares 13	g.]
Proteínas	26,0	g.	Sal 2	g.

miércoles 22

- 1º PAELLA MIXTA**
2º VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA
1º MIXED PAELLA/GREEN PEAS AND HAM
2º HAKE STICK AND SALAD
PAN Y POSTRE SIN LECHE
BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	658,0	Kcal	2750	kJ
Lípidos	22,0	g.	[Saturados 6	g.]
H.Carbono	90,0	g.	[Azúcares 11	g.]
Proteínas	25,0	g.	Sal 3	g.

jueves 23

- 1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS**
2º FILETE DE POLLO EN SALSA PEPITORIA CON ARROZ
1º SAUTÉED GREEN BEANS
2º CHICKEN FILLET IN PEPITORIA SAUCE AND RICE
PAN Y POSTRE SIN LECHE
BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	661,0	Kcal	2763	kJ
Lípidos	21,0	g.	[Saturados 6	g.]
H.Carbono	91,0	g.	[Azúcares 12	g.]
Proteínas	27,0	g.	Sal 2,2	g.

viernes 24

- 1º SOPA DE COCIDO**
2º COCIDO MADRILEÑO
1º NOODLE SOUP
2º MADRILENIAN STEW (HAM, CHORIZO, CHICKEN, BLOOD SAUSAGE, CHICKPEAS, PAN Y POSTRE SIN LECHE
BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	665,0	Kcal	2780	kJ
Lípidos	21,0	g.	[Saturados 7	g.]
H.Carbono	92,0	g.	[Azúcares 12	g.]
Proteínas	27,0	g.	Sal 2	g.

lunes 27

- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES**
2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON PATATAS
1º CREAM OF VEGETABLE SOUP
2º MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE WITH POTATOES
PAN Y POSTRE SIN LECHE
BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	595,0	Kcal	2487	kJ
Lípidos	23,0	g.	[Saturados 5	g.]
H.Carbono	68,0	g.	[Azúcares 11	g.]
Proteínas	29,0	g.	Sal 2,7	g.

martes 28

- 1º ALUBIAS BLANCAS GUIADAS**
2º TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA
1º HARICOT BEAN STEW
2º SPANISH OMELETTE AND SALAD
PAN Y POSTRE SIN LECHE
BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	574,0	Kcal	2399	kJ
Lípidos	18,0	g.	[Saturados 4,5	g.]
H.Carbono	79,0	g.	[Azúcares 10	g.]
Proteínas	24,0	g.	Sal 2,4	g.

miércoles 29

- 1º CODITOS NAPOLITANA**
2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA
1º PASTA NAPOLITANA
2º BAKED HAKE AND SALAD
PAN Y POSTRE SIN LECHE
BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	624,0	Kcal	2608	kJ
Lípidos	16,0	g.	[Saturados 3,8	g.]
H.Carbono	95,0	g.	[Azúcares 9	g.]
Proteínas	25,0	g.	Sal 2	g.

jueves 30

- 1º CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES**
2º POLLO ASADO CON PATATA ROTA
1º CREAM OF VEGETABLE SOUP AND CROUTONS
2º ROAST CHICKEN AND POTATOES
PAN Y POSTRE SIN LECHE
BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	640,0	Kcal	2675	kJ
Lípidos	24,0	g.	[Saturados 5,2	g.]
H.Carbono	78,0	g.	[Azúcares 11	g.]
Proteínas	28,0	g.	Sal 2,6	g.

viernes 31

- 1º PATATAS A LA RIOJANA**
2º FILETE DE LENGUADINA EMPANADA CON ENSALADA
1º STEWED POTATO AND SPANISH SAUSAGE
2º BREADED FILLET OF SOLE WITH SALAD
PAN Y POSTRE SIN LECHE
BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	682,0	Kcal	2851	kJ
Lípidos	22,0	g.	[Saturados 4,7	g.]
H.Carbono	94,0	g.	[Azúcares 10	g.]
Proteínas	27,0	g.	Sal 2,3	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

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

50 aniversario
1967-2017



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



MES DE
OCTUBRE
DE 2025



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

Todos los días, salvo cuando la guarnición forme parte del plato, se ofrecerá una ensalada como complemento opcional para los alumnos que así lo deseen.

RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS	
SI COMES	PUEDES CENAR
Pasta o Arroz y Carne	Verdura/Ensalada y Pescado
Pasta o Arroz y Pescado	Verdura y Huevo
Pasta o Arroz y Huevo	Verdura/Ensalada y Carne
Verdura y Carne	Patata y Pescado
Verdura y Pescado	Patata y Huevo
Verdura y Huevo	Arroz y Carne
Legumbre y Carne	Verdura/Ensalada y Pescado
Legumbre y Pescado	Verdura y Huevo
Legumbre y Huevo	Verdura/ensalada y Carne

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

HUEVO

miércoles 1

- 1º ARROZ CON TOMATE
2º ESTOFADO DE POLLO CON ZANAHORIAS
1º RICE IN TOMATO SAUCE
2º CHICKEN STEW AND CARROTS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	713,0	Kcal	2980	kJ
Lípidos	29,0	g.	[Saturados 5,1	g.]
H.Carbono	95,0	g.	[Azúcares 11	g.]
Proteínas	18,0	g.	Sal 2,6	g.

jueves 2

- 1º JUDÍAS BLANCAS GUIADAS
2º FILETE DE LENGUADINA AL HORNO CON ENSALADA
1º HARICOT BEAN STEW
2º BAKED DAB AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	709,0	Kcal	2964	kJ
Lípidos	21,0	g.	[Saturados 6,5	g.]
H.Carbono	105,0	g.	[Azúcares 14	g.]
Proteínas	25,0	g.	Sal 2,2	g.

viernes 3

- 1º CREMA DE PUERROS
2º LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA
1º CREAM OF LEEK SOUP
2º GRILLED LOIN AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	743,0	Kcal	3106	kJ
Lípidos	27,0	g.	[Saturados 7	g.]
H.Carbono	98,0	g.	[Azúcares 5	g.]
Proteínas	27,0	g.	Sal 2	g.

lunes 6

- 1º GUISANTES CON CHORIZO
2º MERLUZA AL LIMÓN CON DADOS DE CALABAZA
1º #N/D
2º BAKED HAKE,VEGETABLES AND PUMPKIN CUBES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	618,0	Kcal	2583	kJ
Lípidos	18,0	g.	[Saturados 5,1	g.]
H.Carbono	90,0	g.	[Azúcares 10	g.]
Proteínas	24,0	g.	Sal 2	g.

martes 7

- 1º MACARRONES A LA ITALIANA (PSG)
2º MAGRO GUIADO CON ZANAHORIAS BABY
1º MACARONI IN ITALIAN SAUCE (GLUTEN FREE)
2º STEWED LEAN BEEF WITH BABY CARROTS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	699,0	Kcal	2922	kJ
Lípidos	23,0	g.	[Saturados 8	g.]
H.Carbono	97,0	g.	[Azúcares 16	g.]
Proteínas	26,0	g.	Sal 3,3	g.

miércoles 8

- 1º GARBANZOS GUIADOS
2º PAVO AL HORNO CON ENSALADA
1º CHICKPEA STEW
2º BAKED TURKEY AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	688,0	Kcal	2876	kJ
Lípidos	20,0	g.	[Saturados 6	g.]
H.Carbono	97,0	g.	[Azúcares 12	g.]
Proteínas	30,0	g.	Sal 2,8	g.

jueves 9

- 1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS
2º POLLO AL AJILLO CON PATATAS
1º SAUTÉED GREEN BEANS
2º GARLIC CHICKEN AND FRENC FRIES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	632,0	Kcal	2642	kJ
Lípidos	20,0	g.	[Saturados 6,3	g.]
H.Carbono	88,0	g.	[Azúcares 15	g.]
Proteínas	25,0	g.	Sal 3,5	g.

viernes 10

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
2º MERLUZA A LA MEUNIÉRE CON ENSALADA
1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE
2º HAKE MEUNIERE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	693,0	Kcal	2897	kJ
Lípidos	21,0	g.	[Saturados 4	g.]
H.Carbono	98,0	g.	[Azúcares 20	g.]
Proteínas	28,0	g.	Sal 3	g.

lunes 13



martes 14

- 1º ARROZ CON CHORIZO**
2º POLLO AL CHILINDRÓN CON BASTONES DE BERENJENA
1º RICE WITH CHORIZO
2º CHICKEN CHILINDRÓN AND AUBERGINE STICKS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	688,0	Kcal		2876	kJ
Lípidos	20,0	g.	[Saturados	6	g.]
H.Carbono	97,0	g.	[Azúcares	12	g.]
Proteínas	30,0	g.	Sal	2,8	g.

miércoles 15

- 1º CREMA DE ZANAHORIA**
2º FILETE DE LENGUADINA AL HORNO CON ENSALADA
1º CREAM OF CARROT SOUP
2º BAKED DAB AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	708,0	Kcal		2959	kJ
Lípidos	24,0	g.	[Saturados	8	g.]
H.Carbono	95,0	g.	[Azúcares	11	g.]
Proteínas	28,0	g.	Sal	2,6	g.

jueves 16

- 1º ESPAGUETIS NAPOLITANA (PSG)**
2º HAMBURGUESA EN SU JUGO CON PURÉ DE PATATAS
1º SPAGHETTI NAPOLITANA (GLUTEN FREE)
2º HAMBURGER IN ITS OWN JUICE WITH MASHED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	752,0	Kcal		3143	kJ
Lípidos	28,0	g.	[Saturados	11	g.]
H.Carbono	91,0	g.	[Azúcares	20	g.]
Proteínas	34,0	g.	Sal	3,6	g.

viernes 17

- 1º JUDÍAS BLANCAS HORTELANAS**
2º PAVO A LA PLANCHA CON PATATAS
1º HARICOT BEAN AND VEGETABLE STEW
2º GRILLED TURKEY AND FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	713,0	Kcal		2980	kJ
Lípidos	25,0	g.	[Saturados	10	g.]
H.Carbono	90,0	g.	[Azúcares	18	g.]
Proteínas	32,0	g.	Sal	4	g.

lunes 20

- 1º FUSILLIS CON CREMA DE QUESO (PSG)**
2º MERLUZA EN SALSA VERDE CON ZANAHORIAS
1º FUSILLIS WITH CREAM CHEESE (PSG)
2º HAKE IN GREEN SAUCE WITH CARROTS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	688,0	Kcal		2876	kJ
Lípidos	20,0	g.	[Saturados	6	g.]
H.Carbono	97,0	g.	[Azúcares	12	g.]
Proteínas	30,0	g.	Sal	2,8	g.

martes 21

- 1º PATATAS GUISADAS**
2º ROTTÍ DE PAVO CON PURÉ DE PATATAS
1º STEWED POTATOES
2º TURKEY ROTTÍ AND MASHED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	673,0	Kcal		2813	kJ
Lípidos	21,0	g.	[Saturados	7	g.]
H.Carbono	95,0	g.	[Azúcares	13	g.]
Proteínas	26,0	g.	Sal	2	g.

miércoles 22

- 1º PAELLA MIXTA**
2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA
1º MIXED PAELLA/GREEN PEAS AND HAM
2º BAKED HAKE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	658,0	Kcal		2750	kJ
Lípidos	22,0	g.	[Saturados	6	g.]
H.Carbono	90,0	g.	[Azúcares	11	g.]
Proteínas	25,0	g.	Sal	3	g.

jueves 23

- 1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS**
2º FILETE DE POLLO EN SALSA PEPITORIA CON ARROZ
1º SAUTÉED GREEN BEANS
2º CHICKEN FILLET IN PEPITORIA SAUCE AND RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	661,0	Kcal		2763	kJ
Lípidos	21,0	g.	[Saturados	6	g.]
H.Carbono	91,0	g.	[Azúcares	12	g.]
Proteínas	27,0	g.	Sal	2,2	g.

viernes 24

- 1º SOPA DE COCIDO (PSG)**
2º COCIDO MADRILEÑO
1º NOODLE SOUP (GLUTEN FREE)
2º MADRILENIAN STEW (HAM, CHORIZO, CHICKEN, BLOOD SAUSAGE, CHICKPEAS,

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	665,0	Kcal		2780	kJ
Lípidos	21,0	g.	[Saturados	7	g.]
H.Carbono	92,0	g.	[Azúcares	12	g.]
Proteínas	27,0	g.	Sal	2	g.

lunes 27

- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES**
2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON PATATAS
1º CREAM OF VEGETABLE SOUP
2º MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	595,0	Kcal		2487	kJ
Lípidos	23,0	g.	[Saturados	5	g.]
H.Carbono	68,0	g.	[Azúcares	11	g.]
Proteínas	29,0	g.	Sal	2,7	g.

martes 28

- 1º ALUBIAS BLANCAS GUISADAS**
2º PAVO A LA PLANCHA CON ENSALADA
1º HARICOT BEAN STEW
2º GRILLED TURKEY AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	574,0	Kcal		2399	kJ
Lípidos	18,0	g.	[Saturados	4,5	g.]
H.Carbono	79,0	g.	[Azúcares	10	g.]
Proteínas	24,0	g.	Sal	2,4	g.

miércoles 29

- 1º CODITOS NAPOLITANA (PSG)**
2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA
1º PASTA NAPOLITANA (GLUTEN FREE)
2º BAKED HAKE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	624,0	Kcal		2608	kJ
Lípidos	16,0	g.	[Saturados	3,8	g.]
H.Carbono	95,0	g.	[Azúcares	9	g.]
Proteínas	25,0	g.	Sal	2	g.

jueves 30

- 1º CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES**
2º POLLO ASADO CON PATATA ROTA
1º CREAM OF VEGETABLE SOUP AND CROUTONS
2º ROAST CHICKEN AND POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	640,0	Kcal		2675	kJ
Lípidos	24,0	g.	[Saturados	5,2	g.]
H.Carbono	78,0	g.	[Azúcares	11	g.]
Proteínas	28,0	g.	Sal	2,6	g.

viernes 31

- 1º PATATAS A LA RIOJANA**
2º FILETE DE LENGUADINA AL HORNO CON ENSALADA
1º STEWED POTATO AND SPANISH SAUSAGE
2º BAKED DAB AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	682,0	Kcal		2851	kJ
Lípidos	22,0	g.	[Saturados	4,7	g.]
H.Carbono	94,0	g.	[Azúcares	10	g.]
Proteínas	27,0	g.	Sal	2,3	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

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

50 aniversario
1967-2017



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



MES DE
OCTUBRE
DE 2025



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

Todos los días, salvo cuando la guarnición forme parte del plato, se ofrecerá una ensalada como complemento opcional para los alumnos que así lo deseen.

RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS	
SI COMES	PUEDES CENAR
Pasta o Arroz y Carne	Verdura/Ensalada y Pescado
Pasta o Arroz y Pescado	Verdura y Huevo
Pasta o Arroz y Huevo	Verdura/Ensalada y Carne
Verdura y Carne	Patata y Pescado
Verdura y Pescado	Patata y Huevo
Verdura y Huevo	Arroz y Carne
Legumbre y Carne	Verdura/Ensalada y Pescado
Legumbre y Pescado	Verdura y Huevo
Legumbre y Huevo	Verdura/ensalada y Carne

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

MULTIALÉRGICA

miércoles 1

- 1º ARROZ BLANCO
- 2º POLLO A LA PLANCHA CON PATATAS
- 1º PLAIN RICE (NO SAUCE TOMATO)
- 2º GRILLED CHICKEN AND FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	713,0	Kcal	2980	kJ
Lípidos	29,0	g.	[Saturados 5,1	g.]
H.Carbono	95,0	g.	[Azúcares 11	g.]
Proteínas	18,0	g.	Sal 2,6	g.

jueves 2

- 1º ZANAHORIA SALTEADA
- 2º FILETE DE LENGUADINA AL HORNO CON ENSALADA
- 1º SAUTÉE CARROT
- 2º BAKED DAB AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	709,0	Kcal	2964	kJ
Lípidos	21,0	g.	[Saturados 6,5	g.]
H.Carbono	105,0	g.	[Azúcares 14	g.]
Proteínas	25,0	g.	Sal 2,2	g.

viernes 3

- 1º CREMA DE PUERROS
- 2º LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA
- 1º CREAM OF LEEK SOUP
- 2º GRILLED LOIN AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	743,0	Kcal	3106	kJ
Lípidos	27,0	g.	[Saturados 7	g.]
H.Carbono	98,0	g.	[Azúcares 5	g.]
Proteínas	27,0	g.	Sal 2	g.

lunes 6

- 1º ARROZ CON CHORIZO
- 2º MERLUZA AL LIMÓN CON DADOS DE CALABAZA
- 1º RICE WITH CHORIZO
- 2º BAKED HAKE, VEGETABLES AND PUMPKIN CUBES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	618,0	Kcal	2583	kJ
Lípidos	18,0	g.	[Saturados 5,1	g.]
H.Carbono	90,0	g.	[Azúcares 10	g.]
Proteínas	24,0	g.	Sal 2	g.

martes 7

- 1º MACARRONES A LA ITALIANA (PSG)
- 2º MAGRO ESTOFADO CON ARROZ PILAFF (SIN TOMATE)
- 1º MACARONI IN ITALIAN SAUCE (GLUTEN FREE)
- 2º LEAN STEW AND PILAF RICE (WITHOUT TOMATO)

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	699,0	Kcal	2922	kJ
Lípidos	23,0	g.	[Saturados 8	g.]
H.Carbono	97,0	g.	[Azúcares 16	g.]
Proteínas	26,0	g.	Sal 3,3	g.

miércoles 8

- 1º PATATAS GUIADAS
- 2º PAVO AL HORNO CON ENSALADA
- 1º STEWED POTATOES
- 2º BAKED TURKEY AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	688,0	Kcal	2876	kJ
Lípidos	20,0	g.	[Saturados 6	g.]
H.Carbono	97,0	g.	[Azúcares 12	g.]
Proteínas	30,0	g.	Sal 2,8	g.

jueves 9

- 1º CREMA DE CALABACÍN
- 2º POLLO AL AJILLO CON PATATAS
- 1º CREAM OF COURGETTE SOUP
- 2º GARLIC CHICKEN AND FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	632,0	Kcal	2642	kJ
Lípidos	20,0	g.	[Saturados 6,3	g.]
H.Carbono	88,0	g.	[Azúcares 15	g.]
Proteínas	25,0	g.	Sal 3,5	g.

viernes 10

- 1º ARROZ BLANCO
- 2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA
- 1º PLAIN RICE (NO SAUCE TOMATO)
- 2º BAKED HAKE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	693,0	Kcal	2897	kJ
Lípidos	21,0	g.	[Saturados 4	g.]
H.Carbono	98,0	g.	[Azúcares 20	g.]
Proteínas	28,0	g.	Sal 3	g.

lunes 13



martes 14

- 1º ARROZ CON CHORIZO**
2º POLLO AL CHILINDRÓN CON BASTONES DE BERENJENA
1º RICE WITH CHORIZO
2º CHICKEN CHILINDRÓN AND AUBERGINE STICKS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	688,0	Kcal	2876	kJ
Lípidos	20,0	g.	[Saturados 6	g.]
H.Carbono	97,0	g.	[Azúcares 12	g.]
Proteínas	30,0	g.	Sal 2,8	g.

miércoles 15

- 1º CREMA DE ZANAHORIA**
2º FILETE DE LENGUADINA AL HORNO CON ENSALADA
1º CREAM OF CARROT SOUP
2º BAKED DAB AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	708,0	Kcal	2959	kJ
Lípidos	24,0	g.	[Saturados 8	g.]
H.Carbono	95,0	g.	[Azúcares 11	g.]
Proteínas	28,0	g.	Sal 2,6	g.

jueves 16

- 1º ESPAGUETIS NAPOLITANA (PSG)**
2º LOMO A LA PLANCHA CON PURÉ
1º SPAGHETTI NAPOLITANA (GLUTEN FREE)
2º GRILLED PORK LOIN AND MASHED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	752,0	Kcal	3143	kJ
Lípidos	28,0	g.	[Saturados 11	g.]
H.Carbono	91,0	g.	[Azúcares 20	g.]
Proteínas	34,0	g.	Sal 3,6	g.

viernes 17

- 1º ZANAHORIA SALTEADA**
2º PAVO A LA PLANCHA CON PATATAS
1º SAUTÉE CARROT
2º GRILLED TURKEY AND FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	713,0	Kcal	2980	kJ
Lípidos	25,0	g.	[Saturados 10	g.]
H.Carbono	90,0	g.	[Azúcares 18	g.]
Proteínas	32,0	g.	Sal 4	g.

lunes 20

- 1º FUSILLIS CON CREMA DE QUESO (PSG)**
2º MERLUZA AL HORNO CON ZANAHORIAS
1º FUSILLIS WITH CREAM CHEESE (PSG)
2º BAKED HAKE WITH CARROTS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	688,0	Kcal	2876	kJ
Lípidos	20,0	g.	[Saturados 6	g.]
H.Carbono	97,0	g.	[Azúcares 12	g.]
Proteínas	30,0	g.	Sal 2,8	g.

martes 21

- 1º PATATAS GUIADAS**
2º PAVO A LA PLANCHA CON PURÉ
1º STEWED POTATOES
2º GRILLED TURKEY AND MASHED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	673,0	Kcal	2813	kJ
Lípidos	21,0	g.	[Saturados 7	g.]
H.Carbono	95,0	g.	[Azúcares 13	g.]
Proteínas	26,0	g.	Sal 2	g.

miércoles 22

- 1º ARROZ CON CALABACÍN**
2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA
1º RICE AND COURQUETTE
2º BAKED HAKE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	658,0	Kcal	2750	kJ
Lípidos	22,0	g.	[Saturados 6	g.]
H.Carbono	90,0	g.	[Azúcares 11	g.]
Proteínas	25,0	g.	Sal 3	g.

jueves 23

- 1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS**
2º FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ARROZ
1º SAUTÉED GREEN BEANS
2º GRILLED CHICKEN FILLET AND RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	661,0	Kcal	2763	kJ
Lípidos	21,0	g.	[Saturados 6	g.]
H.Carbono	91,0	g.	[Azúcares 12	g.]
Proteínas	27,0	g.	Sal 2,2	g.

viernes 24

- 1º SOPA DE COCIDO (PSG)**
2º COCIDO MADRILEÑO SIN GARBANZOS
1º NOODLE SOUP (GLUTEN FREE)
2º MADRILENIAN STEW, NO CHICKPEAS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	665,0	Kcal	2780	kJ
Lípidos	21,0	g.	[Saturados 7	g.]
H.Carbono	92,0	g.	[Azúcares 12	g.]
Proteínas	27,0	g.	Sal 2	g.

lunes 27

- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES**
2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON PATATAS
1º CREAM OF VEGETABLE SOUP
2º MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	595,0	Kcal	2487	kJ
Lípidos	23,0	g.	[Saturados 5	g.]
H.Carbono	68,0	g.	[Azúcares 11	g.]
Proteínas	29,0	g.	Sal 2,7	g.

martes 28

- 1º ARROZ CON VERDURAS**
2º PAVO A LA PLANCHA CON ENSALADA
1º RICE AND VEGETABLES
2º GRILLED TURKEY AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	574,0	Kcal	2399	kJ
Lípidos	18,0	g.	[Saturados 4,5	g.]
H.Carbono	79,0	g.	[Azúcares 10	g.]
Proteínas	24,0	g.	Sal 2,4	g.

miércoles 29

- 1º CODITOS NAPOLITANA (PSG)**
2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA
1º PASTA NAPOLITANA (GLUTEN FREE)
2º BAKED HAKE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	624,0	Kcal	2608	kJ
Lípidos	16,0	g.	[Saturados 3,8	g.]
H.Carbono	95,0	g.	[Azúcares 9	g.]
Proteínas	25,0	g.	Sal 2	g.

jueves 30

- 1º CREMA DE VERDURAS**
2º POLLO ASADO CON PATATA ROTA
1º CREAM OF VEGETABLE SOUP
2º ROAST CHICKEN AND POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	640,0	Kcal	2675	kJ
Lípidos	24,0	g.	[Saturados 5,2	g.]
H.Carbono	78,0	g.	[Azúcares 11	g.]
Proteínas	28,0	g.	Sal 2,6	g.

viernes 31

- 1º PATATAS CON CHORIZO**
2º FILETE DE LENGUADINA AL HORNO CON ENSALADA
1º POTATOES WITH CHORIZO
2º BAKED DAB AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	682,0	Kcal	2851	kJ
Lípidos	22,0	g.	[Saturados 4,7	g.]
H.Carbono	94,0	g.	[Azúcares 10	g.]
Proteínas	27,0	g.	Sal 2,3	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

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