

50 aniversario
1967-2017



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



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.

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

CELÍACO

MES DE ENERO DE
2026

jueves 8

viernes 9



1º PATATAS CON VERDURAS

2º MERLUZA EN SALSA POMODORO CON
ENSALADA

1º STEWED POTATO AND VEGETABLES

2º HAKE IN TOMATO SAUCE AND SALAD

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

Calorías	602,0	Kcal	2516	kJ
Lípidos	18,0	g.	[Saturados 4,5	g.]
H.Carbono	77,0	g.	[Azúcares 20	g.]
Proteínas	33,0	g.	Sal 2,5	g.

1º CREMA DE PUERROS

2º ESTOFADO DE POLLO CON PATATAS

1º CREAM OF LEEK SOUP

2º CHICKEN STEW AND POTATOES

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

Calorías	579,0	Kcal	2420	kJ
Lípidos	19,0	g.	[Saturados 5	g.]
H.Carbono	72,0	g.	[Azúcares 19	g.]
Proteínas	30,0	g.	Sal 2,3	g.

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

lunes 12

- 1º ARROZ TRES DELICIAS**
- 2º FILETE DE LENGUADINA AL HORNO CON ENSALADA**
- 1º SPECIAL FRIED RICE**
- 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 5,5	g.]
H.Carbono	91,0	g.	[Azúcares 20	g.]
Proteínas	30,0	g.	Sal 2,7	g.

martes 13

- 1º JUDÍAS PINTAS ESTOFADAS**
- 2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA**
- 1º RED BEAN STEW**
- 2º SPANISH OMELETTE AND SALAD**
- PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN**
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	609,0	Kcal	2546	kJ
Lípidos	21,0	g.	[Saturados 5,2	g.]
H.Carbono	75,0	g.	[Azúcares 19	g.]
Proteínas	30,0	g.	Sal 2,6	g.

miércoles 14

- 1º SOPA MARAVILLA (PSG)**
- 2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON PATATAS**
- 1º NOODLE SOUP (GLUTEN FREE)**
- 2º MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE WITH POTATOES**
- PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN**
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	599,0	Kcal	2504	kJ
Lípidos	19,0	g.	[Saturados 5	g.]
H.Carbono	80,0	g.	[Azúcares 18	g.]
Proteínas	27,0	g.	Sal 2,4	g.

jueves 15

- 1º ESPAGUETIS A LA ITALIANA (PSG)**
- 2º MERLUZA AL HORNO CON GUISANTES**
- 1º SPAGHETTI IN A TOMATO, GARLIC AND ONION SAUCE (GLUTEN FREE)**
- 2º BAKED HAKE AND GREEN PEAS**
- PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN**
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	630,0	Kcal	2633	kJ
Lípidos	18,0	g.	[Saturados 4,3	g.]
H.Carbono	89,0	g.	[Azúcares 21	g.]
Proteínas	28,0	g.	Sal 2,5	g.

viernes 16

- 1º CREMA DE LEGUMBRES**
- 2º POLLO AL HORNO CON ARROZ**
- 1º CREAM OF VEGETABLES SOUP**
- 2º BAKED CHICKEN AND RICE**
- PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN**
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	585,0	Kcal	2445	kJ
Lípidos	17,0	g.	[Saturados 4,1	g.]
H.Carbono	76,0	g.	[Azúcares 20	g.]
Proteínas	32,0	g.	Sal 2,5	g.

lunes 19

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

Calorías	691,0	Kcal	2888	kJ
Lípidos	27,0	g.	[Saturados 7	g.]
H.Carbono	80,0	g.	[Azúcares 20	g.]
Proteínas	32,0	g.	Sal 2,8	g.

martes 20

- 1º CODITOS NAPOLITANA (PSG)**
- 2º CINTA DE LOMO CON ENSALADA**
- 1º PASTA NAPOLITANA (GLUTEN FREE)**
- 2º PORK AND SALAD**
- PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN**
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	639,0	Kcal	2671	kJ
Lípidos	19,0	g.	[Saturados 5	g.]
H.Carbono	88,0	g.	[Azúcares 21	g.]
Proteínas	29,0	g.	Sal 2,5	g.

miércoles 21

- 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	672,0	Kcal	2809	kJ
Lípidos	24,0	g.	[Saturados 5	g.]
H.Carbono	78,0	g.	[Azúcares 9	g.]
Proteínas	36,0	g.	Sal 2,1	g.

jueves 22

- 1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS**
- 2º ESTOFADO DE POLLO CON PATATAS**
- 1º SAUTÉED GREEN BEANS**
- 2º CHICKEN STEW AND POTATOES**
- PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN**
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	555,0	Kcal	2319,9	kJ
Lípidos	19,0	g.	[Saturados 5,0	g.]
H.Carbono	68,0	g.	[Azúcares 18,0	g.]
Proteínas	28,0	g.	Sal 2,4	g.

viernes 23

- 1º PAELLA VALENCIANA**
- 2º MERLUZA AL HORNO CON MENESTRA DE VERDURAS**
- 1º VALENCIAN PAELLA**
- 2º BAKED HAKE AND VEGETABLE STEW**
- PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN**
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	621,0	Kcal	2596	kJ
Lípidos	17,0	g.	[Saturados 4,3	g.]
H.Carbono	87,0	g.	[Azúcares 19	g.]
Proteínas	30,0	g.	Sal 2,5	g.

lunes 26

- 1º MACARRONES EN SALSA DE QUESO (PSG)**
- 2º HAMBURGUESA EN SALSA PRIMAVERAL CON PATATAS**
- 1º MACARONI IN CHEESE SAUCE (PSG)**
- 2º HAMBURGER IN VEGETABLE SAUCE WITH POTATOES**
- PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN**
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	716,0	Kcal	2993	kJ
Lípidos	24,0	g.	[Saturados 7	g.]
H.Carbono	95,0	g.	[Azúcares 20	g.]
Proteínas	30,0	g.	Sal 2,8	g.

martes 27

- 1º ARROZ CON TOMATE**
- 2º PAVO EN SALSA PRIMAVERAL CON CHAMPIÑONES**
- 1º RICE IN TOMATO SAUCE**
- 2º TURKEY IN SPRING SAUCE AND MUSHROOMS**
- PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN**
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	634,0	Kcal	2650	kJ
Lípidos	18,0	g.	[Saturados 4,5	g.]
H.Carbono	90,0	g.	[Azúcares 20	g.]
Proteínas	28,0	g.	Sal 2,5	g.

miércoles 28

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

Calorías	597,0	Kcal	2495	kJ
Lípidos	21,0	g.	[Saturados 5,5	g.]
H.Carbono	73,0	g.	[Azúcares 19	g.]
Proteínas	29,0	g.	Sal 2,6	g.

jueves 29

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

Calorías	592,0	Kcal	2475	kJ
Lípidos	20,0	g.	[Saturados 5	g.]
H.Carbono	76,0	g.	[Azúcares 18	g.]
Proteínas	27,0	g.	Sal 2,5	g.

viernes 30

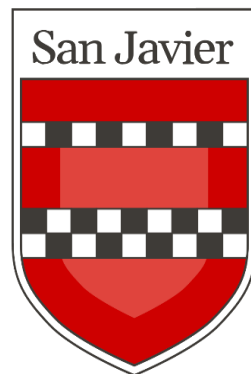
- 1º PATATAS GUISADAS**
- 2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA**
- 1º STEWED POTATOES**
- 2º BAKED HAKE AND SALAD**
- PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN**
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	629,0	Kcal	2629	kJ
Lípidos	25,0	g.	[Saturados 5,3	g.]
H.Carbono	81,0	g.	[Azúcares 19	g.]
Proteínas	20,0	g.	Sal 2,6	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



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.

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

MES DE ENERO DE
2026

jueves 8

viernes 9

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



- 1º LENTEJAS GUIADAS
2º MERLUZA EN SALSA POMODORO CON ENSALADA
1º LENTIL STEW
2º HAKE IN TOMATO SAUCE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	602,0	Kcal	2516	kJ
Lípidos	18,0	g.	[Saturados 4,5	g.]
H.Carbono	77,0	g.	[Azúcares 20	g.]
Proteínas	33,0	g.	Sal 2,5	g.

- 1º CREMA DE PUERROS
2º ESTOFADO DE POLLO CON PATATAS
1º CREAM OF LEEK SOUP
2º CHICKEN STEW AND POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	579,0	Kcal	2420	kJ
Lípidos	19,0	g.	[Saturados 5	g.]
H.Carbono	72,0	g.	[Azúcares 19	g.]
Proteínas	30,0	g.	Sal 2,3	g.

lunes 12

1º ARROZ TRES DELICIAS

2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA

1º SPECIAL FRIED RICE

2º GRILLED DAB AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	682,0	Kcal	2851	kJ
Lípidos	22,0	g.	[Saturados 5,5	g.]
H.Carbono	91,0	g.	[Azúcares 20	g.]
Proteínas	30,0	g.	Sal 2,7	g.

martes 13

1º JUDÍAS PINTAS ESTOFADAS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º RED BEAN STEW

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	609,0	Kcal	2546	kJ
Lípidos	21,0	g.	[Saturados 5,2	g.]
H.Carbono	75,0	g.	[Azúcares 19	g.]
Proteínas	30,0	g.	Sal 2,6	g.

miércoles 14

1º SOPA MARAVILLA

2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON PATATAS

1º NOODLE SOUP

2º MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	599,0	Kcal	2504	kJ
Lípidos	19,0	g.	[Saturados 5	g.]
H.Carbono	80,0	g.	[Azúcares 18	g.]
Proteínas	27,0	g.	Sal 2,4	g.

jueves 15

1º ESPAGUETIS A LA ITALIANA

2º MERLUZA AL HORNO CON GUISANTES

1º SPAGHETTI IN A TOMATO, GARLIC AND ONION SAUCE

2º BAKED HAKE AND GREEN PEAS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	630,0	Kcal	2633	kJ
Lípidos	18,0	g.	[Saturados 4,3	g.]
H.Carbono	89,0	g.	[Azúcares 21	g.]
Proteínas	28,0	g.	Sal 2,5	g.

viernes 16

1º CREMA DE LEGUMBRES

2º POLLO AL CURRY CON ARROZ

1º CREAM OF VEGETABLES SOUP

2º CHICKEN CURRY WITH RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	585,0	Kcal	2445	kJ
Lípidos	17,0	g.	[Saturados 4,1	g.]
H.Carbono	76,0	g.	[Azúcares 20	g.]
Proteínas	32,0	g.	Sal 2,5	g.

lunes 19

1º LENTEJAS GUIADAS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º LENTIL STEW

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	691,0	Kcal	2888	kJ
Lípidos	27,0	g.	[Saturados 7	g.]
H.Carbono	80,0	g.	[Azúcares 20	g.]
Proteínas	32,0	g.	Sal 2,8	g.

martes 20

1º CODITOS NAPOLITANA

2º CINTA DE LOMO CON ENSALADA

1º PASTA NAPOLITANA

2º PORK AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	639,0	Kcal	2671	kJ
Lípidos	19,0	g.	[Saturados 5	g.]
H.Carbono	88,0	g.	[Azúcares 21	g.]
Proteínas	29,0	g.	Sal 2,5	g.

miércoles 21

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	672,0	Kcal	2809	kJ
Lípidos	24,0	g.	[Saturados 5	g.]
H.Carbono	78,0	g.	[Azúcares 9	g.]
Proteínas	36,0	g.	Sal 2,1	g.

jueves 22

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º ESTOFADO DE POLLO CON PATATAS

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º CHICKEN STEW AND POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	555,0	Kcal	2319,9	kJ
Lípidos	19,0	g.	[Saturados 5,0	g.]
H.Carbono	68,0	g.	[Azúcares 18,0	g.]
Proteínas	28,0	g.	Sal 2,4	g.

viernes 23

1º PAELLA VALENCIANA

2º MERLUZA AL HORNO CON MENESTRA DE VERDURAS

1º VALENCIAN PAELLA

2º BAKED HAKE AND VEGETABLE STEW

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	621,0	Kcal	2596	kJ
Lípidos	17,0	g.	[Saturados 4,3	g.]
H.Carbono	87,0	g.	[Azúcares 19	g.]
Proteínas	30,0	g.	Sal 2,5	g.

lunes 26

1º MACARRONES A LA ITALIANA

2º HAMBURGUESA EN SALSA PRIMAVERAL CON PATATAS

1º MACARONI IN ITALIAN SAUCE

2º HAMBURGER IN VEGETABLE SAUCE WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	716,0	Kcal	2993	kJ
Lípidos	24,0	g.	[Saturados 7	g.]
H.Carbono	95,0	g.	[Azúcares 20	g.]
Proteínas	30,0	g.	Sal 2,8	g.

martes 27

1º ARROZ CON TOMATE

2º PAVO EN SALSA PRIMAVERAL CON CHAMPIÑONES

1º RICE IN TOMATO SAUCE

2º TURKEY IN SPRING SAUCE AND MUSHROOMS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	634,0	Kcal	2650	kJ
Lípidos	18,0	g.	[Saturados 4,5	g.]
H.Carbono	90,0	g.	[Azúcares 20	g.]
Proteínas	28,0	g.	Sal 2,5	g.

miércoles 28

1º JUDÍAS BLANCAS GUIADAS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º HARICOT BEAN STEW

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	597,0	Kcal	2495	kJ
Lípidos	21,0	g.	[Saturados 5,5	g.]
H.Carbono	73,0	g.	[Azúcares 19	g.]
Proteínas	29,0	g.	Sal 2,6	g.

jueves 29

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES

2º JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA PEPITORIA CON PATATAS

1º CREAM OF VEGETABLE SOUP

2º CHICKEN DRUMSTICKS IN PEPITORIAN SAUCE AND POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	592,0	Kcal	2475	kJ
Lípidos	20,0	g.	[Saturados 5	g.]
H.Carbono	76,0	g.	[Azúcares 18	g.]
Proteínas	27,0	g.	Sal 2,5	g.

viernes 30

1º LENTEJAS GUIADAS

2º VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA

1º LENTIL STEW

2º HAKE STICK AND SALAD

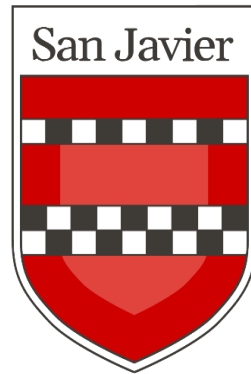
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	629,0	Kcal	2629	kJ
Lípidos	25,0	g.	[Saturados 5,3	g.]
H.Carbono	81,0	g.	[Azúcares 19	g.]
Proteínas	20,0	g.	Sal 2,6	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



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.

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

NUEZ

MES DE ENERO DE
2026

jueves 8

viernes 9

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



- 1º LENTEJAS GUIADAS
2º MERLUZA EN SALSA POMODORO CON ENSALADA
1º LENTIL STEW
2º HAKE IN TOMATO SAUCE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	602,0	Kcal	2516	kJ
Lípidos	18,0	g.	[Saturados 4,5	g.]
H.Carbono	77,0	g.	[Azúcares 20	g.]
Proteínas	33,0	g.	Sal 2,5	g.

- 1º CREMA DE PUERROS
2º ESTOFADO DE POLLO CON PATATAS
1º CREAM OF LEEK SOUP
2º CHICKEN STEW AND POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	579,0	Kcal	2420	kJ
Lípidos	19,0	g.	[Saturados 5	g.]
H.Carbono	72,0	g.	[Azúcares 19	g.]
Proteínas	30,0	g.	Sal 2,3	g.

lunes 12

1º ARROZ TRES DELICIAS

2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA

1º SPECIAL FRIED RICE

2º GRILLED DAB AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	682,0	Kcal	2851	kJ
Lípidos	22,0	g.	[Saturados 5,5	g.]
H.Carbono	91,0	g.	[Azúcares 20	g.]
Proteínas	30,0	g.	Sal 2,7	g.

martes 13

1º JUDÍAS PINTAS ESTOFADAS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º RED BEAN STEW

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	609,0	Kcal	2546	kJ
Lípidos	21,0	g.	[Saturados 5,2	g.]
H.Carbono	75,0	g.	[Azúcares 19	g.]
Proteínas	30,0	g.	Sal 2,6	g.

miércoles 14

1º SOPA MARAVILLA

2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON PATATAS

1º NOODLE SOUP

2º MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	599,0	Kcal	2504	kJ
Lípidos	19,0	g.	[Saturados 5	g.]
H.Carbono	80,0	g.	[Azúcares 18	g.]
Proteínas	27,0	g.	Sal 2,4	g.

jueves 15

1º ESPAGUETIS A LA ITALIANA

2º MERLUZA AL HORNO CON GUISANTES

1º SPAGHETTI IN A TOMATO, GARLIC AND ONION SAUCE

2º BAKED HAKE AND GREEN PEAS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	630,0	Kcal	2633	kJ
Lípidos	18,0	g.	[Saturados 4,3	g.]
H.Carbono	89,0	g.	[Azúcares 21	g.]
Proteínas	28,0	g.	Sal 2,5	g.

viernes 16

1º CREMA DE LEGUMBRES

2º POLLO AL CURRY CON ARROZ

1º CREAM OF VEGETABLES SOUP

2º CHICKEN CURRY WITH RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	585,0	Kcal	2445	kJ
Lípidos	17,0	g.	[Saturados 4,1	g.]
H.Carbono	76,0	g.	[Azúcares 20	g.]
Proteínas	32,0	g.	Sal 2,5	g.

lunes 19

1º LENTEJAS GUIADAS

2º HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA

1º LENTIL STEW

2º VILLARROY EGGS AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	691,0	Kcal	2888	kJ
Lípidos	27,0	g.	[Saturados 7	g.]
H.Carbono	80,0	g.	[Azúcares 20	g.]
Proteínas	32,0	g.	Sal 2,8	g.

martes 20

1º CODITOS NAPOLITANA

2º CINTA DE LOMO CON ENSALADA

1º PASTA NAPOLITANA

2º PORK AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	639,0	Kcal	2671	kJ
Lípidos	19,0	g.	[Saturados 5	g.]
H.Carbono	88,0	g.	[Azúcares 21	g.]
Proteínas	29,0	g.	Sal 2,5	g.

miércoles 21

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	672,0	Kcal	2809	kJ
Lípidos	24,0	g.	[Saturados 5	g.]
H.Carbono	78,0	g.	[Azúcares 9	g.]
Proteínas	36,0	g.	Sal 2,1	g.

jueves 22

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º ESTOFADO DE POLLO CON PATATAS

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º CHICKEN STEW AND POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	555,0	Kcal	2319,9	kJ
Lípidos	19,0	g.	[Saturados 5,0	g.]
H.Carbono	68,0	g.	[Azúcares 18,0	g.]
Proteínas	28,0	g.	Sal 2,4	g.

viernes 23

1º PAELLA VALENCIANA

2º MERLUZA AL HORNO CON MENESTRA DE VERDURAS

1º VALENCIAN PAELLA

2º BAKED HAKE AND VEGETABLE STEW

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	621,0	Kcal	2596	kJ
Lípidos	17,0	g.	[Saturados 4,3	g.]
H.Carbono	87,0	g.	[Azúcares 19	g.]
Proteínas	30,0	g.	Sal 2,5	g.

lunes 26

1º MACARRONES EN SALSA DE QUESO

2º HAMBURGUESA EN SALSA PRIMAVERAL CON PATATAS

1º MACARONI IN CHEESE SAUCE

2º HAMBURGER IN VEGETABLE SAUCE WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	716,0	Kcal	2993	kJ
Lípidos	24,0	g.	[Saturados 7	g.]
H.Carbono	95,0	g.	[Azúcares 20	g.]
Proteínas	30,0	g.	Sal 2,8	g.

martes 27

1º ARROZ CON TOMATE

2º PAVO EN SALSA PRIMAVERAL CON CHAMPIÑONES

1º RICE IN TOMATO SAUCE

2º TURKEY IN SPRING SAUCE AND MUSHROOMS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	634,0	Kcal	2650	kJ
Lípidos	18,0	g.	[Saturados 4,5	g.]
H.Carbono	90,0	g.	[Azúcares 20	g.]
Proteínas	28,0	g.	Sal 2,5	g.

miércoles 28

1º JUDÍAS BLANCAS GUIADAS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º HARICOT BEAN STEW

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	597,0	Kcal	2495	kJ
Lípidos	21,0	g.	[Saturados 5,5	g.]
H.Carbono	73,0	g.	[Azúcares 19	g.]
Proteínas	29,0	g.	Sal 2,6	g.

jueves 29

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES

2º JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA PEPITORIA CON PATATAS

1º CREAM OF VEGETABLE SOUP

2º CHICKEN DRUMSTICKS IN PEPITORIAN SAUCE AND POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	592,0	Kcal	2475	kJ
Lípidos	20,0	g.	[Saturados 5	g.]
H.Carbono	76,0	g.	[Azúcares 18	g.]
Proteínas	27,0	g.	Sal 2,5	g.

viernes 30

1º LENTEJAS GUIADAS

2º VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA

1º LENTIL STEW

2º HAKE STICK AND SALAD

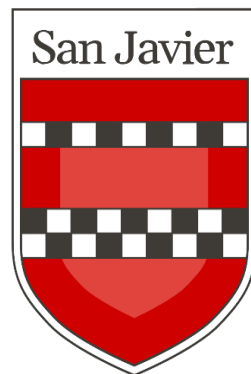
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	629,0	Kcal	2629	kJ
Lípidos	25,0	g.	[Saturados 5,3	g.]
H.Carbono	81,0	g.	[Azúcares 19	g.]
Proteínas	20,0	g.	Sal 2,6	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



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.

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

MERLUZA

MES DE ENERO DE
2026

jueves 8

viernes 9

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



1º LENTEJAS GUIADAS

2º TORTILLA FRANCESA

1º LENTIL STEW

2º PLAIN OMELETTE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	602,0	Kcal	2516	kJ
Lípidos	18,0	g.	[Saturados 4,5	g.]
H.Carbono	77,0	g.	[Azúcares 20	g.]
Proteínas	33,0	g.	Sal 2,5	g.

1º CREMA DE PUERROS

2º ESTOFADO DE POLLO CON PATATAS

1º CREAM OF LEEK SOUP

2º CHICKEN STEW AND POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	579,0	Kcal	2420	kJ
Lípidos	19,0	g.	[Saturados 5	g.]
H.Carbono	72,0	g.	[Azúcares 19	g.]
Proteínas	30,0	g.	Sal 2,3	g.

lunes 12

1º ARROZ TRES DELICIAS

2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA

1º SPECIAL FRIED RICE

2º GRILLED DAB AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	682,0	Kcal	2851	kJ
Lípidos	22,0	g.	[Saturados 5,5	g.]
H.Carbono	91,0	g.	[Azúcares 20	g.]
Proteínas	30,0	g.	Sal 2,7	g.

martes 13

1º JUDÍAS PINTAS ESTOFADAS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º RED BEAN STEW

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	609,0	Kcal	2546	kJ
Lípidos	21,0	g.	[Saturados 5,2	g.]
H.Carbono	75,0	g.	[Azúcares 19	g.]
Proteínas	30,0	g.	Sal 2,6	g.

miércoles 14

1º SOPA MARAVILLA

2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON PATATAS

1º NOODLE SOUP

2º MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	599,0	Kcal	2504	kJ
Lípidos	19,0	g.	[Saturados 5	g.]
H.Carbono	80,0	g.	[Azúcares 18	g.]
Proteínas	27,0	g.	Sal 2,4	g.

jueves 15

1º ESPAGUETIS A LA ITALIANA

2º LOMO A LA PLANCHA

1º SPAGHETTI IN A TOMATO, GARLIC AND ONION SAUCE

2º GRILLED LOIN

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	630,0	Kcal	2633	kJ
Lípidos	18,0	g.	[Saturados 4,3	g.]
H.Carbono	89,0	g.	[Azúcares 21	g.]
Proteínas	28,0	g.	Sal 2,5	g.

viernes 16

1º CREMA DE LEGUMBRES

2º POLLO AL CURRY CON ARROZ

1º CREAM OF VEGETABLES SOUP

2º CHICKEN CURRY WITH RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	585,0	Kcal	2445	kJ
Lípidos	17,0	g.	[Saturados 4,1	g.]
H.Carbono	76,0	g.	[Azúcares 20	g.]
Proteínas	32,0	g.	Sal 2,5	g.

lunes 19

1º LENTEJAS GUIADAS

2º HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA

1º LENTIL STEW

2º VILLARROY EGGS AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	691,0	Kcal	2888	kJ
Lípidos	27,0	g.	[Saturados 7	g.]
H.Carbono	80,0	g.	[Azúcares 20	g.]
Proteínas	32,0	g.	Sal 2,8	g.

martes 20

1º CODITOS NAPOLITANA

2º CINTA DE LOMO CON ENSALADA

1º PASTA NAPOLITANA

2º PORK AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	639,0	Kcal	2671	kJ
Lípidos	19,0	g.	[Saturados 5	g.]
H.Carbono	88,0	g.	[Azúcares 21	g.]
Proteínas	29,0	g.	Sal 2,5	g.

miércoles 21

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	672,0	Kcal	2809	kJ
Lípidos	24,0	g.	[Saturados 5	g.]
H.Carbono	78,0	g.	[Azúcares 9	g.]
Proteínas	36,0	g.	Sal 2,1	g.

jueves 22

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º ESTOFADO DE POLLO CON PATATAS

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º CHICKEN STEW AND POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	555,0	Kcal	2319,9	kJ
Lípidos	19,0	g.	[Saturados 5,0	g.]
H.Carbono	68,0	g.	[Azúcares 18,0	g.]
Proteínas	28,0	g.	Sal 2,4	g.

viernes 23

1º PAELLA VALENCIANA

2º PAVO AL HORNO CON MENESTRA DE VERDURAS

1º VALENCIAN PAELLA

2º ROAST TURKEY AND MIXED VEGETABLE STEW

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	621,0	Kcal	2596	kJ
Lípidos	17,0	g.	[Saturados 4,3	g.]
H.Carbono	87,0	g.	[Azúcares 19	g.]
Proteínas	30,0	g.	Sal 2,5	g.

lunes 26

1º MACARRONES EN SALSA DE QUESO

2º HAMBURGUESA EN SALSA PRIMAVERAL CON PATATAS

1º MACARONI IN CHEESE SAUCE

2º HAMBURGER IN VEGETABLE SAUCE WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	716,0	Kcal	2993	kJ
Lípidos	24,0	g.	[Saturados 7	g.]
H.Carbono	95,0	g.	[Azúcares 20	g.]
Proteínas	30,0	g.	Sal 2,8	g.

martes 27

1º ARROZ CON TOMATE

2º PAVO EN SALSA PRIMAVERAL CON CHAMPIÑONES

1º RICE IN TOMATO SAUCE

2º TURKEY IN SPRING SAUCE AND MUSHROOMS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	634,0	Kcal	2650	kJ
Lípidos	18,0	g.	[Saturados 4,5	g.]
H.Carbono	90,0	g.	[Azúcares 20	g.]
Proteínas	28,0	g.	Sal 2,5	g.

miércoles 28

1º JUDÍAS BLANCAS GUIADAS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º HARICOT BEAN STEW

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	597,0	Kcal	2495	kJ
Lípidos	21,0	g.	[Saturados 5,5	g.]
H.Carbono	73,0	g.	[Azúcares 19	g.]
Proteínas	29,0	g.	Sal 2,6	g.

jueves 29

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES

2º JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA PEPITORIA CON PATATAS

1º CREAM OF VEGETABLE SOUP

2º CHICKEN DRUMSTICKS IN PEPITORIAN SAUCE AND POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	592,0	Kcal	2475	kJ
Lípidos	20,0	g.	[Saturados 5	g.]
H.Carbono	76,0	g.	[Azúcares 18	g.]
Proteínas	27,0	g.	Sal 2,5	g.

viernes 30

1º LENTEJAS GUIADAS

2º LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA

1º LENTIL STEW

2º GRILLED LOIN AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	629,0	Kcal	2629	kJ
Lípidos	25,0	g.	[Saturados 5,3	g.]
H.Carbono	81,0	g.	[Azúcares 19	g.]
Proteínas	20,0	g.	Sal 2,6	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