



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



FRUTOS SECOS



lunes 1

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

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |       |      |                |     |
|-----------|-------|------|----------------|-----|
| Calorías  | 678,0 | Kcal | 2834,0         | kJ  |
| Lípidos   | 22,0  | g.   | [Saturados 7,0 | g.] |
| H.Carbono | 78,0  | g.   | [Azúcares 8,0  | g.] |
| Proteínas | 42,0  | g.   | Sal 2,2        | g.  |

martes 2

- 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  | 689,0 | Kcal | 2880,0         | kJ  |
| Lípidos   | 25,0  | g.   | [Saturados 7,0 | g.] |
| H.Carbono | 82,0  | g.   | [Azúcares 26,0 | g.] |
| Proteínas | 34,0  | g.   | Sal 3,2        | g.  |

miércoles 3

- 1º CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES
- 2º POLLO AL CURRY CON PATATAS

PAN Y POSTRE ESPECIAL  
*San Francisco Javier*



|           |       |      |                |     |
|-----------|-------|------|----------------|-----|
| Calorías  | 606,0 | Kcal | 2533,1         | kJ  |
| Lípidos   | 14,0  | g.   | [Saturados 3,0 | g.] |
| H.Carbono | 82,0  | g.   | [Azúcares 10,0 | g.] |
| Proteínas | 38,0  | g.   | Sal 1,9        | g.  |

jueves 4

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

viernes 5

- 1º CODITOS A LA ITALIANA
- 2º MERLUZA A LA MEUNIÉRE CON ENSALADA
- 1º ITALIAN-STYLE ELBOWS
- 2º HAKE MEUNIÉRE AND SALAD

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |       |      |                |     |
|-----------|-------|------|----------------|-----|
| Calorías  | 742,0 | Kcal | 3101,6         | kJ  |
| Lípidos   | 26,0  | g.   | [Saturados 6,0 | g.] |
| H.Carbono | 88,0  | g.   | [Azúcares 7,0  | g.] |
| Proteínas | 39,0  | g.   | Sal 2,3        | g.  |

lunes 8



martes 9

- 1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS**  
**2º ALBÓNDIGAS EN SALSA CAZADORA CON PATATAS**

- 1º SAUTÉED GREEN BEANS**  
**2º MEATBALLS IN CHASER SAUCE WITH POTATOES**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

|           |       |      |                |     |
|-----------|-------|------|----------------|-----|
| Calorías  | 667,0 | Kcal | 2788,1         | kJ  |
| Lípidos   | 27,0  | g.   | [Saturados 6,0 | g.] |
| H.Carbono | 70,0  | g.   | [Azúcares 8,0  | g.] |
| Proteínas | 36,0  | g.   | Sal 2,4        | g.  |

miércoles 10

- 1º GARBANZOS GUIADOS**  
**2º CINTA DE LOMO CON ENSALADA**

- 1º CHICKPEA STEW**  
**2º PORK AND SALAD**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

|           |       |      |                |     |
|-----------|-------|------|----------------|-----|
| Calorías  | 722,0 | Kcal | 3018,0         | kJ  |
| Lípidos   | 30,0  | g.   | [Saturados 6,0 | g.] |
| H.Carbono | 75,0  | g.   | [Azúcares 8,0  | g.] |
| Proteínas | 38,0  | g.   | Sal 2,8        | g.  |

jueves 11

- 1º MACARRONES GRATINADOS**  
**2º POLLO ASADO CON PATATAS**

- 1º GRATINEED MACARONI**  
**2º ROAST CHICKEN AND FRENCH FRIES**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

|           |       |      |                |     |
|-----------|-------|------|----------------|-----|
| Calorías  | 726,0 | Kcal | 3034,7         | kJ  |
| Lípidos   | 22,0  | g.   | [Saturados 5,0 | g.] |
| H.Carbono | 92,0  | g.   | [Azúcares 7,0  | g.] |
| Proteínas | 40,0  | g.   | Sal 2,3        | g.  |

viernes 12

- 1º LENTEJAS GUIADAS**  
**2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA**

- 1º LENTIL STEW**  
**2º GRILLED DAB AND SALAD**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

|           |       |      |                |     |
|-----------|-------|------|----------------|-----|
| Calorías  | 700,0 | Kcal | 2926,0         | kJ  |
| Lípidos   | 24,0  | g.   | [Saturados 4,0 | g.] |
| H.Carbono | 84,0  | g.   | [Azúcares 9,0  | g.] |
| Proteínas | 37,0  | g.   | Sal 2,1        | g.  |

lunes 15

- 1º ARROZ CON TOMATE**  
**2º VARITAS DE PESCADO CON ENSALADA**  
**1º RICE IN TOMATO SAUCE**  
**2º FISH FINGERS WITH SALAD**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

|           |       |      |                |     |
|-----------|-------|------|----------------|-----|
| Calorías  | 814,0 | Kcal | 3402,5         | kJ  |
| Lípidos   | 30,0  | g.   | [Saturados 7,0 | g.] |
| H.Carbono | 96,0  | g.   | [Azúcares 8,0  | g.] |
| Proteínas | 40,0  | g.   | Sal 2,6        | g.  |

martes 16

- 1º JUDÍAS BLANCAS HORTELANAS**  
**2º ESTOFADO DE POLLO CON PATATAS**  
**1º HARICOT BEAN AND VEGETABLE STEW**  
**2º CHICKEN STEW AND POTATOES**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

|           |       |      |                |     |
|-----------|-------|------|----------------|-----|
| Calorías  | 604,0 | Kcal | 2524,7         | kJ  |
| Lípidos   | 20,0  | g.   | [Saturados 3,0 | g.] |
| H.Carbono | 72,0  | g.   | [Azúcares 7,0  | g.] |
| Proteínas | 34,0  | g.   | Sal 2,1        | g.  |

miércoles 17

- 1º FUSILLIS EN SALSA DE QUESO**  
**2º MERLUZA AL HORNO CON VERDURAS SALTEADAS**  
**1º FUSILLI IN CHEESE SAUCE**  
**2º BAKED HAKE WITH SAUTÉED VEGETABLES**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

|           |       |      |                |     |
|-----------|-------|------|----------------|-----|
| Calorías  | 864,0 | Kcal | 3611,5         | kJ  |
| Lípidos   | 32,0  | g.   | [Saturados 8,0 | g.] |
| H.Carbono | 102,0 | g.   | [Azúcares 9,0  | g.] |
| Proteínas | 42,0  | g.   | Sal 2,7        | g.  |

jueves 18

- 1º LENTEJAS GUIADAS**  
**2º CACHOPÍN CASERO CON ENSALADA**  
**1º LENTIL STEW**  
**2º HOMEMADE CACHOPÍN AND SALAD**

**POSTRE ESPECIAL Y REFRESCOS**  
**SPECIAL DESSERT AND SOFT DRINKS**

|           |       |      |                |     |
|-----------|-------|------|----------------|-----|
| Calorías  | 797,0 | Kcal | 3331,5         | kJ  |
| Lípidos   | 33,0  | g.   | [Saturados 9,0 | g.] |
| H.Carbono | 87,0  | g.   | [Azúcares 6,0  | g.] |
| Proteínas | 38,0  | g.   | Sal 3,0        | g.  |

viernes 19

- 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  | 820,0 | Kcal | 3427,6         | kJ  |
| Lípidos   | 36,0  | g.   | [Saturados 9,0 | g.] |
| H.Carbono | 92,0  | g.   | [Azúcares 10,0 | g.] |
| Proteínas | 32,0  | g.   | Sal 2,1        | g.  |

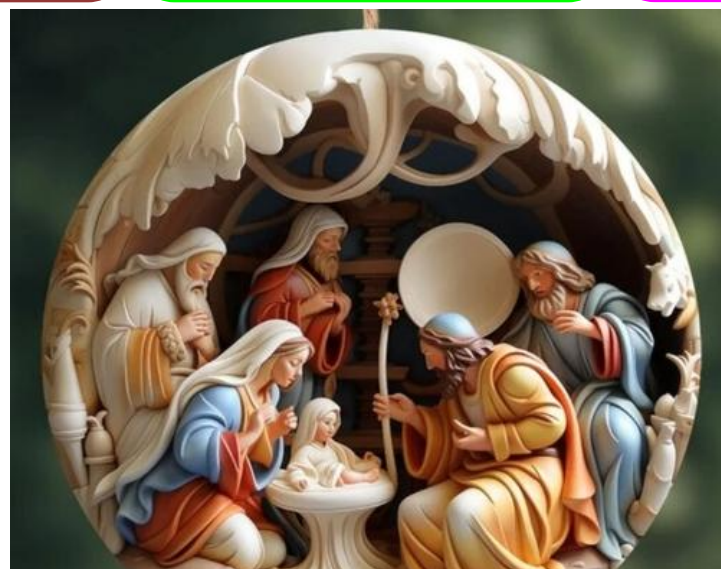
## RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

| SI COMES                     | PUEDES CENAR                      |
|------------------------------|-----------------------------------|
| <b>Pasta o Arroz y Carne</b> | <b>Verdura/Ensalada y Pescado</b> |
| Pasta o Arroz y Pescado      | Verdura y Huevo                   |
| <b>Pasta o Arroz y Huevo</b> | <b>Verdura/Ensalada y Carne</b>   |
| Verdura y Carne              | Patata y Pescado                  |
| <b>Verdura y Pescado</b>     | <b>Patata y Huevo</b>             |
| Verdura y Huevo              | Arroz y Carne                     |
| <b>Legumbre y Carne</b>      | <b>Verdura/Ensalada y Pescado</b> |
| Legumbre y Pescado           | Verdura y Huevo                   |
| <b>Legumbre y Huevo</b>      | <b>Verdura/ensalada y Carne</b>   |

## 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.

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



**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](http://www.alegra.com.es)

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

50 aniversario 1967-2017



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



FRUTOS SECOS

lunes 1

1º CREMA DE VERDURAS

2º HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA

1º CREAM OF VEGETABLE SOUP

2º VILLARROY EGGS AND SALAD

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |       |      |                |     |
|-----------|-------|------|----------------|-----|
| Calorías  | 678,0 | Kcal | 2834,0         | kJ  |
| Lípidos   | 22,0  | g.   | [Saturados 7,0 | g.] |
| H.Carbono | 78,0  | g.   | [Azúcares 8,0  | g.] |
| Proteínas | 42,0  | g.   | Sal 2,2        | g.  |

martes 2

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  | 689,0 | Kcal | 2880,0         | kJ  |
| Lípidos   | 25,0  | g.   | [Saturados 7,0 | g.] |
| H.Carbono | 82,0  | g.   | [Azúcares 26,0 | g.] |
| Proteínas | 34,0  | g.   | Sal 3,2        | g.  |

miércoles 3

1º CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES

2º POLLO AL CURRY CON PATATAS

PAN Y POSTRE ESPECIAL

San Francisco Javier



|           |       |      |                |     |
|-----------|-------|------|----------------|-----|
| Calorías  | 606,0 | Kcal | 2533,1         | kJ  |
| Lípidos   | 14,0  | g.   | [Saturados 3,0 | g.] |
| H.Carbono | 82,0  | g.   | [Azúcares 10,0 | g.] |
| Proteínas | 38,0  | g.   | Sal 1,9        | g.  |

jueves 4

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

viernes 5

1º CODITOS A LA ITALIANA

2º MERLUZA A LA MEUNIÉRE CON  
ENSALADA

1º ITALIAN-STYLE ELBOWS

2º HAKE MEUNIÉRE AND SALAD

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |       |      |                |     |
|-----------|-------|------|----------------|-----|
| Calorías  | 742,0 | Kcal | 3101,6         | kJ  |
| Lípidos   | 26,0  | g.   | [Saturados 6,0 | g.] |
| H.Carbono | 88,0  | g.   | [Azúcares 7,0  | g.] |
| Proteínas | 39,0  | g.   | Sal 2,3        | g.  |

lunes 8



martes 9

- 1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS**  
**2º ALBÓNDIGAS EN SALSA CAZADORA CON PATATAS**  
**1º SAUTÉED GREEN BEANS**  
**2º MEATBALLS IN CHASER SAUCE WITH POTATOES**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

|           |       |      |                |     |
|-----------|-------|------|----------------|-----|
| Calorías  | 667,0 | Kcal | 2788,1         | kJ  |
| Lípidos   | 27,0  | g.   | [Saturados 6,0 | g.] |
| H.Carbono | 70,0  | g.   | [Azúcares 8,0  | g.] |
| Proteínas | 36,0  | g.   | Sal 2,4        | g.  |

miércoles 10

- 1º GARBANZOS GUISADOS**  
**2º CINTA DE LOMO CON ENSALADA**  
**1º CHICKPEA STEW**  
**2º PORK AND SALAD**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

|           |       |      |                |     |
|-----------|-------|------|----------------|-----|
| Calorías  | 722,0 | Kcal | 3018,0         | kJ  |
| Lípidos   | 30,0  | g.   | [Saturados 6,0 | g.] |
| H.Carbono | 75,0  | g.   | [Azúcares 8,0  | g.] |
| Proteínas | 38,0  | g.   | Sal 2,8        | g.  |

jueves 11

- 1º MACARRONES GRATINADOS**  
**2º POLLO ASADO CON PATATAS**  
**1º GRATINEED MACARONI**  
**2º ROAST CHICKEN AND FRENCH FRIES**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

|           |       |      |                |     |
|-----------|-------|------|----------------|-----|
| Calorías  | 726,0 | Kcal | 3034,7         | kJ  |
| Lípidos   | 22,0  | g.   | [Saturados 5,0 | g.] |
| H.Carbono | 92,0  | g.   | [Azúcares 7,0  | g.] |
| Proteínas | 40,0  | g.   | Sal 2,3        | g.  |

viernes 12

- 1º PATATAS GUISADAS**  
**2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA**  
**1º STEWED POTATOES**  
**2º GRILLED DAB AND SALAD**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

|           |       |      |                |     |
|-----------|-------|------|----------------|-----|
| Calorías  | 700,0 | Kcal | 2926,0         | kJ  |
| Lípidos   | 24,0  | g.   | [Saturados 4,0 | g.] |
| H.Carbono | 84,0  | g.   | [Azúcares 9,0  | g.] |
| Proteínas | 37,0  | g.   | Sal 2,1        | g.  |

lunes 15

- 1º ARROZ CON TOMATE**  
**2º VARITAS DE PESCADO CON ENSALADA**  
**1º RICE IN TOMATO SAUCE**  
**2º FISH FINGERS WITH SALAD**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

|           |       |      |                |     |
|-----------|-------|------|----------------|-----|
| Calorías  | 814,0 | Kcal | 3402,5         | kJ  |
| Lípidos   | 30,0  | g.   | [Saturados 7,0 | g.] |
| H.Carbono | 96,0  | g.   | [Azúcares 8,0  | g.] |
| Proteínas | 40,0  | g.   | Sal 2,6        | g.  |

martes 16

- 1º JUDÍAS BLANCAS HORTELANAS**  
**2º ESTOFADO DE POLLO CON PATATAS**  
**1º HARICOT BEAN AND VEGETABLE STEW**  
**2º CHICKEN STEW AND POTATOES**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

|           |       |      |                |     |
|-----------|-------|------|----------------|-----|
| Calorías  | 604,0 | Kcal | 2524,7         | kJ  |
| Lípidos   | 20,0  | g.   | [Saturados 3,0 | g.] |
| H.Carbono | 72,0  | g.   | [Azúcares 7,0  | g.] |
| Proteínas | 34,0  | g.   | Sal 2,1        | g.  |

miércoles 17

- 1º FUSILLIS EN SALSA DE QUESO**  
**2º MERLUZA AL HORNO CON VERDURAS SALTEADAS**  
**1º FUSILLI IN CHEESE SAUCE**  
**2º BAKED HAKE WITH SAUTÉED VEGETABLES**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

|           |       |      |                |     |
|-----------|-------|------|----------------|-----|
| Calorías  | 864,0 | Kcal | 3611,5         | kJ  |
| Lípidos   | 32,0  | g.   | [Saturados 8,0 | g.] |
| H.Carbono | 102,0 | g.   | [Azúcares 9,0  | g.] |
| Proteínas | 42,0  | g.   | Sal 2,7        | g.  |

jueves 18

- 1º BRÓCOLI SALTEADO**  
**2º CACHOPÍN CASERO CON ENSALADA**  
**1º SAUTEED BROCCOLI**  
**2º HOMEMADE CACHOPÍN AND SALAD**

**POSTRE ESPECIAL Y REFRESCOS**  
**SPECIAL DESSERT AND SOFT DRINKS**

|           |       |      |                |     |
|-----------|-------|------|----------------|-----|
| Calorías  | 797,0 | Kcal | 3331,5         | kJ  |
| Lípidos   | 33,0  | g.   | [Saturados 9,0 | g.] |
| H.Carbono | 87,0  | g.   | [Azúcares 6,0  | g.] |
| Proteínas | 38,0  | g.   | Sal 3,0        | g.  |

viernes 19

- 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  | 820,0 | Kcal | 3427,6         | kJ  |
| Lípidos   | 36,0  | g.   | [Saturados 9,0 | g.] |
| H.Carbono | 92,0  | g.   | [Azúcares 10,0 | g.] |
| Proteínas | 32,0  | g.   | Sal 2,1        | g.  |

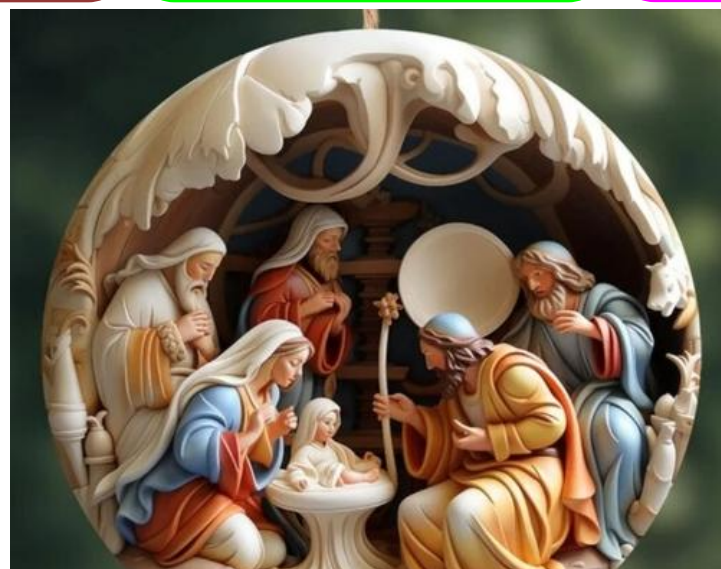
#### RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

| SI COMES                     | PUEDES CENAR                      |
|------------------------------|-----------------------------------|
| <b>Pasta o Arroz y Carne</b> | <b>Verdura/Ensalada y Pescado</b> |
| Pasta o Arroz y Pescado      | Verdura y Huevo                   |
| <b>Pasta o Arroz y Huevo</b> | <b>Verdura/Ensalada y Carne</b>   |
| Verdura y Carne              | Patata y Pescado                  |
| <b>Verdura y Pescado</b>     | <b>Patata y Huevo</b>             |
| Verdura y Huevo              | Arroz y Carne                     |
| <b>Legumbre y Carne</b>      | <b>Verdura/Ensalada y Pescado</b> |
| Legumbre y Pescado           | Verdura y Huevo                   |
| <b>Legumbre y Huevo</b>      | <b>Verdura/ensalada y Carne</b>   |

#### 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.

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



**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](http://www.alegra.com.es)

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

50 aniversario  
1967-2017



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

MES DE  
DICIEMBRE  
2025



JUDÍAS BLANCAS

lunes 1

1º LENTEJAS GUIADAS  
2º HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA  
1º LENTIL STEW  
2º VILLARROY EGGS AND SALAD  
PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |       |      |                |     |
|-----------|-------|------|----------------|-----|
| Calorías  | 678,0 | Kcal | 2834,0         | kJ  |
| Lípidos   | 22,0  | g.   | [Saturados 7,0 | g.] |
| H.Carbono | 78,0  | g.   | [Azúcares 8,0  | g.] |
| Proteínas | 42,0  | g.   | Sal 2,2        | g.  |

martes 2

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  | 689,0 | Kcal | 2880,0         | kJ  |
| Lípidos   | 25,0  | g.   | [Saturados 7,0 | g.] |
| H.Carbono | 82,0  | g.   | [Azúcares 26,0 | g.] |
| Proteínas | 34,0  | g.   | Sal 3,2        | g.  |

miércoles 3

1º CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES  
2º POLLO AL CURRY CON PATATAS  
PAN Y POSTRE ESPECIAL  
San Francisco  
Javier

|           |       |      |                |     |
|-----------|-------|------|----------------|-----|
| Calorías  | 606,0 | Kcal | 2533,1         | kJ  |
| Lípidos   | 14,0  | g.   | [Saturados 3,0 | g.] |
| H.Carbono | 82,0  | g.   | [Azúcares 10,0 | g.] |
| Proteínas | 38,0  | g.   | Sal 1,9        | g.  |

jueves 4

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

viernes 5

1º CODITOS A LA ITALIANA  
2º MERLUZA A LA MEUNIÈRE CON ENSALADA  
1º ITALIAN-STYLE ELBOWS  
2º HAKE MEUNIÈRE AND SALAD  
PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |       |      |                |     |
|-----------|-------|------|----------------|-----|
| Calorías  | 742,0 | Kcal | 3101,6         | kJ  |
| Lípidos   | 26,0  | g.   | [Saturados 6,0 | g.] |
| H.Carbono | 88,0  | g.   | [Azúcares 7,0  | g.] |
| Proteínas | 39,0  | g.   | Sal 2,3        | g.  |

lunes 8



martes 9

- 1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS**  
**2º ALBÓNDIGAS EN SALSA CAZADORA CON PATATAS**  
**1º SAUTÉED GREEN BEANS**  
**2º MEATBALLS IN CHASER SAUCE WITH POTATOES**  
**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

|           |       |      |                |     |
|-----------|-------|------|----------------|-----|
| Calorías  | 667,0 | Kcal | 2788,1         | kJ  |
| Lípidos   | 27,0  | g.   | [Saturados 6,0 | g.] |
| H.Carbono | 70,0  | g.   | [Azúcares 8,0  | g.] |
| Proteínas | 36,0  | g.   | Sal 2,4        | g.  |

miércoles 10

- 1º GARBANZOS GUISADOS**  
**2º CINTA DE LOMO CON ENSALADA**  
**1º CHICKPEA STEW**  
**2º PORK AND SALAD**  
**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

|           |       |      |                |     |
|-----------|-------|------|----------------|-----|
| Calorías  | 722,0 | Kcal | 3018,0         | kJ  |
| Lípidos   | 30,0  | g.   | [Saturados 6,0 | g.] |
| H.Carbono | 75,0  | g.   | [Azúcares 8,0  | g.] |
| Proteínas | 38,0  | g.   | Sal 2,8        | g.  |

jueves 11

- 1º MACARRONES GRATINADOS**  
**2º POLLO ASADO CON PATATAS**  
**1º GRATINEED MACARONI**  
**2º ROAST CHICKEN AND FRENCH FRIES**  
**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

|           |       |      |                |     |
|-----------|-------|------|----------------|-----|
| Calorías  | 726,0 | Kcal | 3034,7         | kJ  |
| Lípidos   | 22,0  | g.   | [Saturados 5,0 | g.] |
| H.Carbono | 92,0  | g.   | [Azúcares 7,0  | g.] |
| Proteínas | 40,0  | g.   | Sal 2,3        | g.  |

viernes 12

- 1º LENTEJAS GUISADAS**  
**2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA**  
**1º LENTIL STEW**  
**2º GRILLED DAB AND SALAD**  
**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

|           |       |      |                |     |
|-----------|-------|------|----------------|-----|
| Calorías  | 700,0 | Kcal | 2926,0         | kJ  |
| Lípidos   | 24,0  | g.   | [Saturados 4,0 | g.] |
| H.Carbono | 84,0  | g.   | [Azúcares 9,0  | g.] |
| Proteínas | 37,0  | g.   | Sal 2,1        | g.  |

lunes 15

- 1º ARROZ CON TOMATE**  
**2º VARITAS DE PESCADO CON ENSALADA**  
**1º RICE IN TOMATO SAUCE**  
**2º FISH FINGERS WITH SALAD**  
**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

|           |       |      |                |     |
|-----------|-------|------|----------------|-----|
| Calorías  | 814,0 | Kcal | 3402,5         | kJ  |
| Lípidos   | 30,0  | g.   | [Saturados 7,0 | g.] |
| H.Carbono | 96,0  | g.   | [Azúcares 8,0  | g.] |
| Proteínas | 40,0  | g.   | Sal 2,6        | g.  |

martes 16

- 1º GUISANTES SALTEADOS**  
**2º ESTOFADO DE POLLO CON PATATAS**  
**1º SAUTED PEAS**  
**2º CHICKEN STEW AND POTATOES**  
**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

|           |       |      |                |     |
|-----------|-------|------|----------------|-----|
| Calorías  | 604,0 | Kcal | 2524,7         | kJ  |
| Lípidos   | 20,0  | g.   | [Saturados 3,0 | g.] |
| H.Carbono | 72,0  | g.   | [Azúcares 7,0  | g.] |
| Proteínas | 34,0  | g.   | Sal 2,1        | g.  |

miércoles 17

- 1º FUSILLIS EN SALSA DE QUESO**  
**2º MERLUZA AL HORNO CON VERDURAS SALTEADAS**  
**1º FUSILLI IN CHEESE SAUCE**  
**2º BAKED HAKE WITH SAUTÉED VEGETABLES**  
**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

|           |       |      |                |     |
|-----------|-------|------|----------------|-----|
| Calorías  | 864,0 | Kcal | 3611,5         | kJ  |
| Lípidos   | 32,0  | g.   | [Saturados 8,0 | g.] |
| H.Carbono | 102,0 | g.   | [Azúcares 9,0  | g.] |
| Proteínas | 42,0  | g.   | Sal 2,7        | g.  |

jueves 18

- 1º LENTEJAS GUISADAS**  
**2º CACHOPÍN CASERO CON ENSALADA**  
**1º LENTIL STEW**  
**2º HOMEMADE CACHOPÍN AND SALAD**  
**POSTRE ESPECIAL Y REFRESCOS**  
**SPECIAL DESSERT AND SOFT DRINKS**

|           |       |      |                |     |
|-----------|-------|------|----------------|-----|
| Calorías  | 797,0 | Kcal | 3331,5         | kJ  |
| Lípidos   | 33,0  | g.   | [Saturados 9,0 | g.] |
| H.Carbono | 87,0  | g.   | [Azúcares 6,0  | g.] |
| Proteínas | 38,0  | g.   | Sal 3,0        | g.  |

viernes 19

- 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**

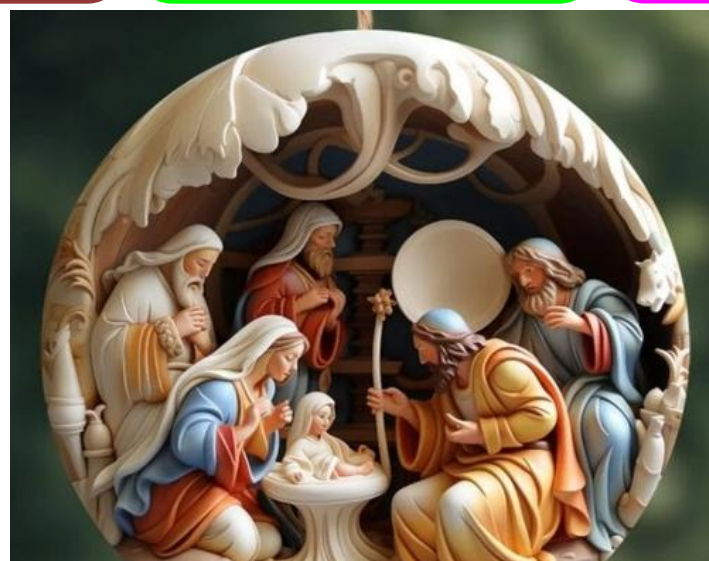
|           |       |      |                |     |
|-----------|-------|------|----------------|-----|
| Calorías  | 820,0 | Kcal | 3427,6         | kJ  |
| Lípidos   | 36,0  | g.   | [Saturados 9,0 | g.] |
| H.Carbono | 92,0  | g.   | [Azúcares 10,0 | g.] |
| Proteínas | 32,0  | g.   | Sal 2,1        | 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   |

**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.**

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



**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](http://www.alegra.com.es)

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

50 aniversario 1967-2017



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



CELÍACO

lunes 1

1º CREMA DE VERDURAS

2º LACÓN A LA PLANCHA

1º CREAM OF VEGETABLE SOUP

2º GRILLED PORK SHOULDER

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

|           |       |      |                |     |
|-----------|-------|------|----------------|-----|
| Calorías  | 678,0 | Kcal | 2834,0         | kJ  |
| Lípidos   | 22,0  | g.   | [Saturados 7,0 | g.] |
| H.Carbono | 78,0  | g.   | [Azúcares 8,0  | g.] |
| Proteínas | 42,0  | g.   | Sal 2,2        | g.  |

martes 2

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  
BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT

|           |       |      |                |     |
|-----------|-------|------|----------------|-----|
| Calorías  | 689,0 | Kcal | 2880,0         | kJ  |
| Lípidos   | 25,0  | g.   | [Saturados 7,0 | g.] |
| H.Carbono | 82,0  | g.   | [Azúcares 26,0 | g.] |
| Proteínas | 34,0  | g.   | Sal 3,2        | g.  |

miércoles 3

1º CREMA DE CALABACÍN SIN PICATOSTES

2º POLLO AL CURRY CON PATATAS

PAN SIN GLUTEN Y POSTRE ESPECIAL

San Francisco  
Javier



|           |       |      |                |     |
|-----------|-------|------|----------------|-----|
| Calorías  | 606,0 | Kcal | 2533,1         | kJ  |
| Lípidos   | 14,0  | g.   | [Saturados 3,0 | g.] |
| H.Carbono | 82,0  | g.   | [Azúcares 10,0 | g.] |
| Proteínas | 38,0  | g.   | Sal 1,9        | g.  |

jueves 4

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  
BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT

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

viernes 5

1º CODITOS A LA ITALIANA (PSG)

2º MERLUZA A LA MEUNIÈRE CON ENSALADA

1º PASTA IN A TOMATO, GARLIC AND ONION  
SAUCE (GLUTEN FREE)

2º HAKE MEUNIÈRE AND SALAD

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

|           |       |      |                |     |
|-----------|-------|------|----------------|-----|
| Calorías  | 742,0 | Kcal | 3101,6         | kJ  |
| Lípidos   | 26,0  | g.   | [Saturados 6,0 | g.] |
| H.Carbono | 88,0  | g.   | [Azúcares 7,0  | g.] |
| Proteínas | 39,0  | g.   | Sal 2,3        | g.  |

lunes 8



martes 9

- 1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS**  
**2º ALBÓNDIGAS EN SALSA CAZADORA CON PATATAS**  
**1º SAUTÉED GREEN BEANS**  
**2º MEATBALLS IN CHASER SAUCE WITH POTATOES**  
**PAN SIN GLUTEN Y POSTRE**  
**BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT**

|           |       |      |                |     |
|-----------|-------|------|----------------|-----|
| Calorías  | 667,0 | Kcal | 2788,1         | kJ  |
| Lípidos   | 27,0  | g.   | [Saturados 6,0 | g.] |
| H.Carbono | 70,0  | g.   | [Azúcares 8,0  | g.] |
| Proteínas | 36,0  | g.   | Sal 2,4        | g.  |

miércoles 10

- 1º GARBANZOS GUISADOS**  
**2º CINTA DE LOMO CON ENSALADA**  
**1º CHICKPEA STEW**  
**2º PORK AND SALAD**  
**PAN SIN GLUTEN Y POSTRE**  
**BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT**

|           |       |      |                |     |
|-----------|-------|------|----------------|-----|
| Calorías  | 722,0 | Kcal | 3018,0         | kJ  |
| Lípidos   | 30,0  | g.   | [Saturados 6,0 | g.] |
| H.Carbono | 75,0  | g.   | [Azúcares 8,0  | g.] |
| Proteínas | 38,0  | g.   | Sal 2,8        | g.  |

jueves 11

- 1º MACARRONES GRATINADOS (PSG)**  
**2º POLLO ASADO CON PATATAS**  
**1º GRATINEED MACARONI (GLUTEN FREE)**  
**2º ROAST CHICKEN AND FRENCH FRIES**  
**PAN SIN GLUTEN Y POSTRE**  
**BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT**

|           |       |      |                |     |
|-----------|-------|------|----------------|-----|
| Calorías  | 726,0 | Kcal | 3034,7         | kJ  |
| Lípidos   | 22,0  | g.   | [Saturados 5,0 | g.] |
| H.Carbono | 92,0  | g.   | [Azúcares 7,0  | g.] |
| Proteínas | 40,0  | g.   | Sal 2,3        | g.  |

viernes 12

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

|           |       |      |                |     |
|-----------|-------|------|----------------|-----|
| Calorías  | 700,0 | Kcal | 2926,0         | kJ  |
| Lípidos   | 24,0  | g.   | [Saturados 4,0 | g.] |
| H.Carbono | 84,0  | g.   | [Azúcares 9,0  | g.] |
| Proteínas | 37,0  | g.   | Sal 2,1        | g.  |

lunes 15

- 1º ARROZ CON TOMATE**  
**2º PALOMETA CON ENSALADA**  
**1º RICE IN TOMATO SAUCE**  
**2º FISH AND SALAD**  
**PAN SIN GLUTEN Y POSTRE**  
**BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT**

|           |       |      |                |     |
|-----------|-------|------|----------------|-----|
| Calorías  | 814,0 | Kcal | 3402,5         | kJ  |
| Lípidos   | 30,0  | g.   | [Saturados 7,0 | g.] |
| H.Carbono | 96,0  | g.   | [Azúcares 8,0  | g.] |
| Proteínas | 40,0  | g.   | Sal 2,6        | g.  |

martes 16

- 1º JUDÍAS BLANCAS HORTELANAS**  
**2º ESTOFADO DE POLLO CON PATATAS**  
**1º HARICOT BEAN AND VEGETABLE STEW**  
**2º CHICKEN STEW AND POTATOES**  
**PAN SIN GLUTEN Y POSTRE**  
**BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT**

|           |       |      |                |     |
|-----------|-------|------|----------------|-----|
| Calorías  | 604,0 | Kcal | 2524,7         | kJ  |
| Lípidos   | 20,0  | g.   | [Saturados 3,0 | g.] |
| H.Carbono | 72,0  | g.   | [Azúcares 7,0  | g.] |
| Proteínas | 34,0  | g.   | Sal 2,1        | g.  |

miércoles 17

- 1º FUSILLIS EN SALSA DE QUESO (PSG)**  
**2º MERLUZA AL HORNO CON VERDURAS SALTEADAS**  
**1º FUSILLI IN CHEESE SAUCE (PSG)**  
**2º BAKED HAKE WITH SAUTÉED VEGETABLES**  
**PAN SIN GLUTEN Y POSTRE**  
**BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT**

|           |       |      |                |     |
|-----------|-------|------|----------------|-----|
| Calorías  | 864,0 | Kcal | 3611,5         | kJ  |
| Lípidos   | 32,0  | g.   | [Saturados 8,0 | g.] |
| H.Carbono | 102,0 | g.   | [Azúcares 9,0  | g.] |
| Proteínas | 42,0  | g.   | Sal 2,7        | g.  |

jueves 18

- 1º BRÓCOLI SALTEADO**  
**2º LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA**  
**1º SAUTEED BROCCOLI**  
**2º GRILLED LOIN AND SALAD**  
**POSTRE ESPECIAL Y REFRESCOS**  
**SPECIAL DESSERT AND SOFT DRINKS**

|           |       |      |                |     |
|-----------|-------|------|----------------|-----|
| Calorías  | 797,0 | Kcal | 3331,5         | kJ  |
| Lípidos   | 33,0  | g.   | [Saturados 9,0 | g.] |
| H.Carbono | 87,0  | g.   | [Azúcares 6,0  | g.] |
| Proteínas | 38,0  | g.   | Sal 3,0        | g.  |

viernes 19

- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES SIN PICATOSTES**  
**2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA**  
**1º CREAM OF VEGETABLE SOUP, NO CROUTONS**  
**2º SPANISH OMELETTE AND SALAD**  
**PAN SIN GLUTEN Y POSTRE**  
**BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT**

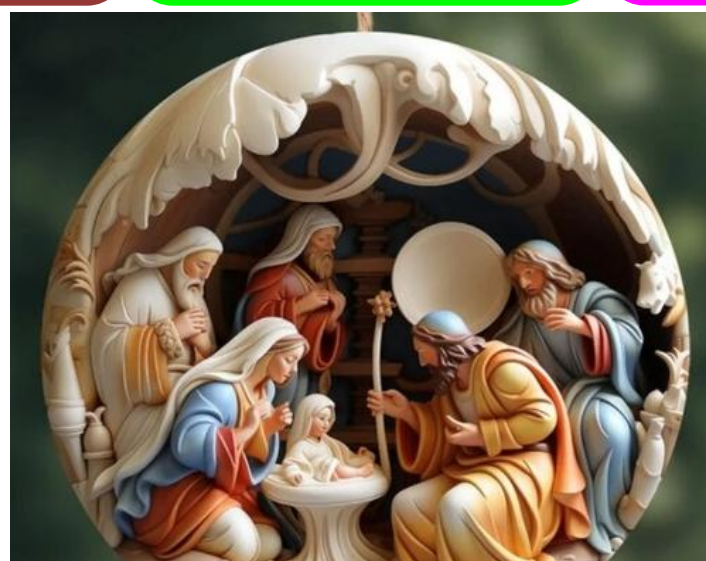
|           |       |      |                |     |
|-----------|-------|------|----------------|-----|
| Calorías  | 820,0 | Kcal | 3427,6         | kJ  |
| Lípidos   | 36,0  | g.   | [Saturados 9,0 | g.] |
| H.Carbono | 92,0  | g.   | [Azúcares 10,0 | g.] |
| Proteínas | 32,0  | g.   | Sal 2,1        | 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   |

**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.**

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



**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](http://www.alegra.com.es)

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

50 aniversario 1967-2017



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



PESCADO

lunes 1

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

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |       |      |                |     |
|-----------|-------|------|----------------|-----|
| Calorías  | 678,0 | Kcal | 2834,0         | kJ  |
| Lípidos   | 22,0  | g.   | [Saturados 7,0 | g.] |
| H.Carbono | 78,0  | g.   | [Azúcares 8,0  | g.] |
| Proteínas | 42,0  | g.   | Sal 2,2        | g.  |

martes 2

- 1º ARROZ TRES DELICIAS
- 2º LOMO PLANCHA CON ENSALADA
- 1º SPECIAL FRIED RICE
- 2º GRILLED LOIN AND SALAD

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |       |      |                |     |
|-----------|-------|------|----------------|-----|
| Calorías  | 689,0 | Kcal | 2880,0         | kJ  |
| Lípidos   | 25,0  | g.   | [Saturados 7,0 | g.] |
| H.Carbono | 82,0  | g.   | [Azúcares 26,0 | g.] |
| Proteínas | 34,0  | g.   | Sal 3,2        | g.  |

miércoles 3

- 1º CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES
- 2º POLLO AL CURRY CON PATATAS

PAN Y POSTRE ESPECIAL  
San Francisco Javier



|           |       |      |                |     |
|-----------|-------|------|----------------|-----|
| Calorías  | 606,0 | Kcal | 2533,1         | kJ  |
| Lípidos   | 14,0  | g.   | [Saturados 3,0 | g.] |
| H.Carbono | 82,0  | g.   | [Azúcares 10,0 | g.] |
| Proteínas | 38,0  | g.   | Sal 1,9        | g.  |

jueves 4

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

viernes 5

- 1º CODITOS A LA ITALIANA
- 2º PAVO A LA MEUNIÉRE
- 1º ITALIAN-STYLE ELBOWS
- 2º TURKEY A LA MEUNIÉRE

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |       |      |                |     |
|-----------|-------|------|----------------|-----|
| Calorías  | 742,0 | Kcal | 3101,6         | kJ  |
| Lípidos   | 26,0  | g.   | [Saturados 6,0 | g.] |
| H.Carbono | 88,0  | g.   | [Azúcares 7,0  | g.] |
| Proteínas | 39,0  | g.   | Sal 2,3        | g.  |

lunes 8



martes 9

- 1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- 2º ALBÓNDIGAS EN SALSA CAZADORA CON PATATAS

- 1º SAUTÉED GREEN BEANS
- 2º MEATBALLS IN CHASER SAUCE WITH POTATOES

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |       |      |                |     |
|-----------|-------|------|----------------|-----|
| Calorías  | 667,0 | Kcal | 2788,1         | kJ  |
| Lípidos   | 27,0  | g.   | [Saturados 6,0 | g.] |
| H.Carbono | 70,0  | g.   | [Azúcares 8,0  | g.] |
| Proteínas | 36,0  | g.   | Sal 2,4        | g.  |

miércoles 10

- 1º GARBANZOS GUIADOS
- 2º CINTA DE LOMO CON ENSALADA

- 1º CHICKPEA STEW
- 2º PORK AND SALAD

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |       |      |                |     |
|-----------|-------|------|----------------|-----|
| Calorías  | 722,0 | Kcal | 3018,0         | kJ  |
| Lípidos   | 30,0  | g.   | [Saturados 6,0 | g.] |
| H.Carbono | 75,0  | g.   | [Azúcares 8,0  | g.] |
| Proteínas | 38,0  | g.   | Sal 2,8        | g.  |

jueves 11

- 1º MACARRONES GRATINADOS
- 2º POLLO ASADO CON PATATAS

- 1º GRATINEED MACARONI
- 2º ROAST CHICKEN AND FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |       |      |                |     |
|-----------|-------|------|----------------|-----|
| Calorías  | 726,0 | Kcal | 3034,7         | kJ  |
| Lípidos   | 22,0  | g.   | [Saturados 5,0 | g.] |
| H.Carbono | 92,0  | g.   | [Azúcares 7,0  | g.] |
| Proteínas | 40,0  | g.   | Sal 2,3        | g.  |

viernes 12

- 1º LENTEJAS GUIADAS
- 2º PAVO A LA PLANCHA CON ENSALADA

- 1º LENTIL STEW
- 2º GRILLED TURKEY AND SALAD

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |       |      |                |     |
|-----------|-------|------|----------------|-----|
| Calorías  | 700,0 | Kcal | 2926,0         | kJ  |
| Lípidos   | 24,0  | g.   | [Saturados 4,0 | g.] |
| H.Carbono | 84,0  | g.   | [Azúcares 9,0  | g.] |
| Proteínas | 37,0  | g.   | Sal 2,1        | g.  |

lunes 15

- 1º ARROZ CON TOMATE
- 2º QUESADILLAS DE JAMÓN YORK Y QUESO
- 1º RICE IN TOMATO SAUCE
- 2º HAM AND CHEESE QUESADILLAS

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |       |      |                |     |
|-----------|-------|------|----------------|-----|
| Calorías  | 814,0 | Kcal | 3402,5         | kJ  |
| Lípidos   | 30,0  | g.   | [Saturados 7,0 | g.] |
| H.Carbono | 96,0  | g.   | [Azúcares 8,0  | g.] |
| Proteínas | 40,0  | g.   | Sal 2,6        | g.  |

martes 16

- 1º JUDÍAS BLANCAS HORTELANAS
- 2º ESTOFADO DE POLLO CON PATATAS
- 1º HARICOT BEAN AND VEGETABLE STEW
- 2º CHICKEN STEW AND POTATOES

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |       |      |                |     |
|-----------|-------|------|----------------|-----|
| Calorías  | 604,0 | Kcal | 2524,7         | kJ  |
| Lípidos   | 20,0  | g.   | [Saturados 3,0 | g.] |
| H.Carbono | 72,0  | g.   | [Azúcares 7,0  | g.] |
| Proteínas | 34,0  | g.   | Sal 2,1        | g.  |

miércoles 17

- 1º FUSILLIS EN SALSA DE QUESO
- 2º PAVO AL HORNO CON VERDURAS SALTEADAS
- 1º FUSILLI IN CHEESE SAUCE
- 2º ROAST TURKEY AND SAUTÉED VEGETABLES

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |       |      |                |     |
|-----------|-------|------|----------------|-----|
| Calorías  | 864,0 | Kcal | 3611,5         | kJ  |
| Lípidos   | 32,0  | g.   | [Saturados 8,0 | g.] |
| H.Carbono | 102,0 | g.   | [Azúcares 9,0  | g.] |
| Proteínas | 42,0  | g.   | Sal 2,7        | g.  |

jueves 18

- 1º LENTEJAS GUIADAS
- 2º CACHOPÍN CASERO CON ENSALADA
- 1º LENTIL STEW
- 2º HOMEMADE CACHOPÍN AND SALAD

POSTRE ESPECIAL Y REFRESCOS  
SPECIAL DESSERT AND SOFT DRINKS

|           |       |      |                |     |
|-----------|-------|------|----------------|-----|
| Calorías  | 797,0 | Kcal | 3331,5         | kJ  |
| Lípidos   | 33,0  | g.   | [Saturados 9,0 | g.] |
| H.Carbono | 87,0  | g.   | [Azúcares 6,0  | g.] |
| Proteínas | 38,0  | g.   | Sal 3,0        | g.  |

viernes 19

- 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  | 820,0 | Kcal | 3427,6         | kJ  |
| Lípidos   | 36,0  | g.   | [Saturados 9,0 | g.] |
| H.Carbono | 92,0  | g.   | [Azúcares 10,0 | g.] |
| Proteínas | 32,0  | g.   | Sal 2,1        | g.  |

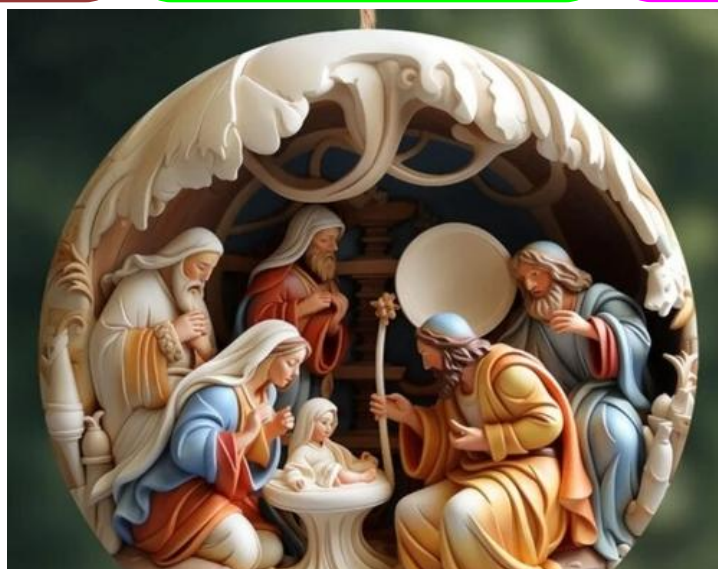
#### RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

| 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   |

#### 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.

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



**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](http://www.alegra.com.es)

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



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



LECHE



lunes 1

martes 2

miércoles 3

jueves 4

viernes 5

1º LENTEJAS GUIADAS

2º HUEVOS REVUELTOS CON ENSALADA

1º LENTIL STEW

2º SCRAMBLED EGGS AND SALAD

PAN Y POSTRE SIN LECHE

BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

|           |       |      |                |     |
|-----------|-------|------|----------------|-----|
| Calorías  | 678,0 | Kcal | 2834,0         | kJ  |
| Lípidos   | 22,0  | g.   | [Saturados 7,0 | g.] |
| H.Carbono | 78,0  | g.   | [Azúcares 8,0  | g.] |
| Proteínas | 42,0  | g.   | Sal 2,2        | g.  |

1º ARROZ TRES DELICIAS

2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA

1º SPECIAL FRIED RICE

2º GRILLED DAB AND SALAD

PAN Y POSTRE SIN LECHE

BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

|           |       |      |                |     |
|-----------|-------|------|----------------|-----|
| Calorías  | 689,0 | Kcal | 2880,0         | kJ  |
| Lípidos   | 25,0  | g.   | [Saturados 7,0 | g.] |
| H.Carbono | 82,0  | g.   | [Azúcares 26,0 | g.] |
| Proteínas | 34,0  | g.   | Sal 3,2        | g.  |

1º CREMA DE CALABACÍN SIN PICATOSTES

2º POLLO AL CURRY CON PATATAS

PAN Y POSTRE SIN LECHE ESPECIAL

San Francisco Javier



|           |       |      |                |     |
|-----------|-------|------|----------------|-----|
| Calorías  | 606,0 | Kcal | 2533,1         | kJ  |
| Lípidos   | 14,0  | g.   | [Saturados 3,0 | g.] |
| H.Carbono | 82,0  | g.   | [Azúcares 10,0 | g.] |
| Proteínas | 38,0  | g.   | Sal 1,9        | g.  |

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

1º CODITOS A LA ITALIANA

2º MERLUZA A LA MEUNIÉRE CON ENSALADA

1º ITALIAN-STYLE ELBOWS

2º HAKE MEUNIÉRE AND SALAD

PAN Y POSTRE SIN LECHE

BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

|           |       |      |                |     |
|-----------|-------|------|----------------|-----|
| Calorías  | 742,0 | Kcal | 3101,6         | kJ  |
| Lípidos   | 26,0  | g.   | [Saturados 6,0 | g.] |
| H.Carbono | 88,0  | g.   | [Azúcares 7,0  | g.] |
| Proteínas | 39,0  | g.   | Sal 2,3        | g.  |

lunes 8



martes 9

- 1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS**  
**2º ALBÓNDIGAS EN SALSA CAZADORA CON PATATAS**
- 1º SAUTÉED GREEN BEANS**  
**2º MEATBALLS IN CHASER SAUCE WITH POTATOES**
- PAN Y POSTRE SIN LECHE**  
**BREAD AND DESSERT (MILK FREE)**

|           |       |      |                |     |
|-----------|-------|------|----------------|-----|
| Calorías  | 667,0 | Kcal | 2788,1         | kJ  |
| Lípidos   | 27,0  | g.   | [Saturados 6,0 | g.] |
| H.Carbono | 70,0  | g.   | [Azúcares 8,0  | g.] |
| Proteínas | 36,0  | g.   | Sal 2,4        | g.  |

miércoles 10

- 1º GARBANZOS GUISADOS**  
**2º CINTA DE LOMO CON ENSALADA**
- 1º CHICKPEA STEW**  
**2º PORK AND SALAD**
- PAN Y POSTRE SIN LECHE**  
**BREAD AND DESSERT (MILK FREE)**

|           |       |      |                |     |
|-----------|-------|------|----------------|-----|
| Calorías  | 722,0 | Kcal | 3018,0         | kJ  |
| Lípidos   | 30,0  | g.   | [Saturados 6,0 | g.] |
| H.Carbono | 75,0  | g.   | [Azúcares 8,0  | g.] |
| Proteínas | 38,0  | g.   | Sal 2,8        | g.  |

jueves 11

- 1º MACARRONES A LA ITALIANA**  
**2º POLLO ASADO CON PATATAS**
- 1º MACARONI IN ITALIAN SAUCE**  
**2º ROAST CHICKEN AND FRENCH FRIES**
- PAN Y POSTRE SIN LECHE**  
**BREAD AND DESSERT (MILK FREE)**

|           |       |      |                |     |
|-----------|-------|------|----------------|-----|
| Calorías  | 726,0 | Kcal | 3034,7         | kJ  |
| Lípidos   | 22,0  | g.   | [Saturados 5,0 | g.] |
| H.Carbono | 92,0  | g.   | [Azúcares 7,0  | g.] |
| Proteínas | 40,0  | g.   | Sal 2,3        | g.  |

viernes 12

- 1º LENTEJAS GUISADAS**  
**2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA**
- 1º LENTIL STEW**  
**2º GRILLED DAB AND SALAD**
- PAN Y POSTRE SIN LECHE**  
**BREAD AND DESSERT (MILK FREE)**

|           |       |      |                |     |
|-----------|-------|------|----------------|-----|
| Calorías  | 700,0 | Kcal | 2926,0         | kJ  |
| Lípidos   | 24,0  | g.   | [Saturados 4,0 | g.] |
| H.Carbono | 84,0  | g.   | [Azúcares 9,0  | g.] |
| Proteínas | 37,0  | g.   | Sal 2,1        | g.  |

lunes 15

- 1º ARROZ CON TOMATE**  
**2º VARITAS DE PESCADO CON ENSALADA**
- 1º RICE IN TOMATO SAUCE**  
**2º FISH FINGERS WITH SALAD**
- PAN Y POSTRE SIN LECHE**  
**BREAD AND DESSERT (MILK FREE)**

|           |       |      |                |     |
|-----------|-------|------|----------------|-----|
| Calorías  | 814,0 | Kcal | 3402,5         | kJ  |
| Lípidos   | 30,0  | g.   | [Saturados 7,0 | g.] |
| H.Carbono | 96,0  | g.   | [Azúcares 8,0  | g.] |
| Proteínas | 40,0  | g.   | Sal 2,6        | g.  |

martes 16

- 1º JUDÍAS BLANCAS HORTELANAS**  
**2º ESTOFADO DE POLLO CON PATATAS**
- 1º HARICOT BEAN AND VEGETABLE STEW**  
**2º CHICKEN STEW AND POTATOES**
- PAN Y POSTRE SIN LECHE**  
**BREAD AND DESSERT (MILK FREE)**

|           |       |      |                |     |
|-----------|-------|------|----------------|-----|
| Calorías  | 604,0 | Kcal | 2524,7         | kJ  |
| Lípidos   | 20,0  | g.   | [Saturados 3,0 | g.] |
| H.Carbono | 72,0  | g.   | [Azúcares 7,0  | g.] |
| Proteínas | 34,0  | g.   | Sal 2,1        | g.  |

miércoles 17

- 1º FUSILLIS NAPOLITANA**  
**2º MERLUZA AL HORNO CON VERDURAS SALTEADAS**
- 1º SPIRAL PASTA IN NAPOLITAN SAUCE**  
**2º BAKED HAKE WITH SAUTÉED VEGETABLES**
- PAN Y POSTRE SIN LECHE**  
**BREAD AND DESSERT (MILK FREE)**

|           |       |      |                |     |
|-----------|-------|------|----------------|-----|
| Calorías  | 864,0 | Kcal | 3611,5         | kJ  |
| Lípidos   | 32,0  | g.   | [Saturados 8,0 | g.] |
| H.Carbono | 102,0 | g.   | [Azúcares 9,0  | g.] |
| Proteínas | 42,0  | g.   | Sal 2,7        | g.  |

jueves 18

- 1º LENTEJAS GUISADAS**  
**2º LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA**
- 1º LENTIL STEW**  
**2º GRILLED LOIN AND SALAD**
- POSTRE ESPECIAL Y REFRESCOS**  
**SPECIAL DESSERT AND SOFT DRINKS**

|           |       |      |                |     |
|-----------|-------|------|----------------|-----|
| Calorías  | 797,0 | Kcal | 3331,5         | kJ  |
| Lípidos   | 33,0  | g.   | [Saturados 9,0 | g.] |
| H.Carbono | 87,0  | g.   | [Azúcares 6,0  | g.] |
| Proteínas | 38,0  | g.   | Sal 3,0        | g.  |

viernes 19

- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES SIN PICATOSTES**  
**2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA**
- 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP, NO CROUTONS**  
**2º SPANISH OMELETTE AND SALAD**
- PAN Y POSTRE SIN LECHE**  
**BREAD AND DESSERT (MILK FREE)**

|           |       |      |                |     |
|-----------|-------|------|----------------|-----|
| Calorías  | 820,0 | Kcal | 3427,6         | kJ  |
| Lípidos   | 36,0  | g.   | [Saturados 9,0 | g.] |
| H.Carbono | 92,0  | g.   | [Azúcares 10,0 | g.] |
| Proteínas | 32,0  | g.   | Sal 2,1        | g.  |

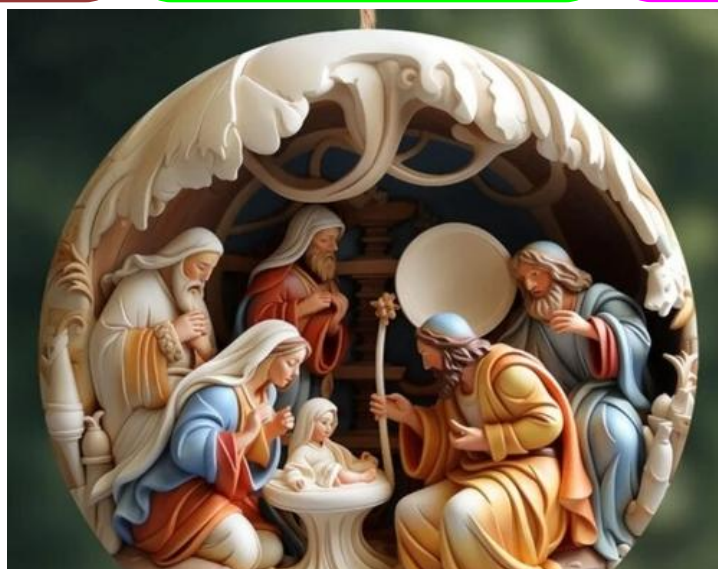
#### RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

| SI COMES                     | PUEDES CENAR                      |
|------------------------------|-----------------------------------|
| <b>Pasta o Arroz y Carne</b> | <b>Verdura/Ensalada y Pescado</b> |
| Pasta o Arroz y Pescado      | Verdura y Huevo                   |
| <b>Pasta o Arroz y Huevo</b> | <b>Verdura/Ensalada y Carne</b>   |
| Verdura y Carne              | Patata y Pescado                  |
| <b>Verdura y Pescado</b>     | <b>Patata y Huevo</b>             |
| Verdura y Huevo              | Arroz y Carne                     |
| <b>Legumbre y Carne</b>      | <b>Verdura/Ensalada y Pescado</b> |
| Legumbre y Pescado           | Verdura y Huevo                   |
| <b>Legumbre y Huevo</b>      | <b>Verdura/ensalada y Carne</b>   |

#### 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.

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



**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](http://www.alegra.com.es)

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

50 aniversario  
1967-2017



MES DE  
DICIEMBRE  
2025

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



CELÍACO Y LACTOSA

lunes 1

1º CREMA DE VERDURAS

2º LACÓN A LA PLANCHA

1º CREAM OF VEGETABLE SOUP

2º GRILLED PORK SHOULDER

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

|           |       |      |                |     |
|-----------|-------|------|----------------|-----|
| Calorías  | 678,0 | Kcal | 2834,0         | kJ  |
| Lípidos   | 22,0  | g.   | [Saturados 7,0 | g.] |
| H.Carbono | 78,0  | g.   | [Azúcares 8,0  | g.] |
| Proteínas | 42,0  | g.   | Sal 2,2        | g.  |

martes 2

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  
BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT

|           |       |      |                |     |
|-----------|-------|------|----------------|-----|
| Calorías  | 689,0 | Kcal | 2880,0         | kJ  |
| Lípidos   | 25,0  | g.   | [Saturados 7,0 | g.] |
| H.Carbono | 82,0  | g.   | [Azúcares 26,0 | g.] |
| Proteínas | 34,0  | g.   | Sal 3,2        | g.  |

miércoles 3

1º CREMA DE CALABACÍN SIN PICATOSTES

2º POLLO AL CURRY CON PATATAS

PAN SIN GLUTEN Y POSTRE ESPECIAL

San Francisco Javier



|           |       |      |                |     |
|-----------|-------|------|----------------|-----|
| Calorías  | 606,0 | Kcal | 2533,1         | kJ  |
| Lípidos   | 14,0  | g.   | [Saturados 3,0 | g.] |
| H.Carbono | 82,0  | g.   | [Azúcares 10,0 | g.] |
| Proteínas | 38,0  | g.   | Sal 1,9        | g.  |

jueves 4

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 BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT

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

viernes 5

1º CODITOS A LA ITALIANA (PSG)

2º MERLUZA A LA MEUNIÉRE CON ENSALADA

1º PASTA IN A TOMATO, GARLIC AND ONION SAUCE (GLUTEN FREE)

2º HAKE MEUNIERE AND SALAD

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

|           |       |      |                |     |
|-----------|-------|------|----------------|-----|
| Calorías  | 742,0 | Kcal | 3101,6         | kJ  |
| Lípidos   | 26,0  | g.   | [Saturados 6,0 | g.] |
| H.Carbono | 88,0  | g.   | [Azúcares 7,0  | g.] |
| Proteínas | 39,0  | g.   | Sal 2,3        | g.  |

lunes 8



martes 9

- 1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS**  
**2º ALBÓNDIGAS EN SALSA CAZADORA CON PATATAS**  
**1º SAUTÉED GREEN BEANS**  
**2º MEATBALLS IN CHASER SAUCE WITH POTATOES**  
**PAN SIN GLUTEN Y POSTRE**  
**BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT**

|           |       |      |                |     |
|-----------|-------|------|----------------|-----|
| Calorías  | 667,0 | Kcal | 2788,1         | kJ  |
| Lípidos   | 27,0  | g.   | [Saturados 6,0 | g.] |
| H.Carbono | 70,0  | g.   | [Azúcares 8,0  | g.] |
| Proteínas | 36,0  | g.   | Sal 2,4        | g.  |

miércoles 10

- 1º GARBANZOS GUISADOS**  
**2º CINTA DE LOMO CON ENSALADA**  
**1º CHICKPEA STEW**  
**2º PORK AND SALAD**  
**PAN SIN GLUTEN Y POSTRE**  
**BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT**

|           |       |      |                |     |
|-----------|-------|------|----------------|-----|
| Calorías  | 722,0 | Kcal | 3018,0         | kJ  |
| Lípidos   | 30,0  | g.   | [Saturados 6,0 | g.] |
| H.Carbono | 75,0  | g.   | [Azúcares 8,0  | g.] |
| Proteínas | 38,0  | g.   | Sal 2,8        | g.  |

jueves 11

- 1º MACARRONES A LA ITALIANA (PSG)**  
**2º POLLO ASADO CON PATATAS**  
**1º MACARONI IN ITALIAN SAUCE (GLUTEN FREE)**  
**2º ROAST CHICKEN AND FRENCH FRIES**  
**PAN SIN GLUTEN Y POSTRE**  
**BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT**

|           |       |      |                |     |
|-----------|-------|------|----------------|-----|
| Calorías  | 726,0 | Kcal | 3034,7         | kJ  |
| Lípidos   | 22,0  | g.   | [Saturados 5,0 | g.] |
| H.Carbono | 92,0  | g.   | [Azúcares 7,0  | g.] |
| Proteínas | 40,0  | g.   | Sal 2,3        | g.  |

viernes 12

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

|           |       |      |                |     |
|-----------|-------|------|----------------|-----|
| Calorías  | 700,0 | Kcal | 2926,0         | kJ  |
| Lípidos   | 24,0  | g.   | [Saturados 4,0 | g.] |
| H.Carbono | 84,0  | g.   | [Azúcares 9,0  | g.] |
| Proteínas | 37,0  | g.   | Sal 2,1        | g.  |

lunes 15

- 1º ARROZ CON TOMATE**  
**2º PALOMETA CON ENSALADA**  
**1º RICE IN TOMATO SAUCE**  
**2º FISH AND SALAD**  
**PAN SIN GLUTEN Y POSTRE**  
**BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT**

|           |       |      |                |     |
|-----------|-------|------|----------------|-----|
| Calorías  | 814,0 | Kcal | 3402,5         | kJ  |
| Lípidos   | 30,0  | g.   | [Saturados 7,0 | g.] |
| H.Carbono | 96,0  | g.   | [Azúcares 8,0  | g.] |
| Proteínas | 40,0  | g.   | Sal 2,6        | g.  |

martes 16

- 1º JUDÍAS BLANCAS HORTELANAS**  
**2º ESTOFADO DE POLLO CON PATATAS**  
**1º HARICOT BEAN AND VEGETABLE STEW**  
**2º CHICKEN STEW AND POTATOES**  
**PAN SIN GLUTEN Y POSTRE**  
**BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT**

|           |       |      |                |     |
|-----------|-------|------|----------------|-----|
| Calorías  | 604,0 | Kcal | 2524,7         | kJ  |
| Lípidos   | 20,0  | g.   | [Saturados 3,0 | g.] |
| H.Carbono | 72,0  | g.   | [Azúcares 7,0  | g.] |
| Proteínas | 34,0  | g.   | Sal 2,1        | g.  |

miércoles 17

- 1º FUSILLIS NAPOLITANA (PSG)**  
**2º MERLUZA AL HORNO CON VERDURAS SALTEADAS**  
**1º SPIRAL PASTA IN NAPOLITAN SAUCE (GLUTEN FREE)**  
**2º BAKED HAKE WITH SAUTÉED VEGETABLES**  
**PAN SIN GLUTEN Y POSTRE**  
**BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT**

|           |       |      |                |     |
|-----------|-------|------|----------------|-----|
| Calorías  | 864,0 | Kcal | 3611,5         | kJ  |
| Lípidos   | 32,0  | g.   | [Saturados 8,0 | g.] |
| H.Carbono | 102,0 | g.   | [Azúcares 9,0  | g.] |
| Proteínas | 42,0  | g.   | Sal 2,7        | g.  |

jueves 18

- 1º BRÓCOLI SALTEADO**  
**2º LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA**  
**1º SAUTEED BROCCOLI**  
**2º GRILLED LOIN AND SALAD**  
**POSTRE ESPECIAL Y REFRESCOS**  
**SPECIAL DESSERT AND SOFT DRINKS**

|           |       |      |                |     |
|-----------|-------|------|----------------|-----|
| Calorías  | 797,0 | Kcal | 3331,5         | kJ  |
| Lípidos   | 33,0  | g.   | [Saturados 9,0 | g.] |
| H.Carbono | 87,0  | g.   | [Azúcares 6,0  | g.] |
| Proteínas | 38,0  | g.   | Sal 3,0        | g.  |

viernes 19

- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES SIN PICATOSTES**  
**2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA**  
**1º CREAM OF VEGETABLE SOUP, NO CROUTONS**  
**2º SPANISH OMELETTE AND SALAD**  
**PAN SIN GLUTEN Y POSTRE**  
**BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT**

|           |       |      |                |     |
|-----------|-------|------|----------------|-----|
| Calorías  | 820,0 | Kcal | 3427,6         | kJ  |
| Lípidos   | 36,0  | g.   | [Saturados 9,0 | g.] |
| H.Carbono | 92,0  | g.   | [Azúcares 10,0 | g.] |
| Proteínas | 32,0  | g.   | Sal 2,1        | g.  |

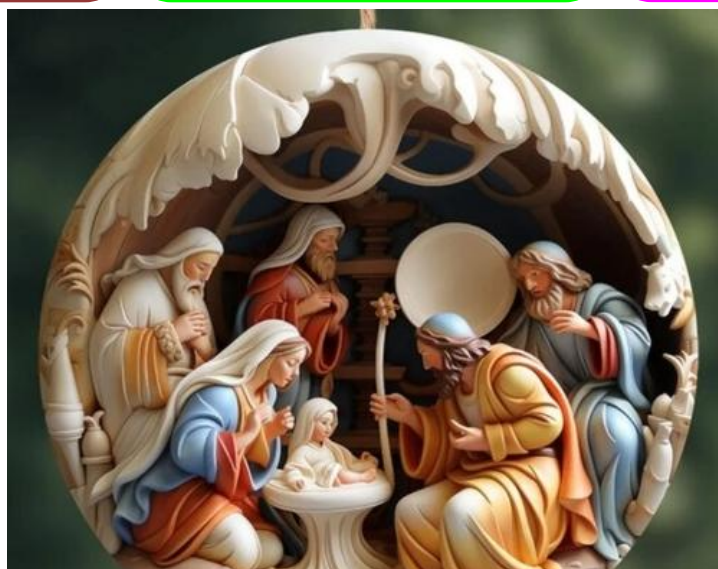
#### RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

| SI COMES                     | PUEDES CENAR                      |
|------------------------------|-----------------------------------|
| <b>Pasta o Arroz y Carne</b> | <b>Verdura/Ensalada y Pescado</b> |
| Pasta o Arroz y Pescado      | Verdura y Huevo                   |
| <b>Pasta o Arroz y Huevo</b> | <b>Verdura/Ensalada y Carne</b>   |
| Verdura y Carne              | Patata y Pescado                  |
| <b>Verdura y Pescado</b>     | <b>Patata y Huevo</b>             |
| Verdura y Huevo              | Arroz y Carne                     |
| <b>Legumbre y Carne</b>      | <b>Verdura/Ensalada y Pescado</b> |
| Legumbre y Pescado           | Verdura y Huevo                   |
| <b>Legumbre y Huevo</b>      | <b>Verdura/ensalada y Carne</b>   |

#### 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.

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



**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](http://www.alegra.com.es)

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