

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 SECOS

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 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 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

LENTEJAS

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 GUIANTES 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
- 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 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 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 PATATAS GUIADAS				
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 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

JUDÍAS BLANCAS

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 ESPINACAS REHOGADAS
- 2º FILETE DE LENGUADINA EMPANADA CON ENSALADA
- 1º SAUTÉED SPINACH
- 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 GARBANZOS GUISADOS
- 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 PATATAS CON VERDURAS				
2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA				
1º STEWED POTATO AND VEGETABLES				
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 JUDÍAS VERDES REHOGADAS				
2º TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA				
1º SAUTÉED GREEN BEANS				
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

PESCADO

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 LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA
- 1º HARICOT BEAN STEW
- 2º GRILLED LOIN 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 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 PAVO AL LIMÓN
- 1º LENTILS WITH CHORIZO SAUSAGE
- 2º LEMON TURKEY

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 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 LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA
- 1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE
- 2º GRILLED LOIN 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 PAVO A LA PLANCHA CON ENSALADA

- 1º CREAM OF CARROT SOUP
2º GRILLED TURKEY 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
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 LOMO EN SALSA VERDE CON ZANAHORIAS

- 1º FUSILLI WITH CREAM CHEESE
2º TENDERLOIN 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 ALBÓNDIGAS AL HORNO CON ENSALADA

- 1º MIXED PAELLA/GREEN PEAS AND HAM
2º BAKED MEATBALLS WITH 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 LACÓN AL HORNO CON ENSALADA

- 1º PASTA NAPOLITANA
2º BAKED HAM 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 PAVO A LA PLANCHA CON ENSALADA

- 1º STEWED POTATO AND SPANISH SAUSAGE
2º GRILLED TURKEY 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

LECHE

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

CELIACO Y LACTOSA

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 NI LECHE
BREAD AND DESSERT (GLUTEN AND LACTOSE 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 NI LECHE
BREAD AND DESSERT (GLUTEN AND LACTOSE 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 NI LECHE
BREAD AND DESSERT (GLUTEN AND LACTOSE 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 NI LECHE
BREAD AND DESSERT (GLUTEN AND LACTOSE 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 NI LECHE
BREAD AND DESSERT (GLUTEN AND LACTOSE 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 NI LECHE
BREAD AND DESSERT (GLUTEN AND LACTOSE 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 NI LECHE
BREAD AND DESSERT (GLUTEN AND LACTOSE 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 NI LECHE
BREAD AND DESSERT (GLUTEN AND LACTOSE 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 NI LECHE BREAD AND DESSERT (GLUTEN AND LACTOSE 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 NI LECHE BREAD AND DESSERT (GLUTEN AND LACTOSE 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 NI LECHE BREAD AND DESSERT (GLUTEN AND LACTOSE 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 NI LECHE BREAD AND DESSERT (GLUTEN AND LACTOSE 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 (PSG)
- 2º MERLUZA EN SALSA VERDE CON ZANAHORIAS
- 1º SPIRAL PASTA AND TOMATO SAUCE (GLUTEN FREE)
- 2º HAKE IN GREEN SAUCE WITH CARROTS
- PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN NI LECHE BREAD AND DESSERT (GLUTEN AND LACTOSE 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 NI LECHE BREAD AND DESSERT (GLUTEN AND LACTOSE 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 NI LECHE BREAD AND DESSERT (GLUTEN AND LACTOSE 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 NI LECHE BREAD AND DESSERT (GLUTEN AND LACTOSE 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 NI LECHE BREAD AND DESSERT (GLUTEN AND LACTOSE 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 NI LECHE BREAD AND DESSERT (GLUTEN AND LACTOSE 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 NI LECHE BREAD AND DESSERT (GLUTEN AND LACTOSE 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 NI LECHE BREAD AND DESSERT (GLUTEN AND LACTOSE 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 NI LECHE BREAD AND DESSERT (GLUTEN AND LACTOSE 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 NI LECHE BREAD AND DESSERT (GLUTEN AND LACTOSE 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