



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 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 GUIADOS**
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 GUIADAS**
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.

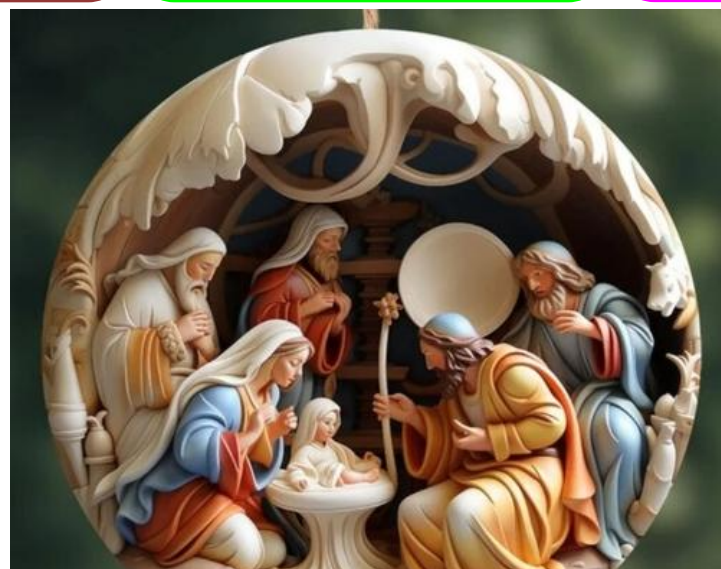
RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

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

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



LECHE

lunes 1

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.

martes 2

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.

miércoles 3

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.

jueves 4

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.

viernes 5

1º CODITOS A LA ITALIANA

2º MERLUZA A LA MEUNIÉRE CON
ENSALADA

1º ITALIAN-STYLE ELBOWS

2º HAKE MEUNIERE 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.

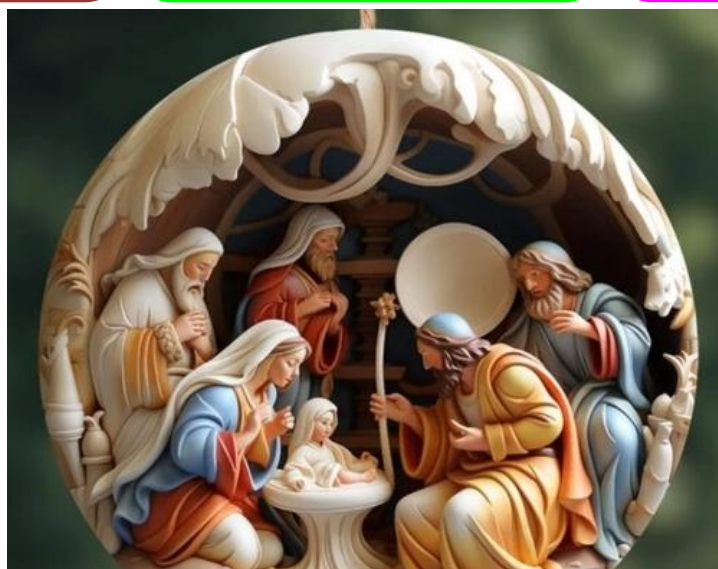
RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

SI COMES	PUEDES CENAR
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

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



FRUTOS SECOS,
CACAHUETE, ROSÁCEAS

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 GUIRADOS**
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 GUIRADAS**
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 GUIRADAS**
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.

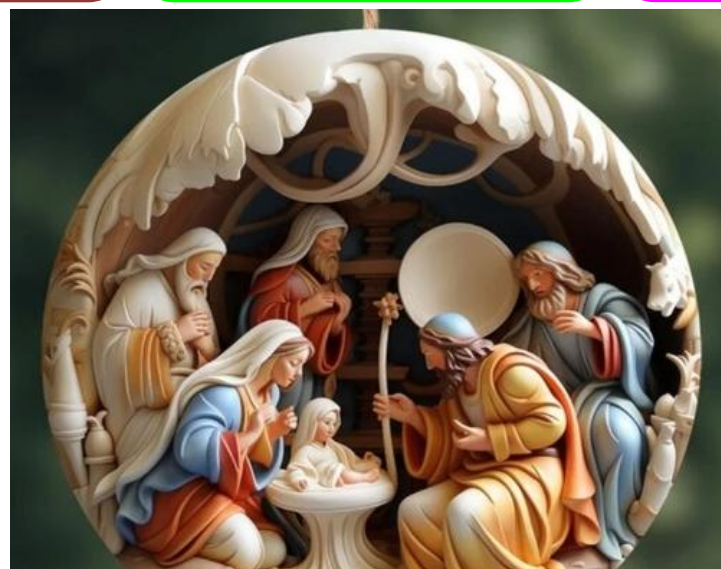
RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

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

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



HUEVO

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 (SIN HUEVO)

2º FILETE DE LENGUADINA AL HORNO CON ENSALADA

1º SPECIAL FRIED RICE (EGG FREE)

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 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 PALOMETA AL HORNO CON ENSALADA
1º CREAM OF VEGETABLE SOUP, NO CROUTONS
2º BAKED FISH 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.

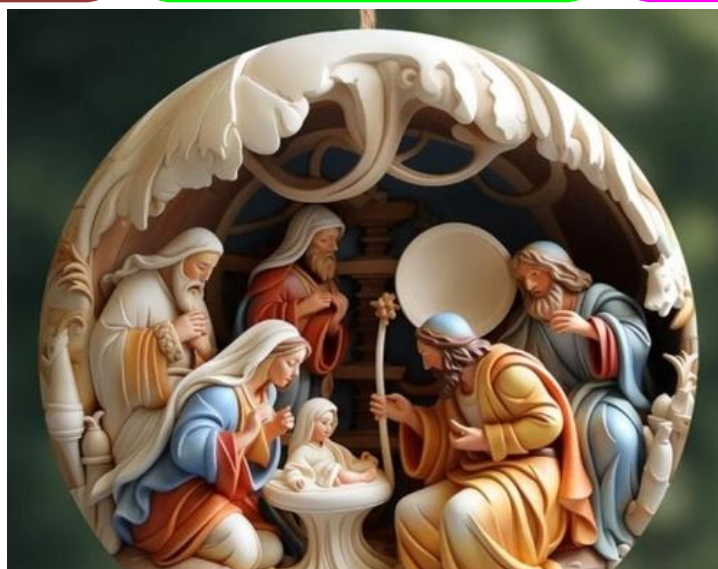
RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

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

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



MULTIALERGIA

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 CON YORK

2º FILETE DE LENGUADINA AL HORNO CON ENSALADA

1º RICE WITH YORK

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 HORNO 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 SIN GARBANZOS

1º NOODLE SOUP (GLUTEN FREE)

2º MADRILENIAN STEW, NO 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 AL AJILLO (PSG)

2º MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA

1º GARLIC ELBOWS (PSG)

2º GRILLED HAKE 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 PAVO A LA PLANCHA CON ENSALADA**
- 1º SAUTÉED GREEN BEANS**
- 2º GRILLED TURKEY AND SALAD**
- 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 CREMA DE CALABAZA**
- 2º CINTA DE LOMO CON ENSALADA**
- 1º CREAM OF PUMPKIN SOUP**
- 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 CON YORK (PSG)**
- 2º POLLO ASADO CON PATATAS**
- 1º MACARONI AND YORK (PSG)**
- 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 GUIADAS**
- 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 BLANCO**
- 2º ABADEJO AL HORNO CON ENSALADA**
- 1º PLAIN RICE (NO SAUCE TOMATO)**
- 2º BAKED POLLOCK 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 CALABAZA SALTEADA**
- 2º POLLO AL HORNO CON PATATAS**
- 1º SAUTÉED PUMPKIN**
- 2º BAKED CHICKEN AND FRENCH FRIES**
- 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 ZANAHORIA SALTEADA**
- 2º LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA**
- 1º SAUTÉE CARROT**
- 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 PALOMETA AL HORNO CON ENSALADA**
- 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP, NO CROUTONS**
- 2º BAKED FISH 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.

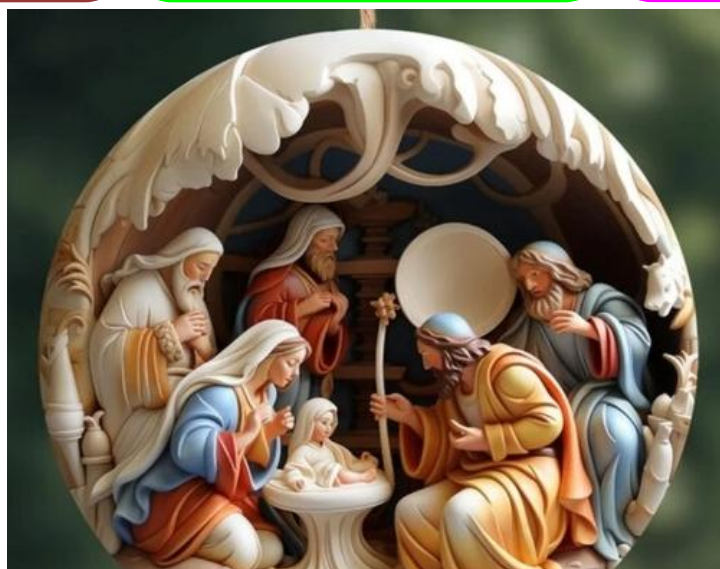
RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

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

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