



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

MES DE NOVIEMBRE
DE 2025

PRIMARIA

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

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



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.



Calle Tormes, 6 - 28840 - MEJORADA DEL CAMPO - MADRID
Telf.: 91 392 35 59 - email : info@alegra.com.es
www.alegra.com.es

lunes 3

DÍA NO LECTIVO

martes 4

1º MACARRONES A LA CREMA DE QUESO

2º MERLUZA AL HORNO CON TOMATE GRILLÉ

1º MACARONI WITH CHEESE CREAM SAUCE

2º BAKED HAKE WITH TOMATO GRILLÉ

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	754,0	Kcal	3151,7	kJ
Lípidos	30,0	g.	[Saturados 5,0	g.]
H.Carbono	85,0	g.	[Azúcares 20,0	g.]
Proteínas	36,0	g.	Sal 1,6	g.

miércoles 5

1º LENTEJAS GUIADAS

2º FILETE DE POLLO EMPANADO CON ENSALADA

1º LENTIL STEW

2º BREADED CHICKEN FILLET AND SALAD

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	539,0	Kcal	2253,0	kJ
Lípidos	15,0	g.	[Saturados 4,3	g.]
H.Carbono	75,0	g.	[Azúcares 25,0	g.]
Proteínas	26,0	g.	Sal 2,7	g.

jueves 6

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	601,0	Kcal	2512,2	kJ
Lípidos	21,0	g.	[Saturados 3,2	g.]
H.Carbono	79,0	g.	[Azúcares 24,0	g.]
Proteínas	24,0	g.	Sal 1,8	g.

viernes 7

1º JUDÍAS BLANCAS GUIADAS

2º MERLUZA A LA VIZCAÍNA CON PISTO

1º HARICOT BEAN STEW

2º VISCAY-STYLE HAKE AND PISTO

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	581,0	Kcal	2428,6	kJ
Lípidos	25,0	g.	[Saturados 7,0	g.]
H.Carbono	65,0	g.	[Azúcares 24,7	g.]
Proteínas	24,0	g.	Sal 2,6	g.

lunes 10

DÍA NO LECTIVO



martes 11

1º FIDEUÁ DE POLLO

2º MERLUZA AL HORNO CON RODAJA DE CALABACÍN

1º FIDEUÁ AND CHICKEN

2º BAKED HAKE WITH A SLICE OF COURGETTE

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	633,6	Kcal	2648,4	kJ
Lípidos	16,4	g.	[Saturados 3,4	g.]
H.Carbono	90,0	g.	[Azúcares 24,5	g.]
Proteínas	31,5	g.	Sal 2,2	g.

miércoles 12

1º ARROZ CON TOMATE

2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON PATATAS

1º RICE IN TOMATO SAUCE

2º MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE WITH POTATOES

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	682,0	Kcal	2850,8	kJ
Lípidos	18,0	g.	[Saturados 2,2	g.]
H.Carbono	101,0	g.	[Azúcares 26,0	g.]
Proteínas	29,0	g.	Sal 2,8	g.

jueves 13

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	611,0	Kcal	2554,0	kJ
Lípidos	15,0	g.	[Saturados 3,1	g.]
H.Carbono	85,0	g.	[Azúcares 25,0	g.]
Proteínas	34,0	g.	Sal 2,8	g.

viernes 14

1º CREMA DE VERDURAS

2º POLLO ASADO CON PATATA ROTA

1º CREAM OF VEGETABLE SOUP

2º ROAST CHICKEN AND POTATOES

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	633,0	Kcal	2645,9	kJ
Lípidos	17,0	g.	[Saturados 5,0	g.]
H.Carbono	95,0	g.	[Azúcares 24,0	g.]
Proteínas	25,0	g.	Sal 3,0	g.

lunes 17

1º LENTEJAS GUIADAS

2º ABADEJO A LA ANDALUZA CON ENSALADA

1º LENTIL STEW

2º ANDALUSIAN-STYLE POLLOCK AND SALAD

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	715,0	Kcal	2988,7	kJ
Lípidos	23,0	g.	[Saturados 4,8	g.]
H.Carbono	95,0	g.	[Azúcares 21,0	g.]
Proteínas	32,0	g.	Sal 2,0	g.

martes 18

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º ESTOFADO DE POLLO CON PATATAS

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º CHICKEN STEW AND POTATOES

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	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 19

1º ARROZ AL HORNO

2º MERLUZA AL HORNO CON DADOS DE CALABAZA

1º BAKED RICE

2º BAKED HAKE WITH DICED PUMPKIN

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	693,0	Kcal	2896,7	kJ
Lípidos	17,0	g.	[Saturados 4,0	g.]
H.Carbono	102,0	g.	[Azúcares 22,4	g.]
Proteínas	33,0	g.	Sal 2,3	g.

jueves 20

1º JUDÍAS BLANCAS GUIADAS

2º HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA

1º HARICOT BEAN STEW

2º VILLARROY EGGS AND SALAD

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	649,4	Kcal	2714,5	kJ
Lípidos	19,0	g.	[Saturados 3,0	g.]
H.Carbono	90,0	g.	[Azúcares 26,4	g.]
Proteínas	29,6	g.	Sal 2,0	g.

viernes 21

1º CODITOS A LA CREMA

2º LOMO ASADO CON ENSALADA

1º PASTA IN A LIGHT BECHAMEL SAUCE

2º ROAST PORK AND SALAD

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	716,0	Kcal	2992,9	kJ
Lípidos	28,0	g.	[Saturados 8,0	g.]
H.Carbono	87,0	g.	[Azúcares 28,0	g.]
Proteínas	29,0	g.	Sal 2,1	g.

lunes 24

1º CREMA DE CALABACÍN

2º ALBÓNDIGAS EN SALSA PEPITORIA CON PATATAS

1º CREAM OF COURGETTE SOUP

2º MEATBALLS IN PEPITORIA SAUCE WITH POTATOES

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	658,0	Kcal	2750,4	kJ
Lípidos	18,0	g.	[Saturados 2,5	g.]
H.Carbono	95,0	g.	[Azúcares 23,0	g.]
Proteínas	29,0	g.	Sal 2,0	g.

martes 25

1º ESPAGUETIS CARBONARA

2º FILETE DE LENGUADINA EMPANADA CON ENSALADA

1º SPAGUETTI CARBONARA

2º BREADED FILLET OF SOLE WITH SALAD

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	631,0	Kcal	2637,6	kJ
Lípidos	15,0	g.	[Saturados 2,5	g.]
H.Carbono	87,0	g.	[Azúcares 23,0	g.]
Proteínas	37,0	g.	Sal 2,9	g.

miércoles 26

1º LENTEJAS GUIADAS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º LENTIL STEW

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	639,5	Kcal	2673,1	kJ
Lípidos	23,5	g.	[Saturados 4,0	g.]
H.Carbono	82,0	g.	[Azúcares 22,1	g.]
Proteínas	25,0	g.	Sal 2,6	g.

jueves 27

1º ARROZ CON POLLO

2º MERLUZA A LA MARINERA CON ZANAHORIAS

1º RICE AND CHICKEN

2º HAKE IN SEAFOOD SAUCE WITH CARROTS

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	661,0	Kcal	2763,0	kJ
Lípidos	17,0	g.	[Saturados 3,3	g.]
H.Carbono	96,0	g.	[Azúcares 22,0	g.]
Proteínas	31,0	g.	Sal 2,8	g.

viernes 28

1º SOPA MARAVILLA

2º POLLO AL CHILINDRÓN CON PATATAS

1º NOODLE SOUP

2º CHICKEN CHILINDRÓN WITH POTATOES

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	582,0	Kcal	2432,8	kJ
Lípidos	14,0	g.	[Saturados 3,8	g.]
H.Carbono	83,0	g.	[Azúcares 24,2	g.]
Proteínas	31,0	g.	Sal 3,0	g.

50 aniversario 1967-2017



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

MES DE NOVIEMBRE DE 2025

CELÍACO

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

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



EL POSTRE SERÁ VARIADO (FRUTA DE TEMPORADA, Y POSTRE LÁCTEO O LECHE)
Todos los días, salvo cuando la guarnición forme parte del plato, se ofrecerá una ensalada como complemento opcional para los alumnos que así lo deseen.

Alegra
Servicio a Colectividades

Calle Tormes, 6 - 28840 - MEJORADA DEL CAMPO - MADRID
Telf.: 91 392 35 59 - email : info@alegra.com.es
www.alegra.com.es

lunes 3

Emoticono de un emoji feliz dando un pulgar hacia arriba.

DÍA NO LECTIVO

martes 4

1º MACARRONES A LA ITALIANA (PSG)
2º MERLUZA AL HORNO CON TOMATE GRILLÉ
1º MACARONI IN ITALIAN SAUCE (GLUTEN FREE)
2º BAKED HAKE WITH TOMATO GRILLÉ
PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	754,0	Kcal	3151,7	kJ
Lípidos	30,0	g.	[Saturados 5,0	g.]
H.Carbono	85,0	g.	[Azúcares 20,0	g.]
Proteínas	36,0	g.	Sal 1,6	g.

miércoles 5

1º PATATAS CON VERDURAS
2º FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA
1º STEWED POTATO AND VEGETABLES
2º GRILLED CHICKEN FILLET AND SALAD
PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	539,0	Kcal	2253,0	kJ
Lípidos	15,0	g.	[Saturados 4,3	g.]
H.Carbono	75,0	g.	[Azúcares 25,0	g.]
Proteínas	26,0	g.	Sal 2,7	g.

jueves 6

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS
2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA
1º SAUTÉED GREEN BEANS
2º SPANISH OMELETTE AND SALAD
PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	601,0	Kcal	2512,2	kJ
Lípidos	21,0	g.	[Saturados 3,2	g.]
H.Carbono	79,0	g.	[Azúcares 24,0	g.]
Proteínas	24,0	g.	Sal 1,8	g.

viernes 7

1º JUDÍAS BLANCAS GUISADAS
2º MERLUZA A LA VIZCAÍNA CON PISTO
1º HARICOT BEAN STEW
2º VISCAY-STYLE HAKE AND PISTO
PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	581,0	Kcal	2428,6	kJ
Lípidos	25,0	g.	[Saturados 7,0	g.]
H.Carbono	65,0	g.	[Azúcares 24,7	g.]
Proteínas	24,0	g.	Sal 2,6	g.

lunes 10

DÍA NO LECTIVO



martes 11

1º PASTA AL AJILLO (PSG)

2º MERLUZA AL HORNO CON RODAJA DE CALABACÍN

1º GARLIC PASTA (PSG)

2º BAKED HAKE WITH A SLICE OF COURGETTE

PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN

BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	633,6	Kcal	2648,4	kJ
Lípidos	16,4	g.	[Saturados 3,4	g.]
H.Carbono	90,0	g.	[Azúcares 24,5	g.]
Proteínas	31,5	g.	Sal 2,2	g.

miércoles 12

1º ARROZ CON TOMATE

2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON PATATAS

1º RICE IN TOMATO SAUCE

2º MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE WITH POTATOES

PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN

BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	682,0	Kcal	2850,8	kJ
Lípidos	18,0	g.	[Saturados 2,2	g.]
H.Carbono	101,0	g.	[Azúcares 26,0	g.]
Proteínas	29,0	g.	Sal 2,8	g.

jueves 13

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	611,0	Kcal	2554,0	kJ
Lípidos	15,0	g.	[Saturados 3,1	g.]
H.Carbono	85,0	g.	[Azúcares 25,0	g.]
Proteínas	34,0	g.	Sal 2,8	g.

viernes 14

1º CREMA DE VERDURAS

2º POLLO ASADO CON PATATA ROTA

1º CREAM OF VEGETABLE SOUP

2º ROAST CHICKEN AND POTATOES

PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN

BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	633,0	Kcal	2645,9	kJ
Lípidos	17,0	g.	[Saturados 5,0	g.]
H.Carbono	95,0	g.	[Azúcares 24,0	g.]
Proteínas	25,0	g.	Sal 3,0	g.

lunes 17

1º PATATAS GUISADAS

2º ABADEJO A LA PLANCHA CON ENSALADA

1º STEWED POTATOES

2º GRILLED POLLOCK AND SALAD

PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN

BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	715,0	Kcal	2988,7	kJ
Lípidos	23,0	g.	[Saturados 4,8	g.]
H.Carbono	95,0	g.	[Azúcares 21,0	g.]
Proteínas	32,0	g.	Sal 2,0	g.

martes 18

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º ESTOFADO DE POLLO CON PATATAS

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º CHICKEN STEW AND POTATOES

PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN

BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	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 19

1º ARROZ AL HORNO

2º MERLUZA AL HORNO CON DADOS DE CALABAZA

1º BAKED RICE

2º BAKED HAKE WITH DICED PUMPKIN

PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN

BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	693,0	Kcal	2896,7	kJ
Lípidos	17,0	g.	[Saturados 4,0	g.]
H.Carbono	102,0	g.	[Azúcares 22,4	g.]
Proteínas	33,0	g.	Sal 2,3	g.

jueves 20

1º JUDÍAS BLANCAS GUISADAS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º HARICOT BEAN STEW

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN

BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	649,4	Kcal	2714,5	kJ
Lípidos	19,0	g.	[Saturados 3,0	g.]
H.Carbono	90,0	g.	[Azúcares 26,4	g.]
Proteínas	29,6	g.	Sal 2,0	g.

viernes 21

1º CODITOS A LA CREMA (PSG)

2º LOMO ASADO CON ENSALADA

1º PASTA IN A LIGHT BECHAMEL SAUCE (GLUTEN FREE)

2º ROAST PORK AND SALAD

PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN

BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	716,0	Kcal	2992,9	kJ
Lípidos	28,0	g.	[Saturados 8,0	g.]
H.Carbono	87,0	g.	[Azúcares 28,0	g.]
Proteínas	29,0	g.	Sal 2,1	g.

lunes 24

1º CREMA DE CALABACÍN

2º ALBÓNDIGAS EN SALSA PEPITORIA CON PATATAS

1º CREAM OF COURGETTE SOUP

2º MEATBALLS IN PEPITORIA SAUCE WITH POTATOES

PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN

BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	658,0	Kcal	2750,4	kJ
Lípidos	18,0	g.	[Saturados 2,5	g.]
H.Carbono	95,0	g.	[Azúcares 23,0	g.]
Proteínas	29,0	g.	Sal 2,0	g.

martes 25

1º ESPAGUETIS A LA ITALIANA (PSG)

2º FILETE DE LENGUADINA AL HORNO CON ENSALADA

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

2º BAKED DAB AND SALAD

PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN

BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	631,0	Kcal	2637,6	kJ
Lípidos	15,0	g.	[Saturados 2,5	g.]
H.Carbono	87,0	g.	[Azúcares 23,0	g.]
Proteínas	37,0	g.	Sal 2,9	g.

miércoles 26

1º BRÓCOLI SALTEADO

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º SAUTEED BROCCOLI

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN

BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	639,5	Kcal	2673,1	kJ
Lípidos	23,5	g.	[Saturados 4,0	g.]
H.Carbono	82,0	g.	[Azúcares 22,1	g.]
Proteínas	25,0	g.	Sal 2,6	g.

jueves 27

1º ARROZ CON POLLO

2º MERLUZA A LA MARINERA CON ZANAHORIAS

1º RICE AND CHICKEN

2º HAKE IN SEAFOOD SAUCE WITH CARROTS

PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN

BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	661,0	Kcal	2763,0	kJ
Lípidos	17,0	g.	[Saturados 3,3	g.]
H.Carbono	96,0	g.	[Azúcares 22,0	g.]
Proteínas	31,0	g.	Sal 2,8	g.

viernes 28

1º SOPA MARAVILLA (PSG)

2º POLLO AL CHILINDRÓN CON PATATAS

1º NOODLE SOUP (GLUTEN FREE)

2º CHICKEN CHILINDRÓN WITH POTATOES

PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN

BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	582,0	Kcal	2432,8	kJ
Lípidos	14,0	g.	[Saturados 3,8	g.]
H.Carbono	83,0	g.	[Azúcares 24,2	g.]
Proteínas	31,0	g.	Sal 3,0	g.

50 aniversario 1967-2017



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

MES DE NOVIEMBRE DE 2025

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

LECHE

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



EL POSTRE SERÁ VARIADO (FRUTA DE TEMPORADA, Y POSTRE LÁCTEO O LECHE)
Todos los días, salvo cuando la guarnición forme parte del plato, se ofrecerá una ensalada como complemento opcional para los alumnos que así lo deseen.

Alegra
Servicio a Colectividades

Calle Tormes, 6 - 28840 - MEJORADA DEL CAMPO - MADRID
Telf.: 91 392 35 59 - email : info@alegra.com.es
www.alegra.com.es

lunes 3

👉👉
DÍA NO LECTIVO

martes 4

1º MACARRONES A LA ITALIANA
2º MERLUZA AL HORNO CON TOMATE GRILLÉ
1º MACARONI IN ITALIAN SAUCE
2º BAKED HAKE WITH TOMATO GRILLÉ
PAN Y POSTRE SIN LECHE
BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	754,0	Kcal	3151,7	kJ
Lípidos	30,0	g.	[Saturados 5,0	g.]
H.Carbono	85,0	g.	[Azúcares 20,0	g.]
Proteínas	36,0	g.	Sal 1,6	g.

miércoles 5

1º LENTEJAS GUIADAS
2º FILETE DE POLLO EMPANADO CON ENSALADA
1º LENTIL STEW
2º BREADED CHICKEN FILLET AND SALAD
PAN Y POSTRE SIN LECHE
BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	539,0	Kcal	2253,0	kJ
Lípidos	15,0	g.	[Saturados 4,3	g.]
H.Carbono	75,0	g.	[Azúcares 25,0	g.]
Proteínas	26,0	g.	Sal 2,7	g.

jueves 6

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS
2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA
1º SAUTÉED GREEN BEANS
2º SPANISH OMELETTE AND SALAD
PAN Y POSTRE SIN LECHE
BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	601,0	Kcal	2512,2	kJ
Lípidos	21,0	g.	[Saturados 3,2	g.]
H.Carbono	79,0	g.	[Azúcares 24,0	g.]
Proteínas	24,0	g.	Sal 1,8	g.

viernes 7

1º JUDÍAS BLANCAS GUIADAS
2º MERLUZA A LA VIZCAÍNA CON PISTO
1º HARICOT BEAN STEW
2º VISCAY-STYLE HAKE AND PISTO
PAN Y POSTRE SIN LECHE
BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	581,0	Kcal	2428,6	kJ
Lípidos	25,0	g.	[Saturados 7,0	g.]
H.Carbono	65,0	g.	[Azúcares 24,7	g.]
Proteínas	24,0	g.	Sal 2,6	g.

lunes 10

DÍA NO LECTIVO



martes 11

1º FIDEUÁ DE POLLO

2º MERLUZA AL HORNO CON RODAJA DE CALABACÍN

1º FIDEUÁ AND CHICKEN

2º BAKED HAKE WITH A SLICE OF COURGETTE

PAN Y POSTRE SIN LECHE

BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	633,6	Kcal	2648,4	kJ
Lípidos	16,4	g.	[Saturados 3,4	g.]
H.Carbono	90,0	g.	[Azúcares 24,5	g.]
Proteínas	31,5	g.	Sal 2,2	g.

miércoles 12

1º ARROZ CON TOMATE

2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON PATATAS

1º RICE IN TOMATO SAUCE

2º MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE WITH POTATOES

PAN Y POSTRE SIN LECHE

BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	682,0	Kcal	2850,8	kJ
Lípidos	18,0	g.	[Saturados 2,2	g.]
H.Carbono	101,0	g.	[Azúcares 26,0	g.]
Proteínas	29,0	g.	Sal 2,8	g.

jueves 13

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	611,0	Kcal	2554,0	kJ
Lípidos	15,0	g.	[Saturados 3,1	g.]
H.Carbono	85,0	g.	[Azúcares 25,0	g.]
Proteínas	34,0	g.	Sal 2,8	g.

viernes 14

1º CREMA DE VERDURAS

2º POLLO ASADO CON PATATA ROTA

1º CREAM OF VEGETABLE SOUP

2º ROAST CHICKEN AND POTATOES

PAN Y POSTRE SIN LECHE

BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	633,0	Kcal	2645,9	kJ
Lípidos	17,0	g.	[Saturados 5,0	g.]
H.Carbono	95,0	g.	[Azúcares 24,0	g.]
Proteínas	25,0	g.	Sal 3,0	g.

lunes 17

1º LENTEJAS GUIADAS

2º ABADEJO A LA ANDALUZA CON ENSALADA

1º LENTIL STEW

2º ANDALUSIAN-STYLE POLLOCK AND SALAD

PAN Y POSTRE SIN LECHE

BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	715,0	Kcal	2988,7	kJ
Lípidos	23,0	g.	[Saturados 4,8	g.]
H.Carbono	95,0	g.	[Azúcares 21,0	g.]
Proteínas	32,0	g.	Sal 2,0	g.

martes 18

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º ESTOFADO DE POLLO CON PATATAS

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º CHICKEN STEW AND POTATOES

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 19

1º ARROZ AL HORNO

2º MERLUZA AL HORNO CON DADOS DE CALABAZA

1º BAKED RICE

2º BAKED HAKE WITH DICED PUMPKIN

PAN Y POSTRE SIN LECHE

BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	693,0	Kcal	2896,7	kJ
Lípidos	17,0	g.	[Saturados 4,0	g.]
H.Carbono	102,0	g.	[Azúcares 22,4	g.]
Proteínas	33,0	g.	Sal 2,3	g.

jueves 20

1º JUDÍAS BLANCAS GUIADAS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º HARICOT BEAN STEW

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE SIN LECHE

BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	649,4	Kcal	2714,5	kJ
Lípidos	19,0	g.	[Saturados 3,0	g.]
H.Carbono	90,0	g.	[Azúcares 26,4	g.]
Proteínas	29,6	g.	Sal 2,0	g.

viernes 21

1º CODITOS CON TOMATE

2º LOMO ASADO CON ENSALADA

1º PASTA IN TOMATO SAUCE

2º ROAST PORK AND SALAD

PAN Y POSTRE SIN LECHE

BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	716,0	Kcal	2992,9	kJ
Lípidos	28,0	g.	[Saturados 8,0	g.]
H.Carbono	87,0	g.	[Azúcares 28,0	g.]
Proteínas	29,0	g.	Sal 2,1	g.

lunes 24

1º CREMA DE CALABACÍN

2º ALBÓNDIGAS EN SALSA PEPITORIA CON PATATAS

1º CREAM OF COURGETTE SOUP

2º MEATBALLS IN PEPITORIA SAUCE WITH POTATOES

PAN Y POSTRE SIN LECHE

BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	658,0	Kcal	2750,4	kJ
Lípidos	18,0	g.	[Saturados 2,5	g.]
H.Carbono	95,0	g.	[Azúcares 23,0	g.]
Proteínas	29,0	g.	Sal 2,0	g.

martes 25

1º ESPAGUETIS A LA ITALIANA

2º FILETE DE LENGUADINA EMPANADA CON ENSALADA

1º SPAGHETTI IN A TOMATO, GARLIC AND ONION SAUCE

2º BREADED FILLET OF SOLE WITH SALAD

PAN Y POSTRE SIN LECHE

BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	631,0	Kcal	2637,6	kJ
Lípidos	15,0	g.	[Saturados 2,5	g.]
H.Carbono	87,0	g.	[Azúcares 23,0	g.]
Proteínas	37,0	g.	Sal 2,9	g.

miércoles 26

1º LENTEJAS GUIADAS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º LENTIL STEW

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE SIN LECHE

BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	639,5	Kcal	2673,1	kJ
Lípidos	23,5	g.	[Saturados 4,0	g.]
H.Carbono	82,0	g.	[Azúcares 22,1	g.]
Proteínas	25,0	g.	Sal 2,6	g.

jueves 27

1º ARROZ CON POLLO

2º MERLUZA A LA MARINERA CON ZANAHORIAS

1º RICE AND CHICKEN

2º HAKE IN SEAFOOD SAUCE WITH CARROTS

PAN Y POSTRE SIN LECHE

BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	661,0	Kcal	2763,0	kJ
Lípidos	17,0	g.	[Saturados 3,3	g.]
H.Carbono	96,0	g.	[Azúcares 22,0	g.]
Proteínas	31,0	g.	Sal 2,8	g.

viernes 28

1º SOPA MARAVILLA

2º POLLO AL CHILINDRÓN CON PATATAS

1º NOODLE SOUP

2º CHICKEN CHILINDRÓN WITH POTATOES

PAN Y POSTRE SIN LECHE

BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	582,0	Kcal	2432,8	kJ
Lípidos	14,0	g.	[Saturados 3,8	g.]
H.Carbono	83,0	g.	[Azúcares 24,2	g.]
Proteínas	31,0	g.	Sal 3,0	g.



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

MES DE NOVIEMBRE
DE 2025

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

FRUTOS DE CASCARA,
CACAHUETE Y ROSÁCEAS

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



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.



Calle Tormes, 6 - 28840 -
MEJORADA DEL CAMPO - MADRID
Telf.: 91 392 35 59 - email :
info@alegra.com.es
www.alegra.com.es

lunes 3

DÍA NO LECTIVO

martes 4

1º MACARRONES A LA CREMA DE QUESO

2º MERLUZA AL HORNO CON TOMATE GRILLÉ

1º MACARONI WITH CHEESE CREAM SAUCE

2º BAKED HAKE WITH TOMATO GRILLÉ

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	754,0	Kcal	3151,7	kJ
Lípidos	30,0	g.	[Saturados 5,0	g.]
H.Carbono	85,0	g.	[Azúcares 20,0	g.]
Proteínas	36,0	g.	Sal 1,6	g.

miércoles 5

1º LENTEJAS GUIADAS

2º FILETE DE POLLO EMPANADO CON ENSALADA

1º LENTIL STEW

2º BREADED CHICKEN FILLET AND SALAD

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	539,0	Kcal	2253,0	kJ
Lípidos	15,0	g.	[Saturados 4,3	g.]
H.Carbono	75,0	g.	[Azúcares 25,0	g.]
Proteínas	26,0	g.	Sal 2,7	g.

jueves 6

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	601,0	Kcal	2512,2	kJ
Lípidos	21,0	g.	[Saturados 3,2	g.]
H.Carbono	79,0	g.	[Azúcares 24,0	g.]
Proteínas	24,0	g.	Sal 1,8	g.

viernes 7

1º JUDÍAS BLANCAS GUIADAS

2º MERLUZA A LA VIZCAÍNA CON PISTO

1º HARICOT BEAN STEW

2º VISCAY-STYLE HAKE AND PISTO

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	581,0	Kcal	2428,6	kJ
Lípidos	25,0	g.	[Saturados 7,0	g.]
H.Carbono	65,0	g.	[Azúcares 24,7	g.]
Proteínas	24,0	g.	Sal 2,6	g.

lunes 10

DÍA NO LECTIVO



martes 11

1º FIDEUÁ DE POLLO

2º MERLUZA AL HORNO CON RODAJA DE CALABACÍN

1º FIDEUÁ AND CHICKEN

2º BAKED HAKE WITH A SLICE OF COURGETTE

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	633,6	Kcal	2648,4	kJ
Lípidos	16,4	g.	[Saturados 3,4	g.]
H.Carbono	90,0	g.	[Azúcares 24,5	g.]
Proteínas	31,5	g.	Sal 2,2	g.

miércoles 12

1º ARROZ CON TOMATE

2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON PATATAS

1º RICE IN TOMATO SAUCE

2º MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE WITH POTATOES

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	682,0	Kcal	2850,8	kJ
Lípidos	18,0	g.	[Saturados 2,2	g.]
H.Carbono	101,0	g.	[Azúcares 26,0	g.]
Proteínas	29,0	g.	Sal 2,8	g.

jueves 13

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	611,0	Kcal	2554,0	kJ
Lípidos	15,0	g.	[Saturados 3,1	g.]
H.Carbono	85,0	g.	[Azúcares 25,0	g.]
Proteínas	34,0	g.	Sal 2,8	g.

viernes 14

1º CREMA DE VERDURAS

2º POLLO ASADO CON PATATA ROTA

1º CREAM OF VEGETABLE SOUP

2º ROAST CHICKEN AND POTATOES

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	633,0	Kcal	2645,9	kJ
Lípidos	17,0	g.	[Saturados 5,0	g.]
H.Carbono	95,0	g.	[Azúcares 24,0	g.]
Proteínas	25,0	g.	Sal 3,0	g.

lunes 17

1º LENTEJAS GUIADAS

2º ABADEJO A LA ANDALUZA CON ENSALADA

1º LENTIL STEW

2º ANDALUSIAN-STYLE POLLOCK AND SALAD

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	715,0	Kcal	2988,7	kJ
Lípidos	23,0	g.	[Saturados 4,8	g.]
H.Carbono	95,0	g.	[Azúcares 21,0	g.]
Proteínas	32,0	g.	Sal 2,0	g.

martes 18

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º ESTOFADO DE POLLO CON PATATAS

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º CHICKEN STEW AND POTATOES

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	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 19

1º ARROZ AL HORNO

2º MERLUZA AL HORNO CON DADOS DE CALABAZA

1º BAKED RICE

2º BAKED HAKE WITH DICED PUMPKIN

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	693,0	Kcal	2896,7	kJ
Lípidos	17,0	g.	[Saturados 4,0	g.]
H.Carbono	102,0	g.	[Azúcares 22,4	g.]
Proteínas	33,0	g.	Sal 2,3	g.

jueves 20

1º JUDÍAS BLANCAS GUIADAS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º HARICOT BEAN STEW

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	649,4	Kcal	2714,5	kJ
Lípidos	19,0	g.	[Saturados 3,0	g.]
H.Carbono	90,0	g.	[Azúcares 26,4	g.]
Proteínas	29,6	g.	Sal 2,0	g.

viernes 21

1º CODITOS A LA CREMA

2º LOMO ASADO CON ENSALADA

1º PASTA IN A LIGHT BECHAMEL SAUCE

2º ROAST PORK AND SALAD

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	716,0	Kcal	2992,9	kJ
Lípidos	28,0	g.	[Saturados 8,0	g.]
H.Carbono	87,0	g.	[Azúcares 28,0	g.]
Proteínas	29,0	g.	Sal 2,1	g.

lunes 24

1º CREMA DE CALABACÍN

2º ALBÓNDIGAS EN SALSA PEPITORIA CON PATATAS

1º CREAM OF COURGETTE SOUP

2º MEATBALLS IN PEPITORIA SAUCE WITH POTATOES

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	658,0	Kcal	2750,4	kJ
Lípidos	18,0	g.	[Saturados 2,5	g.]
H.Carbono	95,0	g.	[Azúcares 23,0	g.]
Proteínas	29,0	g.	Sal 2,0	g.

martes 25

1º ESPAGUETIS CARBONARA

2º FILETE DE LENGUADINA EMPANADA CON ENSALADA

1º SPAGUETTI CARBONARA

2º BREADED FILLET OF SOLE WITH SALAD

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	631,0	Kcal	2637,6	kJ
Lípidos	15,0	g.	[Saturados 2,5	g.]
H.Carbono	87,0	g.	[Azúcares 23,0	g.]
Proteínas	37,0	g.	Sal 2,9	g.

miércoles 26

1º LENTEJAS GUIADAS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º LENTIL STEW

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	639,5	Kcal	2673,1	kJ
Lípidos	23,5	g.	[Saturados 4,0	g.]
H.Carbono	82,0	g.	[Azúcares 22,1	g.]
Proteínas	25,0	g.	Sal 2,6	g.

jueves 27

1º ARROZ CON POLLO

2º MERLUZA A LA MARINERA CON ZANAHORIAS

1º RICE AND CHICKEN

2º HAKE IN SEAFOOD SAUCE WITH CARROTS

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	661,0	Kcal	2763,0	kJ
Lípidos	17,0	g.	[Saturados 3,3	g.]
H.Carbono	96,0	g.	[Azúcares 22,0	g.]
Proteínas	31,0	g.	Sal 2,8	g.

viernes 28

1º SOPA MARAVILLA

2º POLLO AL CHILINDRÓN CON PATATAS

1º NOODLE SOUP

2º CHICKEN CHILINDRÓN WITH POTATOES

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	582,0	Kcal	2432,8	kJ
Lípidos	14,0	g.	[Saturados 3,8	g.]
H.Carbono	83,0	g.	[Azúcares 24,2	g.]
Proteínas	31,0	g.	Sal 3,0	g.

50 aniversario 1967-2017



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

MES DE NOVIEMBRE DE 2025

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

GARBANZO

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



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.



Calle Tormes, 6 - 28840 - MEJORADA DEL CAMPO - MADRID
Telf.: 91 392 35 59 - email : info@alegra.com.es
www.alegra.com.es

lunes 3

DAY OFF

martes 4

1º MACARRONES A LA CREMA DE QUESO
2º MERLUZA AL HORNO CON TOMATE GRILLÉ
1º MACARONI WITH CHEESE CREAM SAUCE
2º BAKED HAKE WITH TOMATO GRILLÉ
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT
Calorías 754,0 Kcal 3151,7 kJ
Lípidos 30,0 g. [Saturados 5,0 g.]
H.Carbono 85,0 g. [Azúcares 20,0 g.]
Proteínas 36,0 g. Sal 1,6 g.

miércoles 5

1º LENTEJAS GUIADAS
2º FILETE DE POLLO EMPANADO CON ENSALADA
1º LENTIL STEW
2º BREADED CHICKEN FILLET AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT
Calorías 539,0 Kcal 2253,0 kJ
Lípidos 15,0 g. [Saturados 4,3 g.]
H.Carbono 75,0 g. [Azúcares 25,0 g.]
Proteínas 26,0 g. Sal 2,7 g.

jueves 6

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS
2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA
1º SAUTÉED GREEN BEANS
2º SPANISH OMELETTE AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT
Calorías 601,0 Kcal 2512,2 kJ
Lípidos 21,0 g. [Saturados 3,2 g.]
H.Carbono 79,0 g. [Azúcares 24,0 g.]
Proteínas 24,0 g. Sal 1,8 g.

viernes 7

1º JUDÍAS BLANCAS GUIADAS
2º MERLUZA A LA VIZCAÍNA CON PISTO
1º HARICOT BEAN STEW
2º VISCAY-STYLE HAKE AND PISTO
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT
Calorías 581,0 Kcal 2428,6 kJ
Lípidos 25,0 g. [Saturados 7,0 g.]
H.Carbono 65,0 g. [Azúcares 24,7 g.]
Proteínas 24,0 g. Sal 2,6 g.

lunes 10

DÍA NO LECTIVO



martes 11

1º FIDEUÁ DE POLLO

2º MERLUZA AL HORNO CON RODAJA DE CALABACÍN

1º FIDEUÁ AND CHICKEN

2º BAKED HAKE WITH A SLICE OF COURGETTE

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	633,6	Kcal	2648,4	kJ
Lípidos	16,4	g.	[Saturados 3,4	g.]
H.Carbono	90,0	g.	[Azúcares 24,5	g.]
Proteínas	31,5	g.	Sal 2,2	g.

miércoles 12

1º ARROZ CON TOMATE

2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON PATATAS

1º RICE IN TOMATO SAUCE

2º MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE WITH POTATOES

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	682,0	Kcal	2850,8	kJ
Lípidos	18,0	g.	[Saturados 2,2	g.]
H.Carbono	101,0	g.	[Azúcares 26,0	g.]
Proteínas	29,0	g.	Sal 2,8	g.

jueves 13

1º SOPA DE COCIDO

2º COCIDO MADRILEÑO SIN GARBANZOS

1º NOODLE SOUP

2º MADRILENIAN STEW, NO CHICKPEAS

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	611,0	Kcal	2554,0	kJ
Lípidos	15,0	g.	[Saturados 3,1	g.]
H.Carbono	85,0	g.	[Azúcares 25,0	g.]
Proteínas	34,0	g.	Sal 2,8	g.

viernes 14

1º CREMA DE VERDURAS

2º POLLO ASADO CON PATATA ROTA

1º CREAM OF VEGETABLE SOUP

2º ROAST CHICKEN AND POTATOES

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	633,0	Kcal	2645,9	kJ
Lípidos	17,0	g.	[Saturados 5,0	g.]
H.Carbono	95,0	g.	[Azúcares 24,0	g.]
Proteínas	25,0	g.	Sal 3,0	g.

lunes 17

1º LENTEJAS GUIADAS

2º ABADEJO A LA ANDALUZA CON ENSALADA

1º LENTIL STEW

2º ANDALUSIAN-STYLE POLLOCK AND SALAD

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	715,0	Kcal	2988,7	kJ
Lípidos	23,0	g.	[Saturados 4,8	g.]
H.Carbono	95,0	g.	[Azúcares 21,0	g.]
Proteínas	32,0	g.	Sal 2,0	g.

martes 18

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º ESTOFADO DE POLLO CON PATATAS

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º CHICKEN STEW AND POTATOES

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	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 19

1º ARROZ AL HORNO

2º MERLUZA AL HORNO CON DADOS DE CALABAZA

1º BAKED RICE

2º BAKED HAKE WITH DICED PUMPKIN

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	693,0	Kcal	2896,7	kJ
Lípidos	17,0	g.	[Saturados 4,0	g.]
H.Carbono	102,0	g.	[Azúcares 22,4	g.]
Proteínas	33,0	g.	Sal 2,3	g.

jueves 20

1º JUDÍAS BLANCAS GUIADAS

2º HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA

1º HARICOT BEAN STEW

2º VILLARROY EGGS AND SALAD

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	649,4	Kcal	2714,5	kJ
Lípidos	19,0	g.	[Saturados 3,0	g.]
H.Carbono	90,0	g.	[Azúcares 26,4	g.]
Proteínas	29,6	g.	Sal 2,0	g.

viernes 21

1º CODITOS A LA CREMA

2º LOMO ASADO CON ENSALADA

1º PASTA IN A LIGHT BECHAMEL SAUCE

2º ROAST PORK AND SALAD

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	716,0	Kcal	2992,9	kJ
Lípidos	28,0	g.	[Saturados 8,0	g.]
H.Carbono	87,0	g.	[Azúcares 28,0	g.]
Proteínas	29,0	g.	Sal 2,1	g.

lunes 24

1º CREMA DE CALABACÍN

2º ALBÓNDIGAS EN SALSA PEPITORIA CON PATATAS

1º CREAM OF COURGETTE SOUP

2º MEATBALLS IN PEPITORIA SAUCE WITH POTATOES

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	658,0	Kcal	2750,4	kJ
Lípidos	18,0	g.	[Saturados 2,5	g.]
H.Carbono	95,0	g.	[Azúcares 23,0	g.]
Proteínas	29,0	g.	Sal 2,0	g.

martes 25

1º ESPAGUETIS CARBONARA

2º FILETE DE LENGUADINA EMPANADA CON ENSALADA

1º SPAGUETTI CARBONARA

2º BREADED FILLET OF SOLE WITH SALAD

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	631,0	Kcal	2637,6	kJ
Lípidos	15,0	g.	[Saturados 2,5	g.]
H.Carbono	87,0	g.	[Azúcares 23,0	g.]
Proteínas	37,0	g.	Sal 2,9	g.

miércoles 26

1º LENTEJAS GUIADAS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º LENTIL STEW

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	639,5	Kcal	2673,1	kJ
Lípidos	23,5	g.	[Saturados 4,0	g.]
H.Carbono	82,0	g.	[Azúcares 22,1	g.]
Proteínas	25,0	g.	Sal 2,6	g.

jueves 27

1º ARROZ CON POLLO

2º MERLUZA A LA MARINERA CON ZANAHORIAS

1º RICE AND CHICKEN

2º HAKE IN SEAFOOD SAUCE WITH CARROTS

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	661,0	Kcal	2763,0	kJ
Lípidos	17,0	g.	[Saturados 3,3	g.]
H.Carbono	96,0	g.	[Azúcares 22,0	g.]
Proteínas	31,0	g.	Sal 2,8	g.

viernes 28

1º SOPA MARAVILLA

2º POLLO AL CHILINDRÓN CON PATATAS

1º NOODLE SOUP

2º CHICKEN CHILINDRÓN WITH POTATOES

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	582,0	Kcal	2432,8	kJ
Lípidos	14,0	g.	[Saturados 3,8	g.]
H.Carbono	83,0	g.	[Azúcares 24,2	g.]
Proteínas	31,0	g.	Sal 3,0	g.



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

MES DE NOVIEMBRE
DE 2025

CELÍACO

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

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



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.



Calle Tormes, 6 - 28840 - MEJORADA DEL CAMPO - MADRID
Telf.: 91 392 35 59 - email : info@alegra.com.es
www.alegra.com.es

lunes 3

DÍA NO LECTIVO

martes 4

1º MACARRONES A LA ITALIANA (PSG)

2º MERLUZA AL HORNO CON TOMATE GRILLÉ

1º MACARONI IN ITALIAN SAUCE (GLUTEN FREE)

2º BAKED HAKE WITH TOMATO GRILLÉ

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	754,0	Kcal	3151,7	kJ
Lípidos	30,0	g.	[Saturados 5,0	g.]
H.Carbono	85,0	g.	[Azúcares 20,0	g.]
Proteínas	36,0	g.	Sal 1,6	g.

miércoles 5

1º PATATAS CON VERDURAS

2º FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA

1º STEWED POTATO AND VEGETABLES

2º GRILLED CHICKEN FILLET AND SALAD

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	539,0	Kcal	2253,0	kJ
Lípidos	15,0	g.	[Saturados 4,3	g.]
H.Carbono	75,0	g.	[Azúcares 25,0	g.]
Proteínas	26,0	g.	Sal 2,7	g.

jueves 6

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON ENSALADA

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º GRILLED BURGER AND SALAD

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	601,0	Kcal	2512,2	kJ
Lípidos	21,0	g.	[Saturados 3,2	g.]
H.Carbono	79,0	g.	[Azúcares 24,0	g.]
Proteínas	24,0	g.	Sal 1,8	g.

viernes 7

1º JUDÍAS BLANCAS GUIADAS

2º MERLUZA A LA VIZCAÍNA CON PISTO

1º HARICOT BEAN STEW

2º VISCAY-STYLE HAKE AND PISTO

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	581,0	Kcal	2428,6	kJ
Lípidos	25,0	g.	[Saturados 7,0	g.]
H.Carbono	65,0	g.	[Azúcares 24,7	g.]
Proteínas	24,0	g.	Sal 2,6	g.

lunes 10

DÍA NO LECTIVO



martes 11

1º PASTA AL AJILLO (PSG)

2º MERLUZA AL HORNO CON RODAJA DE CALABACÍN

1º GARLIC PASTA (PSG)

2º BAKED HAKE WITH A SLICE OF COURGETTE

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	633,6	Kcal	2648,4	kJ
Lípidos	16,4	g.	[Saturados 3,4	g.]
H.Carbono	90,0	g.	[Azúcares 24,5	g.]
Proteínas	31,5	g.	Sal 2,2	g.

miércoles 12

1º ARROZ CON TOMATE

2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON PATATAS

1º RICE IN TOMATO SAUCE

2º MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE WITH POTATOES

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	682,0	Kcal	2850,8	kJ
Lípidos	18,0	g.	[Saturados 2,2	g.]
H.Carbono	101,0	g.	[Azúcares 26,0	g.]
Proteínas	29,0	g.	Sal 2,8	g.

jueves 13

1º SOPA DE COCIDO (PSG)

2º COCIDO MADRILEÑO

1º NOODLE SOUP (GLUTEN FREE)

2º MADRILENIAN STEW (HAM, CHORIZO, CHICKEN, BLOOD SAUSAGE, CHICKPEAS,

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	611,0	Kcal	2554,0	kJ
Lípidos	15,0	g.	[Saturados 3,1	g.]
H.Carbono	85,0	g.	[Azúcares 25,0	g.]
Proteínas	34,0	g.	Sal 2,8	g.

viernes 14

1º CREMA DE VERDURAS

2º POLLO ASADO CON PATATA ROTA

1º CREAM OF VEGETABLE SOUP

2º ROAST CHICKEN AND POTATOES

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	633,0	Kcal	2645,9	kJ
Lípidos	17,0	g.	[Saturados 5,0	g.]
H.Carbono	95,0	g.	[Azúcares 24,0	g.]
Proteínas	25,0	g.	Sal 3,0	g.

lunes 17

1º PATATAS GUISADAS

2º ABADEJO A LA PLANCHA CON ENSALADA

1º STEWED POTATOES

2º GRILLED POLLOCK AND SALAD

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	715,0	Kcal	2988,7	kJ
Lípidos	23,0	g.	[Saturados 4,8	g.]
H.Carbono	95,0	g.	[Azúcares 21,0	g.]
Proteínas	32,0	g.	Sal 2,0	g.

martes 18

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º ESTOFADO DE POLLO CON PATATAS

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º CHICKEN STEW AND POTATOES

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	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 19

1º ARROZ AL HORNO

2º MERLUZA AL HORNO CON DADOS DE CALABAZA

1º BAKED RICE

2º BAKED HAKE WITH DICED PUMPKIN

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	693,0	Kcal	2896,7	kJ
Lípidos	17,0	g.	[Saturados 4,0	g.]
H.Carbono	102,0	g.	[Azúcares 22,4	g.]
Proteínas	33,0	g.	Sal 2,3	g.

jueves 20

1º JUDÍAS BLANCAS GUISADAS

2º PAVO A LA PLANCHA CON ENSALADA

1º HARICOT BEAN STEW

2º GRILLED TURKEY AND SALAD

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	649,4	Kcal	2714,5	kJ
Lípidos	19,0	g.	[Saturados 3,0	g.]
H.Carbono	90,0	g.	[Azúcares 26,4	g.]
Proteínas	29,6	g.	Sal 2,0	g.

viernes 21

1º CODITOS A LA CREMA (PSG)

2º LOMO ASADO CON ENSALADA

1º PASTA IN A LIGHT BECHAMEL SAUCE (GLUTEN FREE)

2º ROAST PORK AND SALAD

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	716,0	Kcal	2992,9	kJ
Lípidos	28,0	g.	[Saturados 8,0	g.]
H.Carbono	87,0	g.	[Azúcares 28,0	g.]
Proteínas	29,0	g.	Sal 2,1	g.

lunes 24

1º CREMA DE CALABACÍN

2º ALBÓNDIGAS EN SALSA PEPITORIA CON PATATAS

1º CREAM OF COURGETTE SOUP

2º MEATBALLS IN PEPITORIA SAUCE WITH POTATOES

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	658,0	Kcal	2750,4	kJ
Lípidos	18,0	g.	[Saturados 2,5	g.]
H.Carbono	95,0	g.	[Azúcares 23,0	g.]
Proteínas	29,0	g.	Sal 2,0	g.

martes 25

1º ESPAGUETIS A LA ITALIANA (PSG)

2º FILETE DE LENGUADINA AL HORNO CON ENSALADA

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

2º BAKED DAB AND SALAD

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	631,0	Kcal	2637,6	kJ
Lípidos	15,0	g.	[Saturados 2,5	g.]
H.Carbono	87,0	g.	[Azúcares 23,0	g.]
Proteínas	37,0	g.	Sal 2,9	g.

miércoles 26

1º BRÓCOLI SALTEADO

2º LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA

1º SAUTEED BROCCOLI

2º GRILLED LOIN AND SALAD

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	639,5	Kcal	2673,1	kJ
Lípidos	23,5	g.	[Saturados 4,0	g.]
H.Carbono	82,0	g.	[Azúcares 22,1	g.]
Proteínas	25,0	g.	Sal 2,6	g.

jueves 27

1º ARROZ CON POLLO

2º MERLUZA A LA MARINERA CON ZANAHORIAS

1º RICE AND CHICKEN

2º HAKE IN SEAFOOD SAUCE WITH CARROTS

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	661,0	Kcal	2763,0	kJ
Lípidos	17,0	g.	[Saturados 3,3	g.]
H.Carbono	96,0	g.	[Azúcares 22,0	g.]
Proteínas	31,0	g.	Sal 2,8	g.

viernes 28

1º SOPA MARAVILLA (PSG)

2º POLLO AL CHILINDRÓN CON PATATAS

1º NOODLE SOUP (GLUTEN FREE)

2º CHICKEN CHILINDRÓN WITH POTATOES

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	582,0	Kcal	2432,8	kJ
Lípidos	14,0	g.	[Saturados 3,8	g.]
H.Carbono	83,0	g.	[Azúcares 24,2	g.]
Proteínas	31,0	g.	Sal 3,0	g.



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

MES DE NOVIEMBRE
DE 2025

CELÍACO

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

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



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.



Calle Tormes, 6 - 28840 - MEJORADA DEL CAMPO - MADRID
Telf.: 91 392 35 59 - email : info@alegra.com.es
www.alegra.com.es

lunes 3

DÍA NO LECTIVO

martes 4

1º MACARRONES A LA ITALIANA (PSG)

2º MERLUZA AL HORNO CON ZANAHORIAS

1º MACARONI IN ITALIAN SAUCE (GLUTEN FREE)

2º BAKED HAKE WITH CARROTS

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	754,0	Kcal	3151,7	kJ
Lípidos	30,0	g.	[Saturados 5,0	g.]
H.Carbono	85,0	g.	[Azúcares 20,0	g.]
Proteínas	36,0	g.	Sal 1,6	g.

miércoles 5

1º PATATAS CON VERDURAS

2º FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA

1º STEWED POTATO AND VEGETABLES

2º GRILLED CHICKEN FILLET AND SALAD

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	539,0	Kcal	2253,0	kJ
Lípidos	15,0	g.	[Saturados 4,3	g.]
H.Carbono	75,0	g.	[Azúcares 25,0	g.]
Proteínas	26,0	g.	Sal 2,7	g.

jueves 6

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º PAVO A LA PLANCHA CON ENSALADA

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º GRILLED TURKEY AND SALAD

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	601,0	Kcal	2512,2	kJ
Lípidos	21,0	g.	[Saturados 3,2	g.]
H.Carbono	79,0	g.	[Azúcares 24,0	g.]
Proteínas	24,0	g.	Sal 1,8	g.

viernes 7

1º PATATAS GUIADAS

2º LENGUADINA AL HORNO

1º STEWED POTATOES

2º BAKED DAB

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	581,0	Kcal	2428,6	kJ
Lípidos	25,0	g.	[Saturados 7,0	g.]
H.Carbono	65,0	g.	[Azúcares 24,7	g.]
Proteínas	24,0	g.	Sal 2,6	g.

lunes 10

DÍA NO LECTIVO



martes 11

1º PASTA AL AJILLO (PSG)

2º MERLUZA AL HORNO CON RODAJA DE CALABACÍN

1º GARLIC PASTA (PSG)

2º BAKED HAKE WITH A SLICE OF COURGETTE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	633,6	Kcal	2648,4	kJ
Lípidos	16,4	g.	[Saturados 3,4	g.]
H.Carbono	90,0	g.	[Azúcares 24,5	g.]
Proteínas	31,5	g.	Sal 2,2	g.

miércoles 12

1º ARROZ CON YORK

2º ALBÓNDIGAS AL HORNO CON PATATAS

1º RICE WITH YORK

2º BAKED MEATBALLS WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	682,0	Kcal	2850,8	kJ
Lípidos	18,0	g.	[Saturados 2,2	g.]
H.Carbono	101,0	g.	[Azúcares 26,0	g.]
Proteínas	29,0	g.	Sal 2,8	g.

jueves 13

1º SOPA DE COCIDO (PSG)

2º COCIDO MADRILEÑO SIN GARBANZOS

1º NOODLE SOUP (GLUTEN FREE)

2º MADRILENIAN STEW, NO CHICKPEAS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	611,0	Kcal	2554,0	kJ
Lípidos	15,0	g.	[Saturados 3,1	g.]
H.Carbono	85,0	g.	[Azúcares 25,0	g.]
Proteínas	34,0	g.	Sal 2,8	g.

viernes 14

1º CREMA DE VERDURAS

2º POLLO ASADO CON PATATA ROTA

1º CREAM OF VEGETABLE SOUP

2º ROAST CHICKEN AND POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	633,0	Kcal	2645,9	kJ
Lípidos	17,0	g.	[Saturados 5,0	g.]
H.Carbono	95,0	g.	[Azúcares 24,0	g.]
Proteínas	25,0	g.	Sal 3,0	g.

lunes 17

1º PATATAS GUISADAS SIN TOMATE

2º ABADEJO A LA PLANCHA CON ENSALADA

1º STEWED POTATOES, NO TOMATO

2º GRILLED POLLOCK AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	715,0	Kcal	2988,7	kJ
Lípidos	23,0	g.	[Saturados 4,8	g.]
H.Carbono	95,0	g.	[Azúcares 21,0	g.]
Proteínas	32,0	g.	Sal 2,0	g.

martes 18

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º ESTOFADO DE POLLO SIN TOMATE

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º CHICKEN STEW, NO TOMATO

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 19

1º ARROZ AL HORNO

2º MERLUZA AL HORNO CON DADOS DE CALABAZA

1º BAKED RICE

2º BAKED HAKE WITH DICED PUMPKIN

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	693,0	Kcal	2896,7	kJ
Lípidos	17,0	g.	[Saturados 4,0	g.]
H.Carbono	102,0	g.	[Azúcares 22,4	g.]
Proteínas	33,0	g.	Sal 2,3	g.

jueves 20

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	649,4	Kcal	2714,5	kJ
Lípidos	19,0	g.	[Saturados 3,0	g.]
H.Carbono	90,0	g.	[Azúcares 26,4	g.]
Proteínas	29,6	g.	Sal 2,0	g.

viernes 21

1º CODITOS A LA CREMA (PSG)

2º LOMO ASADO CON ENSALADA

1º PASTA IN A LIGHT BECHAMEL SAUCE (GLUTEN FREE)

2º ROAST PORK AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	716,0	Kcal	2992,9	kJ
Lípidos	28,0	g.	[Saturados 8,0	g.]
H.Carbono	87,0	g.	[Azúcares 28,0	g.]
Proteínas	29,0	g.	Sal 2,1	g.

lunes 24

1º CREMA DE CALABACÍN

2º ALBÓNDIGAS AL HORNO CON PATATAS

1º CREAM OF COURGETTE SOUP

2º BAKED MEATBALLS WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	658,0	Kcal	2750,4	kJ
Lípidos	18,0	g.	[Saturados 2,5	g.]
H.Carbono	95,0	g.	[Azúcares 23,0	g.]
Proteínas	29,0	g.	Sal 2,0	g.

martes 25

1º ESPAGUETIS A LA ITALIANA (PSG)

2º FILETE DE LENGUADINA AL HORNO CON ENSALADA

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

2º BAKED DAB AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	631,0	Kcal	2637,6	kJ
Lípidos	15,0	g.	[Saturados 2,5	g.]
H.Carbono	87,0	g.	[Azúcares 23,0	g.]
Proteínas	37,0	g.	Sal 2,9	g.

miércoles 26

1º ZANAHORIAS CON YORK

2º LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA

1º CARROTS WITH YORK

2º GRILLED LOIN AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	639,5	Kcal	2673,1	kJ
Lípidos	23,5	g.	[Saturados 4,0	g.]
H.Carbono	82,0	g.	[Azúcares 22,1	g.]
Proteínas	25,0	g.	Sal 2,6	g.

jueves 27

1º ARROZ CON POLLO

2º MERLUZA A LA PLANCHA CON ZANAHORIAS

1º RICE AND CHICKEN

2º GRILLED HAKE AND CARROT

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	661,0	Kcal	2763,0	kJ
Lípidos	17,0	g.	[Saturados 3,3	g.]
H.Carbono	96,0	g.	[Azúcares 22,0	g.]
Proteínas	31,0	g.	Sal 2,8	g.

viernes 28

1º SOPA MARAVILLA (PSG)

2º POLLO AL HORNO CON PATATAS

1º NOODLE SOUP (GLUTEN FREE)

2º BAKED CHICKEN AND FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	582,0	Kcal	2432,8	kJ
Lípidos	14,0	g.	[Saturados 3,8	g.]
H.Carbono	83,0	g.	[Azúcares 24,2	g.]
Proteínas	31,0	g.	Sal 3,0	g.