

50
aniversario
1967-2017



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



MES DE FEBRERO DE 2023



CELÍACO

MIÉRCOLES

1

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º POLLO CON SALSA BARBACOA Y PATATAS

1º SAUTÉ GREEN BEANS

2º CHICKEN IN A BARBECUE SAUCE AND POTATOES

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

Calorías	646	Kcal	2700	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados 6	g.]
H.Carbono	53	g.	[Azúcares 16,7	g.]
Proteínas	25	g.	Sal 2,02	g.

JUEVES

2

1º MACARRONES CON CHORIZO (PSG)

2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA

1º MACARONI AND CHORIZO (GLUTEN FREE)

2º GRILLED DAB AND SALAD

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

Calorías	646	Kcal	2702	kJ
Lípidos	28	g.	[Saturados 4,1	g.]
H.Carbono	75	g.	[Azúcares 15,4	g.]
Proteínas	25	g.	Sal 1,84	g.

VIERNES

3

1º GARBANZOS GUISADOS

2º REVUELTO DE JAMÓN COCIDO CON ENSALADA

1º CHICKPEA STEW

2º HAM SCRAMBLED EGGS AND SALAD

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

Calorías	638	Kcal	2666	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 7,2	g.]
H.Carbono	53	g.	[Azúcares 13,9	g.]
Proteínas	24	g.	Sal 1,81	g.

LUNES

6

1º PAELLA VALENCIANA

2º LOMO PLANCHA CON ENSALADA

1º VALENCIAN PAELLA

2º GRILLED LOIN AND SALAD

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

Calorías	630	Kcal	2633	kJ
Lípidos	26	g.	[Saturados 3,9	g.]
H.Carbono	73	g.	[Azúcares 14,2	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,82	g.

MARTES

7

1º LENTEJAS ESTOFADAS

2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA SIN SALSA CON ENSALADA

1º LENTIL STEW

2º VEAL MEATBALLS NO SAUCE AND SALAD

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

Calorías	644	Kcal	2693	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados 8,2	g.]
H.Carbono	61	g.	[Azúcares 18,7	g.]
Proteínas	25	g.	Sal 1,93	g.

MIÉRCOLES

8

1º PURÉ DE VERDURAS NATURALES

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º CREAM OF VEGETABLE SOUP

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

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

Calorías	621	Kcal	2596	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados 6,4	g.]
H.Carbono	57	g.	[Azúcares 17,5	g.]
Proteínas	14	g.	Sal 1,88	g.

JUEVES

9

1º ESPAGUETIS CARBONARA (PSG)

2º MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA

1º SPAGUETTI CARBONARA (GLUTEN FREE)

2º GRILLED HAKE AND SALAD

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

Calorías	669	Kcal	2798	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 9	g.]
H.Carbono	67	g.	[Azúcares 15	g.]
Proteínas	21	g.	Sal 1,89	g.

VIERNES

10

1º SOPA MARAVILLA (PSG)

2º POLLO ASADO CON PATATAS ROTAS

1º NOODLE SOUP (GLUTEN FREE)

2º ROAST CHICKEN AND POTATOES

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

Calorías	590	Kcal	2467	kJ
Lípidos	29	g.	[Saturados 4,7	g.]
H.Carbono	60	g.	[Azúcares 14,2	g.]
Proteínas	23	g.	Sal 1,79	g.

LUNES

13

- 1º CODITOS GRATINADOS (PSG)**
2º LACÓN A LA GALLEGA
1º PASTA AU GRATIN (GLUTEN FREE)
2º PORK SHOULDER WITH RED PEPPERS
PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	633	Kcal	2646	kJ
Lípidos	32	g.	[Saturados 8,4	g.]
H.Carbono	62	g.	[Azúcares 14,6	g.]
Proteínas	24	g.	Sal 2,15	g.

MARTES

14

- 1º ALUBIAS BLANCAS GUIADAS**
2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA
1º HARICOT BEAN STEW
2º CHICKEN FILLET AND SALAD
PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	609	Kcal	2544	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados 5,9	g.]
H.Carbono	51	g.	[Azúcares 16,8	g.]
Proteínas	28	g.	Sal 1,75	g.

MIÉRCOLES

15

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE**
2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA
1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE
2º BAKED HAKE AND SALAD
PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	646	Kcal	2702	kJ
Lípidos	23	g.	[Saturados 3,1	g.]
H.Carbono	87	g.	[Azúcares 14,5	g.]
Proteínas	23	g.	Sal 1,81	g.

JUEVES

16

- 1º SOPA DE COCIDO (PSG)**
2º COCIDO COMPLETO
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	668	Kcal	2792	kJ
Lípidos	31	g.	[Saturados 5,8	g.]
H.Carbono	73	g.	[Azúcares 14,9	g.]
Proteínas	24	g.	Sal 1,91	g.

VIERNES

17

- 1º BRÓCOLI REHOGADO CON JAMÓN**
2º HUEVOS FRITOS CON ENSALADA
1º SAUTÉED BROCCOLI AND HAM
2º FRIED EGGS AND SALAD
PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	627	Kcal	2622	kJ
Lípidos	30	g.	[Saturados 5,4	g.]
H.Carbono	50	g.	[Azúcares 15,7	g.]
Proteínas	15	g.	Sal 2,06	g.

LUNES

20

- 1º CREMA DE PUERROS**
2º HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA CON ENSALADA
1º CREAM OF LEEK SOUP
2º GRILLED VEAL BURGER AND SALAD
PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	636	Kcal	2657	kJ
Lípidos	34	g.	[Saturados 10	g.]
H.Carbono	65	g.	[Azúcares 16,9	g.]
Proteínas	19	g.	Sal 1,97	g.

MARTES

21

- 1º ARROZ TRES DELICIAS**
2º LENGUADINA A LA PLANCHA CON ENSALADA
1º SPECIAL FRIED RICE
2º GRILLED DAB AND SALAD
PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	641	Kcal	2680	kJ
Lípidos	28	g.	[Saturados 4,5	g.]
H.Carbono	73	g.	[Azúcares 14,5	g.]
Proteínas	24	g.	Sal 1,78	g.

MIÉRCOLES

22

- 1º LENTEJAS HORTELANAS**
2º TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA
1º LENTIL AND VEGETABLE STEW
2º TUNA OMELETTE AND SALAD
PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	607	Kcal	2537	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados 5,2	g.]
H.Carbono	54	g.	[Azúcares 16,6	g.]
Proteínas	24	g.	Sal 1,73	g.

JUEVES

23

- 1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE**
2º ESTOFADO DE POLLO CON COUS COUS (PSG)
1º GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE
2º #N/D
PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	628	Kcal	2627	kJ
Lípidos	31	g.	[Saturados 4	g.]
H.Carbono	61	g.	[Azúcares 15,7	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,69	g.

VIERNES

24



LUNES

27



MARTES

28

- 1º SOPA DE PICADILLO (PSG)**
2º LOMO ASADO CON ARROZ BLANCO
1º SOUP, DICED HAM AND EGG (GLUTEN FREE)
2º ROAST PORK AND RICE
PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	630	Kcal	2634	kJ
Lípidos	29	g.	[Saturados 4,3	g.]
H.Carbono	67	g.	[Azúcares 13	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,78	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

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

EL POSTRE SERÁ VARIADO (FRUTA DE TEMPORADA, Y POSTRE LÁCTEO O LECHE)
 Todos los días habrá una ensalada, como complemento opcional, para aquellos alumnos que lo deseen.

50
aniversario
1967-2017



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



MES DE FEBRERO DE 2023



LACTOSA

MIÉRCOLES

1

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º POLLO CON Salsa BARBACOA Y PATATAS

1º SAUTÉ GREEN BEANS

2º CHICKEN IN A BARBECUE SAUCE AND POTATOES

PAN Y POSTRE SIN LACTOSA
BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	646	Kcal	2700	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados 6	g.]
H.Carbono	53	g.	[Azúcares 16,7	g.]
Proteínas	25	g.	Sal 2,02	g.

JUEVES

2

1º MACARRONES CON CHORIZO

2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA

1º MACARONI AND CHORIZO

2º GRILLED DAB AND SALAD

PAN Y POSTRE SIN LACTOSA
BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	646	Kcal	2702	kJ
Lípidos	28	g.	[Saturados 4,1	g.]
H.Carbono	75	g.	[Azúcares 15,4	g.]
Proteínas	25	g.	Sal 1,84	g.

VIERNES

3

1º GARBANZOS GUIADOS

2º REVUELTO DE JAMÓN COCIDO (SIN LECHE) CON ROLLITOS DE PRIMAVERA

1º CHICKPEA STEW

2º HAM (MILK FREE) SCRAMBLED EGGS AND SPRING ROLLS

PAN Y POSTRE SIN LACTOSA
BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	638	Kcal	2666	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 7,2	g.]
H.Carbono	53	g.	[Azúcares 13,9	g.]
Proteínas	24	g.	Sal 1,81	g.

LUNES

6

1º PAELLA VALENCIANA

2º LOMO PLANCHA CON ENSALADA

1º VALENCIAN PAELLA

2º GRILLED LOIN AND SALAD

PAN Y POSTRE SIN LACTOSA
BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	630	Kcal	2633	kJ
Lípidos	26	g.	[Saturados 3,9	g.]
H.Carbono	73	g.	[Azúcares 14,2	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,82	g.

MARTES

7

1º LENTEJAS ESTOFADAS

2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA

1º LENTIL STEW

2º VEAL MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE AND POTATOS

PAN Y POSTRE SIN LACTOSA
BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	644	Kcal	2693	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados 8,2	g.]
H.Carbono	61	g.	[Azúcares 18,7	g.]
Proteínas	25	g.	Sal 1,93	g.

MIÉRCOLES

8

1º PURÉ 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 SIN LACTOSA
BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	621	Kcal	2596	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados 6,4	g.]
H.Carbono	57	g.	[Azúcares 17,5	g.]
Proteínas	14	g.	Sal 1,88	g.

JUEVES

9

1º ESPAGUETIS CON TOMATE

2º VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA

1º SPAGHETTI IN TOMATO SAUCE

2º HAKE STICK AND SALAD

PAN Y POSTRE SIN LACTOSA
BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	669	Kcal	2798	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 9	g.]
H.Carbono	67	g.	[Azúcares 15	g.]
Proteínas	21	g.	Sal 1,89	g.

VIERNES

10

1º SOPA MARAVILLA

2º POLLO ASADO CON PATATAS ROTAS

1º NOODLE SOUP

2º ROAST CHICKEN AND POTATOES

PAN Y POSTRE SIN LACTOSA
BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	590	Kcal	2467	kJ
Lípidos	29	g.	[Saturados 4,7	g.]
H.Carbono	60	g.	[Azúcares 14,2	g.]
Proteínas	23	g.	Sal 1,79	g.

LUNES

13

- 1º CODITOS CON VERDURA**
2º LACÓN A LA GALLEGA
 1º PASTA AND VEGETABLE
2º PORK SHOULDER WITH RED PEPPERS

PAN Y POSTRE SIN LACTOSA
 BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	633	Kcal	2646	kJ
Lípidos	32	g.	[Saturados 8,4	g.]
H.Carbono	62	g.	[Azúcares 14,6	g.]
Proteínas	24	g.	Sal	2,15 g.

MARTES

14

- 1º ALUBIAS BLANCAS GUIADAS**
2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA
 1º HARICOT BEAN STEW
2º CHICKEN FILLET AND SALAD

PAN Y POSTRE SIN LACTOSA
 BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	609	Kcal	2544	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados 5,9	g.]
H.Carbono	51	g.	[Azúcares 16,8	g.]
Proteínas	28	g.	Sal	1,75 g.

MIÉRCOLES

15

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE**
2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA
 1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE
2º BAKED HAKE AND SALAD

PAN Y POSTRE SIN LACTOSA
 BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	646	Kcal	2702	kJ
Lípidos	23	g.	[Saturados 3,1	g.]
H.Carbono	87	g.	[Azúcares 14,5	g.]
Proteínas	23	g.	Sal	1,81 g.

JUEVES

16

- 1º SOPA DE COCIDO**
2º COCIDO COMPLETO
 1º NOODLE SOUP
2º MADRILENIAN STEW (HAM, CHORIZO, CHICKEN, BLOOD SAUSAGE, CHICKPEAS,

PAN Y POSTRE SIN LACTOSA
 BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	668	Kcal	2792	kJ
Lípidos	31	g.	[Saturados 5,8	g.]
H.Carbono	73	g.	[Azúcares 14,9	g.]
Proteínas	24	g.	Sal	1,91 g.

VIERNES

17

- 1º BRÓCOLI REHOGADO CON JAMÓN**
2º HUEVOS FRITOS CON ENSALADA
 1º SAUTÉED BROCCOLI AND HAM
2º FRIED EGGS AND SALAD

PAN Y POSTRE SIN LACTOSA
 BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	627	Kcal	2622	kJ
Lípidos	30	g.	[Saturados 5,4	g.]
H.Carbono	50	g.	[Azúcares 15,7	g.]
Proteínas	15	g.	Sal	2,06 g.

LUNES

20

- 1º CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES**
2º HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA CON ENSALADA
 1º CREAM OF LEEK SOUP AND CROUTONS
2º GRILLED VEAL BURGER AND SALAD

PAN Y POSTRE SIN LACTOSA
 BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	636	Kcal	2657	kJ
Lípidos	34	g.	[Saturados 10	g.]
H.Carbono	65	g.	[Azúcares 16,9	g.]
Proteínas	19	g.	Sal	1,97 g.

MARTES

21

- 1º ARROZ TRES DELICIAS**
2º LENGUADINA CRUNCHY CON ENSALADA
 1º SPECIAL FRIED RICE
2º BATTERED DAB AND SALAD

PAN Y POSTRE SIN LACTOSA
 BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	641	Kcal	2680	kJ
Lípidos	28	g.	[Saturados 4,5	g.]
H.Carbono	73	g.	[Azúcares 14,5	g.]
Proteínas	24	g.	Sal	1,78 g.

MIÉRCOLES

22

- 1º LENTEJAS HORTELANAS**
2º TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA
 1º LENTIL AND VEGETABLE STEW
2º TUNA OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE SIN LACTOSA
 BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	607	Kcal	2537	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados 5,2	g.]
H.Carbono	54	g.	[Azúcares 16,6	g.]
Proteínas	24	g.	Sal	1,73 g.

JUEVES

23

- 1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE**
2º ESTOFADO DE POLLO CON COUS COUS
 1º GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE
2º CHICKEN STEW AND COUS COUS

PAN Y POSTRE SIN LACTOSA
 BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	628	Kcal	2627	kJ
Lípidos	31	g.	[Saturados 4	g.]
H.Carbono	61	g.	[Azúcares 15,7	g.]
Proteínas	26	g.	Sal	1,69 g.

VIERNES

24



LUNES

27

Día no lectivo



MARTES

28

- 1º SOPA DE PICADILLO**
2º LOMO ASADO CON ARROZ BLANCO
 1º SOUP, DICED HAM AND EGG
2º ROAST PORK AND RICE

PAN Y POSTRE SIN LACTOSA
 BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	630	Kcal	2634	kJ
Lípidos	29	g.	[Saturados 4,3	g.]
H.Carbono	67	g.	[Azúcares 13	g.]
Proteínas	26	g.	Sal	1,78 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

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

EL POSTRE SERÁ VARIADO
 (FRUTA DE TEMPORADA, Y
 POSTRE LÁCTEO O LECHE)
 Todos los días habrá una
 ensalada, como complemento
 opcional, para aquellos
 alumnos que lo deseen.

50
aniversario
1967-2017



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



MES DE FEBRERO DE 2023



FRUTOS SECOS

MIÉRCOLES

1

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º POLLO CON Salsa BARBACOA Y PATATAS

1º SAUTÉ GREEN BEANS

2º CHICKEN IN A BARBECUE SAUCE AND POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	646	Kcal	2700	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados 6	g.]
H.Carbono	53	g.	[Azúcares 16,7	g.]
Proteínas	25	g.	Sal 2,02	g.

JUEVES

2

1º MACARRONES CON CHORIZO

2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA

1º MACARONI AND CHORIZO

2º GRILLED DAB AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	646	Kcal	2702	kJ
Lípidos	28	g.	[Saturados 4,1	g.]
H.Carbono	75	g.	[Azúcares 15,4	g.]
Proteínas	25	g.	Sal 1,84	g.

VIERNES

3

1º GARBANZOS GUIADOS

2º REVUELTO DE JAMÓN COCIDO CON ROLLITOS DE PRIMAVERA

1º CHICKPEA STEW

2º HAM SCRAMBLED EGGS AND SPRING ROLLS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	638	Kcal	2666	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 7,2	g.]
H.Carbono	53	g.	[Azúcares 13,9	g.]
Proteínas	24	g.	Sal 1,81	g.

LUNES

6

1º PAELLA VALENCIANA

2º LOMO PLANCHA CON ENSALADA

1º VALENCIAN PAELLA

2º GRILLED LOIN AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	630	Kcal	2633	kJ
Lípidos	26	g.	[Saturados 3,9	g.]
H.Carbono	73	g.	[Azúcares 14,2	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,82	g.

MARTES

7

1º LENTEJAS ESTOFADAS

2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA

1º LENTIL STEW

2º VEAL MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE AND POTATOS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	644	Kcal	2693	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados 8,2	g.]
H.Carbono	61	g.	[Azúcares 18,7	g.]
Proteínas	25	g.	Sal 1,93	g.

MIÉRCOLES

8

1º PURÉ 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	621	Kcal	2596	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados 6,4	g.]
H.Carbono	57	g.	[Azúcares 17,5	g.]
Proteínas	14	g.	Sal 1,88	g.

JUEVES

9

1º ESPAGUETIS CARBONARA

2º VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA

1º SPAGUETTI CARBONARA

2º HAKE STICK AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	669	Kcal	2798	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 9	g.]
H.Carbono	67	g.	[Azúcares 15	g.]
Proteínas	21	g.	Sal 1,89	g.

VIERNES

10

1º SOPA MARAVILLA

2º POLLO ASADO CON PATATAS ROTAS

1º NOODLE SOUP

2º ROAST CHICKEN AND POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	590	Kcal	2467	kJ
Lípidos	29	g.	[Saturados 4,7	g.]
H.Carbono	60	g.	[Azúcares 14,2	g.]
Proteínas	23	g.	Sal 1,79	g.

LUNES

13

1º CODITOS GRATINADOS

2º LACÓN A LA GALLEGA

1º PASTA AU GRATIN

2º PORK SHOULDER WITH RED PEPPERS

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	633	Kcal	2646	kJ
Lípidos	32	g.	[Saturados 8,4	g.]
H.Carbono	62	g.	[Azúcares 14,6	g.]
Proteínas	24	g.	Sal 2,15	g.

MARTES

14

1º ALUBIAS BLANCAS GUIADAS

2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA

1º HARICOT BEAN STEW

2º CHICKEN FILLET AND SALAD

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	609	Kcal	2544	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados 5,9	g.]
H.Carbono	51	g.	[Azúcares 16,8	g.]
Proteínas	28	g.	Sal 1,75	g.

MIÉRCOLES

15

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE

2º MERLUZA A LA MEUNIÉRE

1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE

2º HAKE MEUNIERE

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	646	Kcal	2702	kJ
Lípidos	23	g.	[Saturados 3,1	g.]
H.Carbono	87	g.	[Azúcares 14,5	g.]
Proteínas	23	g.	Sal 1,81	g.

JUEVES

16

1º SOPA DE COCIDO

2º COCIDO COMPLETO

1º NOODLE SOUP

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

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	668	Kcal	2792	kJ
Lípidos	31	g.	[Saturados 5,8	g.]
H.Carbono	73	g.	[Azúcares 14,9	g.]
Proteínas	24	g.	Sal 1,91	g.

VIERNES

17

1º BRÓCOLI REHOGADO CON JAMÓN

2º HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA

1º SAUTÉED BROCCOLI AND HAM

2º VILLARROY EGGS AND SALAD

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	627	Kcal	2622	kJ
Lípidos	30	g.	[Saturados 5,4	g.]
H.Carbono	50	g.	[Azúcares 15,7	g.]
Proteínas	15	g.	Sal 2,06	g.

LUNES

20

1º CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES

2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA CAZADORA

1º CREAM OF LEEK SOUP AND CROUTONS

2º VEAL BURGER IN MUSHROOM SAUCE

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	636	Kcal	2657	kJ
Lípidos	34	g.	[Saturados 10	g.]
H.Carbono	65	g.	[Azúcares 16,9	g.]
Proteínas	19	g.	Sal 1,97	g.

MARTES

21

1º ARROZ TRES DELICIAS

2º LENGUADINA CRUNCHY CON ENSALADA

1º SPECIAL FRIED RICE

2º BATTERED DAB AND SALAD

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	641	Kcal	2680	kJ
Lípidos	28	g.	[Saturados 4,5	g.]
H.Carbono	73	g.	[Azúcares 14,5	g.]
Proteínas	24	g.	Sal 1,78	g.

MIÉRCOLES

22

1º LENTEJAS HORTELANAS

2º TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA

1º LENTIL AND VEGETABLE STEW

2º TUNA OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	607	Kcal	2537	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados 5,2	g.]
H.Carbono	54	g.	[Azúcares 16,6	g.]
Proteínas	24	g.	Sal 1,73	g.

JUEVES

23

1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE

2º ESTOFADO DE POLLO CON COUS COUS

1º GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE

2º CHICKEN STEW AND COUS COUS

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	628	Kcal	2627	kJ
Lípidos	31	g.	[Saturados 4	g.]
H.Carbono	61	g.	[Azúcares 15,7	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,69	g.

VIERNES

24



LUNES

27

Día no lectivo

MARTES

28

1º SOPA DE PICADILLO

2º LOMO ASADO CON ARROZ BLANCO

1º SOUP, DICED HAM AND EGG

2º ROAST PORK AND RICE

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	630	Kcal	2634	kJ
Lípidos	29	g.	[Saturados 4,3	g.]
H.Carbono	67	g.	[Azúcares 13	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,78	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

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

EL POSTRE SERÁ VARIADO
(FRUTA DE TEMPORADA, Y
POSTRE LÁCTEO O LECHE)
Todos los días habrá una
ensalada, como complemento
opcional, para aquellos
alumnos que lo deseen.

Cumpliendo con el Reglamento 1169/2011 del 25 Octubre del 2011, disponemos de la información sobre alérgenos en la dirección del centro.

La ensalada que acompaña a los platos puede variar entre los siguientes ingredientes: lechuga, tomate, zanahoria, maíz, remolacha y aceitunas

50
aniversario
1967-2017



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



MES DE FEBRERO DE 2023



KIWI

MIÉRCOLES

1

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º POLLO CON Salsa BARBACOA Y PATATAS

1º SAUTÉ GREEN BEANS

2º CHICKEN IN A BARBECUE SAUCE AND POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	646	Kcal	2700	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados 6	g.]
H.Carbono	53	g.	[Azúcares 16,7	g.]
Proteínas	25	g.	Sal 2,02	g.

JUEVES

2

1º MACARRONES CON CHORIZO

2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA

1º MACARONI AND CHORIZO

2º GRILLED DAB AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	646	Kcal	2702	kJ
Lípidos	28	g.	[Saturados 4,1	g.]
H.Carbono	75	g.	[Azúcares 15,4	g.]
Proteínas	25	g.	Sal 1,84	g.

VIERNES

3

1º GARBANZOS GUIADOS

2º REVUELTO DE JAMÓN COCIDO CON ROLLITOS DE PRIMAVERA

1º CHICKPEA STEW

2º HAM SCRAMBLED EGGS AND SPRING ROLLS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	638	Kcal	2666	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 7,2	g.]
H.Carbono	53	g.	[Azúcares 13,9	g.]
Proteínas	24	g.	Sal 1,81	g.

LUNES

6

1º PAELLA VALENCIANA

2º LOMO PLANCHA CON ENSALADA

1º VALENCIAN PAELLA

2º GRILLED LOIN AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	630	Kcal	2633	kJ
Lípidos	26	g.	[Saturados 3,9	g.]
H.Carbono	73	g.	[Azúcares 14,2	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,82	g.

MARTES

7

1º LENTEJAS ESTOFADAS

2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA

1º LENTIL STEW

2º VEAL MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE AND POTATOS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	644	Kcal	2693	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados 8,2	g.]
H.Carbono	61	g.	[Azúcares 18,7	g.]
Proteínas	25	g.	Sal 1,93	g.

MIÉRCOLES

8

1º PURÉ 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	621	Kcal	2596	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados 6,4	g.]
H.Carbono	57	g.	[Azúcares 17,5	g.]
Proteínas	14	g.	Sal 1,88	g.

JUEVES

9

1º ESPAGUETIS CARBONARA

2º VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA

1º SPAGUETTI CARBONARA

2º HAKE STICK AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	669	Kcal	2798	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 9	g.]
H.Carbono	67	g.	[Azúcares 15	g.]
Proteínas	21	g.	Sal 1,89	g.

VIERNES

10

1º SOPA MARAVILLA

2º POLLO ASADO CON PATATAS ROTAS

1º NOODLE SOUP

2º ROAST CHICKEN AND POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	590	Kcal	2467	kJ
Lípidos	29	g.	[Saturados 4,7	g.]
H.Carbono	60	g.	[Azúcares 14,2	g.]
Proteínas	23	g.	Sal 1,79	g.

LUNES

13

1º CODITOS GRATINADOS

2º LACÓN A LA GALLEGA

1º PASTA AU GRATIN

2º PORK SHOULDER WITH RED PEPPERS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	633	Kcal	2646	kJ
Lípidos	32	g.	[Saturados 8,4	g.]
H.Carbono	62	g.	[Azúcares 14,6	g.]
Proteínas	24	g.	Sal 2,15	g.

MARTES

14

1º ALUBIAS BLANCAS GUIADAS

2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA

1º HARICOT BEAN STEW

2º CHICKEN FILLET AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	609	Kcal	2544	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados 5,9	g.]
H.Carbono	51	g.	[Azúcares 16,8	g.]
Proteínas	28	g.	Sal 1,75	g.

MIÉRCOLES

15

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE

2º MERLUZA A LA MEUNIÉRE

1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE

2º HAKE MEUNIERE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	646	Kcal	2702	kJ
Lípidos	23	g.	[Saturados 3,1	g.]
H.Carbono	87	g.	[Azúcares 14,5	g.]
Proteínas	23	g.	Sal 1,81	g.

JUEVES

16

1º SOPA DE COCIDO

2º COCIDO COMPLETO

1º NOODLE SOUP

2º MADRILENIAN STEW (HAM, CHORIZO,
CHICKEN, BLOOD SAUSAGE, CHICKPEAS,
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	668	Kcal	2792	kJ
Lípidos	31	g.	[Saturados 5,8	g.]
H.Carbono	73	g.	[Azúcares 14,9	g.]
Proteínas	24	g.	Sal 1,91	g.

VIERNES

17

1º BRÓCOLI REHOGADO CON JAMÓN

2º HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA

1º SAUTÉED BROCCOLI AND HAM

2º VILLARROY EGGS AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	627	Kcal	2622	kJ
Lípidos	30	g.	[Saturados 5,4	g.]
H.Carbono	50	g.	[Azúcares 15,7	g.]
Proteínas	15	g.	Sal 2,06	g.

LUNES

20

1º CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES

2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN
SALSA CAZADORA

1º CREAM OF LEEK SOUP AND CROUTONS

2º VEAL BURGER IN MUSHROOM SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	636	Kcal	2657	kJ
Lípidos	34	g.	[Saturados 10	g.]
H.Carbono	65	g.	[Azúcares 16,9	g.]
Proteínas	19	g.	Sal 1,97	g.

MARTES

21

1º ARROZ TRES DELICIAS

2º LENGUADINA CRUNCHY CON
ENSALADA

1º SPECIAL FRIED RICE

2º BATTERED DAB AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	641	Kcal	2680	kJ
Lípidos	28	g.	[Saturados 4,5	g.]
H.Carbono	73	g.	[Azúcares 14,5	g.]
Proteínas	24	g.	Sal 1,78	g.

MIÉRCOLES

22

1º LENTEJAS HORTELANAS

2º TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA

1º LENTIL AND VEGETABLE STEW

2º TUNA OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	607	Kcal	2537	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados 5,2	g.]
H.Carbono	54	g.	[Azúcares 16,6	g.]
Proteínas	24	g.	Sal 1,73	g.

JUEVES

23

1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE

2º ESTOFADO DE POLLO CON COUS COUS

1º GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE

2º CHICKEN STEW AND COUS COUS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	628	Kcal	2627	kJ
Lípidos	31	g.	[Saturados 4	g.]
H.Carbono	61	g.	[Azúcares 15,7	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,69	g.

VIERNES

24



LUNES

27

Día no lectivo

MARTES

28

1º SOPA DE PICADILLO

2º LOMO ASADO CON ARROZ BLANCO

1º SOUP, DICED HAM AND EGG

2º ROAST PORK AND RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	630	Kcal	2634	kJ
Lípidos	29	g.	[Saturados 4,3	g.]
H.Carbono	67	g.	[Azúcares 13	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,78	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

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

EL POSTRE SERÁ VARIADO
(FRUTA DE TEMPORADA, Y
POSTRE LÁCTEO O LECHE)
Todos los días habrá una
ensalada, como complemento
opcional, para aquellos
alumnos que lo deseen.

50
aniversario
1967-2017



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



MES DE FEBRERO DE 2023



LEGUMBRE

MIÉRCOLES

1

1º CREMA DE CALABACÍN

2º POLLO CON SALSA BARBACOA Y PATATAS

1º CREAM OF COURGETTE SOUP

2º CHICKEN IN A BARBECUE SAUCE AND POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	646	Kcal	2700	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados 6	g.]
H.Carbono	53	g.	[Azúcares 16,7	g.]
Proteínas	25	g.	Sal 2,02	g.

JUEVES

2

1º MACARRONES CON CHORIZO

2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA

1º MACARONI AND CHORIZO

2º GRILLED DAB AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	646	Kcal	2702	kJ
Lípidos	28	g.	[Saturados 4,1	g.]
H.Carbono	75	g.	[Azúcares 15,4	g.]
Proteínas	25	g.	Sal 1,84	g.

VIERNES

3

1º ESPINACAS REHOGADAS

2º REVUELTO DE JAMÓN COCIDO (SIN SOJA) CON ROLLITOS DE PRIMAVERA

1º SAUTÉED SPINACH

2º HAM SCRAMBLED EGGS (HAM SOY FREE) AND SPRING ROLLS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	638	Kcal	2666	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 7,2	g.]
H.Carbono	53	g.	[Azúcares 13,9	g.]
Proteínas	24	g.	Sal 1,81	g.

LUNES

6

1º PAELLA VALENCIANA (SIN JUDÍAS NI GUISANTES)

2º LOMO PLANCHA CON ENSALADA

1º VALENCIAN PAELLA (NO BEANS, NO PEAS)

2º GRILLED LOIN AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	630	Kcal	2633	kJ
Lípidos	26	g.	[Saturados 3,9	g.]
H.Carbono	73	g.	[Azúcares 14,2	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,82	g.

MARTES

7

1º PATATAS CON VERDURA

2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA (SIN GUISANTES)

1º STEWED POTATO AND VEGETABLE

2º VEAL MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE (NO PEAS)

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	644	Kcal	2693	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados 8,2	g.]
H.Carbono	61	g.	[Azúcares 18,7	g.]
Proteínas	25	g.	Sal 1,93	g.

MIÉRCOLES

8

1º PURÉ DE VERDURAS NATURALES SIN JUDÍAS VERDES CON PICATOSTES

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º CREAM OF VEGETABLE SOUP, NO GREEN BEANS AND CROUTONS

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	621	Kcal	2596	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados 6,4	g.]
H.Carbono	57	g.	[Azúcares 17,5	g.]
Proteínas	14	g.	Sal 1,88	g.

JUEVES

9

1º ESPAGUETIS CARBONARA

2º VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA

1º SPAGUETTI CARBONARA

2º HAKE STICK AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	669	Kcal	2798	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 9	g.]
H.Carbono	67	g.	[Azúcares 15	g.]
Proteínas	21	g.	Sal 1,89	g.

VIERNES

10

1º SOPA MARAVILLA

2º POLLO ASADO CON PATATAS ROTAS

1º NOODLE SOUP

2º ROAST CHICKEN AND POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	590	Kcal	2467	kJ
Lípidos	29	g.	[Saturados 4,7	g.]
H.Carbono	60	g.	[Azúcares 14,2	g.]
Proteínas	23	g.	Sal 1,79	g.

LUNES

13

- 1º CODITOS GRATINADOS**
- 2º LACÓN A LA GALLEGA**
- 1º PASTA AU GRATIN**
- 2º PORK SHOULDER WITH RED PEPPERS**

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	633	Kcal	2646	kJ
Lípidos	32	g.	[Saturados 8,4	g.]
H.Carbono	62	g.	[Azúcares 14,6	g.]
Proteínas	24	g.	Sal 2,15	g.

MARTES

14

- 1º CREMA DE CALABAZA**
- 2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA**
- 1º CREAM OF PUMPKIN SOUP**
- 2º CHICKEN FILLET AND SALAD**

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	609	Kcal	2544	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados 5,9	g.]
H.Carbono	51	g.	[Azúcares 16,8	g.]
Proteínas	28	g.	Sal 1,75	g.

MIÉRCOLES

15

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE**
- 2º MERLUZA A LA MEUNIÉRE**
- 1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE**
- 2º HAKE MEUNIERE**

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	646	Kcal	2702	kJ
Lípidos	23	g.	[Saturados 3,1	g.]
H.Carbono	87	g.	[Azúcares 14,5	g.]
Proteínas	23	g.	Sal 1,81	g.

JUEVES

16

- 1º SOPA DE AVE CON FIDEOS**
- 2º CARNE DE COCIDO CON PATATA Y ZANAHORIA**
- 1º CHICKEN NOODLE SOUP**
- 2º STEWED VEAL POTATOES AND CARROT**

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	668	Kcal	2792	kJ
Lípidos	31	g.	[Saturados 5,8	g.]
H.Carbono	73	g.	[Azúcares 14,9	g.]
Proteínas	24	g.	Sal 1,91	g.

VIERNES

17

- 1º BRÓCOLI REHOGADO CON JAMÓN**
- 2º HUEVOS FRITOS CON ENSALADA**
- 1º SAUTÉED BROCCOLI AND HAM**
- 2º FRIED EGGS AND SALAD**

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	627	Kcal	2622	kJ
Lípidos	30	g.	[Saturados 5,4	g.]
H.Carbono	50	g.	[Azúcares 15,7	g.]
Proteínas	15	g.	Sal 2,06	g.

LUNES

20

- 1º CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES**
- 2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA CAZADORA**
- 1º CREAM OF LEEK SOUP AND CROUTONS**
- 2º VEAL BURGER IN MUSHROOM SAUCE**

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	636	Kcal	2657	kJ
Lípidos	34	g.	[Saturados 10	g.]
H.Carbono	65	g.	[Azúcares 16,9	g.]
Proteínas	19	g.	Sal 1,97	g.

MARTES

21

- 1º ARROZ TRES DELICIAS (SIN GUI SANTES, JAMÓN SIN SOJA)**
- 2º LENGUADINA CRUNCHY CON ENSALADA**
- 1º SPECIAL FRIED RICE (NO GREEN PEAS, HAM SOY FREE)**
- 2º BATTERED DAB AND SALAD**

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	641	Kcal	2680	kJ
Lípidos	28	g.	[Saturados 4,5	g.]
H.Carbono	73	g.	[Azúcares 14,5	g.]
Proteínas	24	g.	Sal 1,78	g.

MIÉRCOLES

22

- 1º SOPA DE AVE CON FIDEOS**
- 2º TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA**
- 1º CHICKEN NOODLE SOUP**
- 2º TUNA OMELETTE AND SALAD**

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	607	Kcal	2537	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados 5,2	g.]
H.Carbono	54	g.	[Azúcares 16,6	g.]
Proteínas	24	g.	Sal 1,73	g.

JUEVES

23

- 1º CREMA DE CALABACÍN**
- 2º ESTOFADO DE POLLO CON COUS COUS**
- 1º CREAM OF COURGETTE SOUP**
- 2º CHICKEN STEW AND COUS COUS**

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	628	Kcal	2627	kJ
Lípidos	31	g.	[Saturados 4	g.]
H.Carbono	61	g.	[Azúcares 15,7	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,69	g.

VIERNES

24



LUNES

27

Día no lectivo

MARTES

28

- 1º SOPA DE PICADILLO (JAMÓN SIN SOJA)**
- 2º LOMO ASADO CON ARROZ BLANCO**
- 1º NOODLE, DICED HAM AND EGG (SOY FREE HAM)**
- 2º ROAST PORK AND RICE**

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	630	Kcal	2634	kJ
Lípidos	29	g.	[Saturados 4,3	g.]
H.Carbono	67	g.	[Azúcares 13	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,78	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

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

EL POSTRE SERÁ VARIADO (FRUTA DE TEMPORADA, Y POSTRE LÁCTEO O LECHE)
Todos los días habrá una ensalada, como complemento opcional, para aquellos alumnos que lo deseen.

50
aniversario
1967-2017



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



MES DE FEBRERO DE 2023



NUEZ

MIÉRCOLES

1

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º POLLO CON SALSA BARBACOA Y PATATAS

1º SAUTÉ GREEN BEANS

2º CHICKEN IN A BARBECUE SAUCE AND POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	646	Kcal	2700	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados 6	g.]
H.Carbono	53	g.	[Azúcares 16,7	g.]
Proteínas	25	g.	Sal 2,02	g.

JUEVES

2

1º MACARRONES CON CHORIZO

2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA

1º MACARONI AND CHORIZO

2º GRILLED DAB AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	646	Kcal	2702	kJ
Lípidos	28	g.	[Saturados 4,1	g.]
H.Carbono	75	g.	[Azúcares 15,4	g.]
Proteínas	25	g.	Sal 1,84	g.

VIERNES

3

1º GARBANZOS GUISADOS

2º REVUELTO DE JAMÓN COCIDO CON ROLLITOS DE PRIMAVERA

1º CHICKPEA STEW

2º HAM SCRAMBLED EGGS AND SPRING ROLLS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	638	Kcal	2666	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 7,2	g.]
H.Carbono	53	g.	[Azúcares 13,9	g.]
Proteínas	24	g.	Sal 1,81	g.

LUNES

6

1º PAELLA VALENCIANA

2º LOMO PLANCHA CON ENSALADA

1º VALENCIAN PAELLA

2º GRILLED LOIN AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	630	Kcal	2633	kJ
Lípidos	26	g.	[Saturados 3,9	g.]
H.Carbono	73	g.	[Azúcares 14,2	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,82	g.

MARTES

7

1º LENTEJAS ESTOFADAS

2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA

1º LENTIL STEW

2º VEAL MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE AND POTATOS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	644	Kcal	2693	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados 8,2	g.]
H.Carbono	61	g.	[Azúcares 18,7	g.]
Proteínas	25	g.	Sal 1,93	g.

MIÉRCOLES

8

1º PURÉ 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	621	Kcal	2596	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados 6,4	g.]
H.Carbono	57	g.	[Azúcares 17,5	g.]
Proteínas	14	g.	Sal 1,88	g.

JUEVES

9

1º ESPAGUETIS CARBONARA

2º VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA

1º SPAGUETTI CARBONARA

2º HAKE STICK AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	669	Kcal	2798	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 9	g.]
H.Carbono	67	g.	[Azúcares 15	g.]
Proteínas	21	g.	Sal 1,89	g.

VIERNES

10

1º SOPA MARAVILLA

2º POLLO ASADO CON PATATAS ROTAS

1º NOODLE SOUP

2º ROAST CHICKEN AND POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	590	Kcal	2467	kJ
Lípidos	29	g.	[Saturados 4,7	g.]
H.Carbono	60	g.	[Azúcares 14,2	g.]
Proteínas	23	g.	Sal 1,79	g.

LUNES

13

1º CODITOS GRATINADOS

2º LACÓN A LA GALLEGA

1º PASTA AU GRATIN

2º PORK SHOULDER WITH RED PEPPERS

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	633	Kcal	2646	kJ
Lípidos	32	g.	[Saturados 8,4	g.]
H.Carbono	62	g.	[Azúcares 14,6	g.]
Proteínas	24	g.	Sal 2,15	g.

MARTES

14

1º ALUBIAS BLANCAS GUIADAS

2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA

1º HARICOT BEAN STEW

2º CHICKEN FILLET AND SALAD

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	609	Kcal	2544	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados 5,9	g.]
H.Carbono	51	g.	[Azúcares 16,8	g.]
Proteínas	28	g.	Sal 1,75	g.

MIÉRCOLES

15

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE

2º MERLUZA A LA MEUNIÉRE

1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE

2º HAKE MEUNIERE

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	646	Kcal	2702	kJ
Lípidos	23	g.	[Saturados 3,1	g.]
H.Carbono	87	g.	[Azúcares 14,5	g.]
Proteínas	23	g.	Sal 1,81	g.

JUEVES

16

1º SOPA DE COCIDO

2º COCIDO COMPLETO

1º NOODLE SOUP

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

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	668	Kcal	2792	kJ
Lípidos	31	g.	[Saturados 5,8	g.]
H.Carbono	73	g.	[Azúcares 14,9	g.]
Proteínas	24	g.	Sal 1,91	g.

VIERNES

17

1º BRÓCOLI REHOGADO CON JAMÓN

2º HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA

1º SAUTÉED BROCCOLI AND HAM

2º VILLARROY EGGS AND SALAD

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	627	Kcal	2622	kJ
Lípidos	30	g.	[Saturados 5,4	g.]
H.Carbono	50	g.	[Azúcares 15,7	g.]
Proteínas	15	g.	Sal 2,06	g.

LUNES

20

1º CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES

2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA CAZADORA

1º CREAM OF LEEK SOUP AND CROUTONS

2º VEAL BURGER IN MUSHROOM SAUCE

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	636	Kcal	2657	kJ
Lípidos	34	g.	[Saturados 10	g.]
H.Carbono	65	g.	[Azúcares 16,9	g.]
Proteínas	19	g.	Sal 1,97	g.

MARTES

21

1º ARROZ TRES DELICIAS

2º LENGUADINA CRUNCHY CON ENSALADA

1º SPECIAL FRIED RICE

2º BATTERED DAB AND SALAD

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	641	Kcal	2680	kJ
Lípidos	28	g.	[Saturados 4,5	g.]
H.Carbono	73	g.	[Azúcares 14,5	g.]
Proteínas	24	g.	Sal 1,78	g.

MIÉRCOLES

22

1º LENTEJAS HORTELANAS

2º TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA

1º LENTIL AND VEGETABLE STEW

2º TUNA OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	607	Kcal	2537	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados 5,2	g.]
H.Carbono	54	g.	[Azúcares 16,6	g.]
Proteínas	24	g.	Sal 1,73	g.

JUEVES

23

1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE

2º ESTOFADO DE POLLO CON COUS COUS

1º GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE

2º CHICKEN STEW AND COUS COUS

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	628	Kcal	2627	kJ
Lípidos	31	g.	[Saturados 4	g.]
H.Carbono	61	g.	[Azúcares 15,7	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,69	g.

VIERNES

24



LUNES

27

Día no lectivo

MARTES

28

1º SOPA DE PICADILLO

2º LOMO ASADO CON ARROZ BLANCO

1º SOUP, DICED HAM AND EGG

2º ROAST PORK AND RICE

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	630	Kcal	2634	kJ
Lípidos	29	g.	[Saturados 4,3	g.]
H.Carbono	67	g.	[Azúcares 13	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,78	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

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

EL POSTRE SERÁ VARIADO
(FRUTA DE TEMPORADA, Y
POSTRE LÁCTEO O LECHE)
Todos los días habrá una
ensalada, como complemento
opcional, para aquellos
alumnos que lo deseen.

Cumpliendo con el Reglamento 1169/2011 del 25 Octubre del 2011, disponemos de la información sobre alérgenos en la dirección del centro.

La ensalada que acompaña a los platos puede variar entre los siguientes ingredientes: lechuga, tomate, zanahoria, maíz, remolacha y aceitunas

50
aniversario
1967-2017



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



MES DE FEBRERO DE 2023



REBOZADOS

MIÉRCOLES

1

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º POLLO CON Salsa BARBACOA Y PATATAS

1º SAUTÉ GREEN BEANS

2º CHICKEN IN A BARBECUE SAUCE AND POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	646	Kcal	2700	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados 6	g.]
H.Carbono	53	g.	[Azúcares 16,7	g.]
Proteínas	25	g.	Sal 2,02	g.

JUEVES

2

1º MACARRONES CON CHORIZO

2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA

1º MACARONI AND CHORIZO

2º GRILLED DAB AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	646	Kcal	2702	kJ
Lípidos	28	g.	[Saturados 4,1	g.]
H.Carbono	75	g.	[Azúcares 15,4	g.]
Proteínas	25	g.	Sal 1,84	g.

VIERNES

3

1º GARBANZOS GUISADOS

2º REVUELTO DE JAMÓN COCIDO CON ROLLITOS DE PRIMAVERA

1º CHICKPEA STEW

2º HAM SCRAMBLED EGGS AND SPRING ROLLS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	638	Kcal	2666	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 7,2	g.]
H.Carbono	53	g.	[Azúcares 13,9	g.]
Proteínas	24	g.	Sal 1,81	g.

LUNES

6

1º PAELLA VALENCIANA

2º LOMO PLANCHA CON ENSALADA

1º VALENCIAN PAELLA

2º GRILLED LOIN AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	630	Kcal	2633	kJ
Lípidos	26	g.	[Saturados 3,9	g.]
H.Carbono	73	g.	[Azúcares 14,2	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,82	g.

MARTES

7

1º LENTEJAS ESTOFADAS

2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA

1º LENTIL STEW

2º VEAL MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE AND POTATOS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	644	Kcal	2693	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados 8,2	g.]
H.Carbono	61	g.	[Azúcares 18,7	g.]
Proteínas	25	g.	Sal 1,93	g.

MIÉRCOLES

8

1º PURÉ 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	621	Kcal	2596	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados 6,4	g.]
H.Carbono	57	g.	[Azúcares 17,5	g.]
Proteínas	14	g.	Sal 1,88	g.

JUEVES

9

1º ESPAGUETIS CARBONARA

2º MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA

1º SPAGUETTI CARBONARA

2º GRILLED HAKE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	669	Kcal	2798	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 9	g.]
H.Carbono	67	g.	[Azúcares 15	g.]
Proteínas	21	g.	Sal 1,89	g.

VIERNES

10

1º SOPA MARAVILLA

2º POLLO ASADO CON PATATAS ROTAS

1º NOODLE SOUP

2º ROAST CHICKEN AND POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	590	Kcal	2467	kJ
Lípidos	29	g.	[Saturados 4,7	g.]
H.Carbono	60	g.	[Azúcares 14,2	g.]
Proteínas	23	g.	Sal 1,79	g.

LUNES

13

1º CODITOS GRATINADOS

2º LACÓN A LA GALLEGA

1º PASTA AU GRATIN

2º PORK SHOULDER WITH RED PEPPERS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	633	Kcal	2646	kJ
Lípidos	32	g.	[Saturados 8,4	g.]
H.Carbono	62	g.	[Azúcares 14,6	g.]
Proteínas	24	g.	Sal 2,15	g.

MARTES

14

1º ALUBIAS BLANCAS GUIADAS

2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA

1º HARICOT BEAN STEW

2º CHICKEN FILLET AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	609	Kcal	2544	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados 5,9	g.]
H.Carbono	51	g.	[Azúcares 16,8	g.]
Proteínas	28	g.	Sal 1,75	g.

MIÉRCOLES

15

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE

2º MERLUZA A LA MEUNIÉRE

1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE

2º HAKE MEUNIERE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	646	Kcal	2702	kJ
Lípidos	23	g.	[Saturados 3,1	g.]
H.Carbono	87	g.	[Azúcares 14,5	g.]
Proteínas	23	g.	Sal 1,81	g.

JUEVES

16

1º SOPA DE COCIDO

2º COCIDO COMPLETO

1º NOODLE SOUP

2º MADRILENIAN STEW (HAM, CHORIZO,
CHICKEN, BLOOD SAUSAGE, CHICKPEAS,
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	668	Kcal	2792	kJ
Lípidos	31	g.	[Saturados 5,8	g.]
H.Carbono	73	g.	[Azúcares 14,9	g.]
Proteínas	24	g.	Sal 1,91	g.

VIERNES

17

1º BRÓCOLI REHOGADO CON JAMÓN

2º HUEVOS FRITOS CON ENSALADA

1º SAUTÉED BROCCOLI AND HAM

2º FRIED EGGS AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	627	Kcal	2622	kJ
Lípidos	30	g.	[Saturados 5,4	g.]
H.Carbono	50	g.	[Azúcares 15,7	g.]
Proteínas	15	g.	Sal 2,06	g.

LUNES

20

1º CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES

2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN
SALSA CAZADORA

1º CREAM OF LEEK SOUP AND CROUTONS

2º VEAL BURGER IN MUSHROOM SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	636	Kcal	2657	kJ
Lípidos	34	g.	[Saturados 10	g.]
H.Carbono	65	g.	[Azúcares 16,9	g.]
Proteínas	19	g.	Sal 1,97	g.

MARTES

21

1º ARROZ TRES DELICIAS

2º LENGUADINA A LA PLANCHA CON
ENSALADA

1º SPECIAL FRIED RICE

2º GRILLED DAB AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	641	Kcal	2680	kJ
Lípidos	28	g.	[Saturados 4,5	g.]
H.Carbono	73	g.	[Azúcares 14,5	g.]
Proteínas	24	g.	Sal 1,78	g.

MIÉRCOLES

22

1º LENTEJAS HORTELANAS

2º TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA

1º LENTIL AND VEGETABLE STEW

2º TUNA OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	607	Kcal	2537	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados 5,2	g.]
H.Carbono	54	g.	[Azúcares 16,6	g.]
Proteínas	24	g.	Sal 1,73	g.

JUEVES

23

1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE

2º ESTOFADO DE POLLO CON COUS COUS

1º GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE

2º CHICKEN STEW AND COUS COUS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	628	Kcal	2627	kJ
Lípidos	31	g.	[Saturados 4	g.]
H.Carbono	61	g.	[Azúcares 15,7	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,69	g.

VIERNES

24



LUNES

27

Día no lectivo

MARTES

28

1º SOPA DE PICADILLO

2º LOMO ASADO CON ARROZ BLANCO

1º SOUP, DICED HAM AND EGG

2º ROAST PORK AND RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	630	Kcal	2634	kJ
Lípidos	29	g.	[Saturados 4,3	g.]
H.Carbono	67	g.	[Azúcares 13	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,78	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

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

EL POSTRE SERÁ VARIADO
(FRUTA DE TEMPORADA, Y
POSTRE LÁCTEO O LECHE)
Todos los días habrá una
ensalada, como complemento
opcional, para aquellos
alumnos que lo deseen.

50
aniversario
1967-2017



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



MES DE FEBRERO DE 2023



CACAHUETE NI MELOCOTÓN

MIÉRCOLES

1

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º POLLO CON Salsa BARBACOA Y PATATAS

1º SAUTÉ GREEN BEANS

2º CHICKEN IN A BARBECUE SAUCE AND POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	646	Kcal	2700	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados 6	g.]
H.Carbono	53	g.	[Azúcares 16,7	g.]
Proteínas	25	g.	Sal 2,02	g.

JUEVES

2

1º MACARRONES CON CHORIZO

2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA

1º MACARONI AND CHORIZO

2º GRILLED DAB AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	646	Kcal	2702	kJ
Lípidos	28	g.	[Saturados 4,1	g.]
H.Carbono	75	g.	[Azúcares 15,4	g.]
Proteínas	25	g.	Sal 1,84	g.

VIERNES

3

1º GARBANZOS GUIADOS

2º REVUELTO DE JAMÓN COCIDO CON ROLLITOS DE PRIMAVERA

1º CHICKPEA STEW

2º HAM SCRAMBLED EGGS AND SPRING ROLLS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	638	Kcal	2666	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 7,2	g.]
H.Carbono	53	g.	[Azúcares 13,9	g.]
Proteínas	24	g.	Sal 1,81	g.

LUNES

6

1º PAELLA VALENCIANA

2º LOMO PLANCHA CON ENSALADA

1º VALENCIAN PAELLA

2º GRILLED LOIN AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	630	Kcal	2633	kJ
Lípidos	26	g.	[Saturados 3,9	g.]
H.Carbono	73	g.	[Azúcares 14,2	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,82	g.

MARTES

7

1º LENTEJAS ESTOFADAS

2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA

1º LENTIL STEW

2º VEAL MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE AND POTATOS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	644	Kcal	2693	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados 8,2	g.]
H.Carbono	61	g.	[Azúcares 18,7	g.]
Proteínas	25	g.	Sal 1,93	g.

MIÉRCOLES

8

1º PURÉ 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	621	Kcal	2596	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados 6,4	g.]
H.Carbono	57	g.	[Azúcares 17,5	g.]
Proteínas	14	g.	Sal 1,88	g.

JUEVES

9

1º ESPAGUETIS CARBONARA

2º VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA

1º SPAGUETTI CARBONARA

2º HAKE STICK AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	669	Kcal	2798	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 9	g.]
H.Carbono	67	g.	[Azúcares 15	g.]
Proteínas	21	g.	Sal 1,89	g.

VIERNES

10

1º SOPA MARAVILLA

2º POLLO ASADO CON PATATAS ROTAS

1º NOODLE SOUP

2º ROAST CHICKEN AND POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	590	Kcal	2467	kJ
Lípidos	29	g.	[Saturados 4,7	g.]
H.Carbono	60	g.	[Azúcares 14,2	g.]
Proteínas	23	g.	Sal 1,79	g.

LUNES

13

1º CODITOS GRATINADOS

2º LACÓN A LA GALLEGA

1º PASTA AU GRATIN

2º PORK SHOULDER WITH RED PEPPERS

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	633	Kcal	2646	kJ
Lípidos	32	g.	[Saturados 8,4	g.]
H.Carbono	62	g.	[Azúcares 14,6	g.]
Proteínas	24	g.	Sal 2,15	g.

MARTES

14

1º ALUBIAS BLANCAS GUIADAS

2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA

1º HARICOT BEAN STEW

2º CHICKEN FILLET AND SALAD

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	609	Kcal	2544	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados 5,9	g.]
H.Carbono	51	g.	[Azúcares 16,8	g.]
Proteínas	28	g.	Sal 1,75	g.

MIÉRCOLES

15

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE

2º MERLUZA A LA MEUNIÉRE

1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE

2º HAKE MEUNIERE

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	646	Kcal	2702	kJ
Lípidos	23	g.	[Saturados 3,1	g.]
H.Carbono	87	g.	[Azúcares 14,5	g.]
Proteínas	23	g.	Sal 1,81	g.

JUEVES

16

1º SOPA DE COCIDO

2º COCIDO COMPLETO

1º NOODLE SOUP

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

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	668	Kcal	2792	kJ
Lípidos	31	g.	[Saturados 5,8	g.]
H.Carbono	73	g.	[Azúcares 14,9	g.]
Proteínas	24	g.	Sal 1,91	g.

VIERNES

17

1º BRÓCOLI REHOGADO CON JAMÓN

2º HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA

1º SAUTÉED BROCCOLI AND HAM

2º VILLARROY EGGS AND SALAD

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	627	Kcal	2622	kJ
Lípidos	30	g.	[Saturados 5,4	g.]
H.Carbono	50	g.	[Azúcares 15,7	g.]
Proteínas	15	g.	Sal 2,06	g.

LUNES

20

1º CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES

2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA CAZADORA

1º CREAM OF LEEK SOUP AND CROUTONS

2º VEAL BURGER IN MUSHROOM SAUCE

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	636	Kcal	2657	kJ
Lípidos	34	g.	[Saturados 10	g.]
H.Carbono	65	g.	[Azúcares 16,9	g.]
Proteínas	19	g.	Sal 1,97	g.

MARTES

21

1º ARROZ TRES DELICIAS

2º LENGUADINA CRUNCHY CON ENSALADA

1º SPECIAL FRIED RICE

2º BATTERED DAB AND SALAD

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	641	Kcal	2680	kJ
Lípidos	28	g.	[Saturados 4,5	g.]
H.Carbono	73	g.	[Azúcares 14,5	g.]
Proteínas	24	g.	Sal 1,78	g.

MIÉRCOLES

22

1º LENTEJAS HORTELANAS

2º TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA

1º LENTIL AND VEGETABLE STEW

2º TUNA OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	607	Kcal	2537	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados 5,2	g.]
H.Carbono	54	g.	[Azúcares 16,6	g.]
Proteínas	24	g.	Sal 1,73	g.

JUEVES

23

1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE

2º ESTOFADO DE POLLO CON COUS COUS

1º GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE

2º CHICKEN STEW AND COUS COUS

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	628	Kcal	2627	kJ
Lípidos	31	g.	[Saturados 4	g.]
H.Carbono	61	g.	[Azúcares 15,7	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,69	g.

VIERNES

24



LUNES

27

Día no lectivo

MARTES

28

1º SOPA DE PICADILLO

2º LOMO ASADO CON ARROZ BLANCO

1º SOUP, DICED HAM AND EGG

2º ROAST PORK AND RICE

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	630	Kcal	2634	kJ
Lípidos	29	g.	[Saturados 4,3	g.]
H.Carbono	67	g.	[Azúcares 13	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,78	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

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

EL POSTRE SERÁ VARIADO (FRUTA DE TEMPORADA, Y POSTRE LÁCTEO O LECHE) Todos los días habrá una ensalada, como complemento opcional, para aquellos alumnos que lo deseen.

50
aniversario
1967-2017



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



MES DE FEBRERO DE 2023



FRUTA NI PIEL DE TOMATE

MIÉRCOLES

1

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º POLLO EN SALSA CON PATATAS

1º SAUTÉ GREEN BEANS

2º CHICKEN IN SAUCE AND FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE (NO FRUTA)

BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)

Calorías	646	Kcal	2700	kJ
Lípidos	37 g.	[Saturados	6 g.]	
H.Carbono	53 g.	[Azúcares	16,7 g.]	
Proteínas	25 g.	Sal	2,02 g.	

JUEVES

2

1º MACARRONES CON VERDURA

2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA SIN TOMATE

1º MACARONI AND VEGETABLE

2º GRILLED DAB AND SALAD (NO TOMATO)

PAN Y POSTRE (NO FRUTA)

BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)

Calorías	646	Kcal	2702	kJ
Lípidos	28 g.	[Saturados	4,1 g.]	
H.Carbono	75 g.	[Azúcares	15,4 g.]	
Proteínas	25 g.	Sal	1,84 g.	

VIERNES

3

1º GARBANZOS GUISADOS SIN TOMATE

2º REVUELTO DE JAMÓN COCIDO CON ROLLITOS DE PRIMAVERA

1º CHICKPEA STEW (NO TOMATO)

2º HAM SCRAMBLED EGGS AND SPRING ROLLS

PAN Y POSTRE (NO FRUTA)

BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)

Calorías	638	Kcal	2666	kJ
Lípidos	36 g.	[Saturados	7,2 g.]	
H.Carbono	53 g.	[Azúcares	13,9 g.]	
Proteínas	24 g.	Sal	1,81 g.	

LUNES

6

1º PAELLA VALENCIANA SIN TOMATE

2º LOMO PLANCHA CON ENSALADA SIN TOMATE

1º VALENCIAN PAELLA, NO TOMATO

2º GRILLED LOIN AND SALAD, NO TOMATO

PAN Y POSTRE (NO FRUTA)

BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)

Calorías	630	Kcal	2633	kJ
Lípidos	26 g.	[Saturados	3,9 g.]	
H.Carbono	73 g.	[Azúcares	14,2 g.]	
Proteínas	26 g.	Sal	1,82 g.	

MARTES

7

1º LENTEJAS ESTOFADAS SIN TOMATE

2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA SIN SALSA CON ENSALADA SIN TOMATE

1º LENTIL STEW, NO TOMATO

2º VEAL MEATBALLS NO SAUCE AND SALAD (NO TOMATO)

PAN Y POSTRE (NO FRUTA)

BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)

Calorías	644	Kcal	2693	kJ
Lípidos	33 g.	[Saturados	8,2 g.]	
H.Carbono	61 g.	[Azúcares	18,7 g.]	
Proteínas	25 g.	Sal	1,93 g.	

MIÉRCOLES

8

1º PURÉ DE VERDURAS NATURALES CON PICATOSTES

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA SIN TOMATE

1º CREAM OF VEGETABLE SOUP AND CROUTONS

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD (NO TOMATO)

PAN Y POSTRE (NO FRUTA)

BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)

Calorías	621	Kcal	2596	kJ
Lípidos	38 g.	[Saturados	6,4 g.]	
H.Carbono	57 g.	[Azúcares	17,5 g.]	
Proteínas	14 g.	Sal	1,88 g.	

JUEVES

9

1º ESPAGUETIS REHOGADOS CON CEBOLLA

2º VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA SIN TOMATE

1º STIR-FRIED SPAGHETTI AND ONION

2º HAKE STICK AND SALAD NO TOMATO

PAN Y POSTRE (NO FRUTA)

BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)

Calorías	669	Kcal	2798	kJ
Lípidos	36 g.	[Saturados	9 g.]	
H.Carbono	67 g.	[Azúcares	15 g.]	
Proteínas	21 g.	Sal	1,89 g.	

VIERNES

10

1º SOPA MARAVILLA

2º POLLO ASADO CON PATATAS ROTAS

1º NOODLE SOUP

2º ROAST CHICKEN AND POTATOES

PAN Y POSTRE (NO FRUTA)

BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)

Calorías	590	Kcal	2467	kJ
Lípidos	29 g.	[Saturados	4,7 g.]	
H.Carbono	60 g.	[Azúcares	14,2 g.]	
Proteínas	23 g.	Sal	1,79 g.	

LUNES

13

- 1º CODITOS CON VERDURA**
2º LACÓN A LA GALLEGA
1º PASTA AND VEGETABLE
2º PORK SHOULDER WITH RED PEPPERS

PAN Y POSTRE (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)

Calorías	633	Kcal	2646	kJ
Lípidos	32	g.	[Saturados 8,4	g.]
H.Carbono	62	g.	[Azúcares 14,6	g.]
Proteínas	24	g.	Sal 2,15	g.

MARTES

14

- 1º ALUBIAS BLANCAS GUIADAS SIN TOMATE**
2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA SIN TOMATE
1º HARICOT BEAN STEW (NO TOMATO)
2º CHICKEN FILLET AND SALAD (NO TOMATO)

PAN Y POSTRE (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)

Calorías	609	Kcal	2544	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados 5,9	g.]
H.Carbono	51	g.	[Azúcares 16,8	g.]
Proteínas	28	g.	Sal 1,75	g.

MIÉRCOLES

15

- 1º ARROZ BLANCO REHOGADO**
2º MERLUZA A LA MEUNIÉRE
1º SAUTÉED PLAIN RICE
2º HAKE MEUNIÉRE

PAN Y POSTRE (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)

Calorías	646	Kcal	2702	kJ
Lípidos	23	g.	[Saturados 3,1	g.]
H.Carbono	87	g.	[Azúcares 14,5	g.]
Proteínas	23	g.	Sal 1,81	g.

JUEVES

16

- 1º SOPA DE COCIDO**
2º COCIDO COMPLETO
1º NOODLE SOUP
2º MADRILENIAN STEW (HAM, CHORIZO, CHICKEN, BLOOD SAUSAGE, CHICKPEAS, PAN Y POSTRE (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)

Calorías	668	Kcal	2792	kJ
Lípidos	31	g.	[Saturados 5,8	g.]
H.Carbono	73	g.	[Azúcares 14,9	g.]
Proteínas	24	g.	Sal 1,91	g.

VIERNES

17

- 1º BRÓCOLI REHOGADO CON JAMÓN**
2º HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA SIN TOMATE
1º SAUTÉED BROCCOLI AND HAM
2º VILLARROY EGGS AND SALAD (NO TOMATO)
PAN Y POSTRE (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)

Calorías	627	Kcal	2622	kJ
Lípidos	30	g.	[Saturados 5,4	g.]
H.Carbono	50	g.	[Azúcares 15,7	g.]
Proteínas	15	g.	Sal 2,06	g.

LUNES

20

- 1º CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES**
2º HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA CON ENSALADA SIN TOMATE
1º CREAM OF LEEK SOUP AND CROUTONS
2º GRILLED VEAL BURGER AND SALAD, NO TOMATO
PAN Y POSTRE (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)

Calorías	636	Kcal	2657	kJ
Lípidos	34	g.	[Saturados 10	g.]
H.Carbono	65	g.	[Azúcares 16,9	g.]
Proteínas	19	g.	Sal 1,97	g.

MARTES

21

- 1º ARROZ TRES DELICIAS**
2º LENGUADINA CRUNCHY CON ENSALADA SIN TOMATE
1º SPECIAL FRIED RICE
2º BATTERED DAB AND SALAD NO TOMATO
PAN Y POSTRE (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)

Calorías	641	Kcal	2680	kJ
Lípidos	28	g.	[Saturados 4,5	g.]
H.Carbono	73	g.	[Azúcares 14,5	g.]
Proteínas	24	g.	Sal 1,78	g.

MIÉRCOLES

22

- 1º LENTEJAS HORTELANAS SIN TOMATE**
2º TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA
1º LENTIL AND VEGETABLE (NO TOMATO)
2º TUNA OMELETTE AND SALAD
PAN Y POSTRE (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)

Calorías	607	Kcal	2537	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados 5,2	g.]
H.Carbono	54	g.	[Azúcares 16,6	g.]
Proteínas	24	g.	Sal 1,73	g.

JUEVES

23

- 1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS**
2º ESTOFADO DE POLLO CON COUS COUS
1º SAUTÉ GREEN BEANS
2º CHICKEN STEW AND COUS COUS
PAN Y POSTRE (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)

Calorías	628	Kcal	2627	kJ
Lípidos	31	g.	[Saturados 4	g.]
H.Carbono	61	g.	[Azúcares 15,7	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,69	g.

VIERNES

24



LUNES

27

Día no lectivo

MARTES

28

- 1º SOPA DE PICADILLO**
2º LOMO ASADO CON ARROZ BLANCO
1º SOUP, DICED HAM AND EGG
2º ROAST PORK AND RICE
PAN Y POSTRE (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)

Calorías	630	Kcal	2634	kJ
Lípidos	29	g.	[Saturados 4,3	g.]
H.Carbono	67	g.	[Azúcares 13	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,78	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

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

EL POSTRE SERÁ VARIADO (FRUTA DE TEMPORADA, Y POSTRE LÁCTEO O LECHE)
 Todos los días habrá una ensalada, como complemento opcional, para aquellos alumnos que lo deseen.

50
aniversario
1967-2017



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



MES DE FEBRERO DE 2023



LEGUMBRE, FRUTAS, FRUTOS SECOS, HUEVO, TOMATE, PIMENTÓN NI EMBUTIDOS

MIÉRCOLES

1º CREMA DE CALABACÍN

2º POLLO EN SALSA CON PATATAS

1º CREAM OF COURGETTE SOUP

2º CHICKEN IN SAUCE AND FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE SIN HUEVO (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)(NO FRUIT)

Calorías	646	Kcal	2700	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados 6	g.]
H.Carbono	53	g.	[Azúcares 16,7	g.]
Proteínas	25	g.	Sal 2,02	g.

JUEVES

1º MACARRONES CON VERDURA (PSH)

2º FILETE DE LENGUADINA CON
ENSALADA SIN TOMATE

1º MACARONI AND VEGETABLE (EGG FREE)

2º GRILLED DAB AND SALAD (NO TOMATO)

PAN Y POSTRE SIN HUEVO (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)(NO FRUIT)

Calorías	646	Kcal	2702	kJ
Lípidos	28	g.	[Saturados 4,1	g.]
H.Carbono	75	g.	[Azúcares 15,4	g.]
Proteínas	25	g.	Sal 1,84	g.

VIERNES

1º ESPINACAS REHOGADAS

2º LOMO PLANCHA CON ROLLITOS DE
PRIMAVERA

1º SAUTÉED SPINACH

2º GRILLED LOIN AND SPRING ROLLS

PAN Y POSTRE SIN HUEVO (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)(NO FRUIT)

Calorías	638	Kcal	2666	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 7,2	g.]
H.Carbono	53	g.	[Azúcares 13,9	g.]
Proteínas	24	g.	Sal 1,81	g.

LUNES

1º ARROZ CON POLLO

2º LOMO PLANCHA CON ENSALADA SIN
TOMATE

1º RICE AND CHICKEN

2º GRILLED LOIN AND SALAD, NO TOMATO

PAN Y POSTRE SIN HUEVO (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)(NO FRUIT)

Calorías	630	Kcal	2633	kJ
Lípidos	26	g.	[Saturados 3,9	g.]
H.Carbono	73	g.	[Azúcares 14,2	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,82	g.

MARTES

1º PATATAS CON VERDURA SIN TOMATE

2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA SIN SALSA
CON ENSALADA SIN TOMATE

1º STEWED POTATO AND VEGETABLES (NO
TOMATO)

2º VEAL MEATBALLS NO SAUCE AND SALAD
(NO TOMATO)

PAN Y POSTRE SIN HUEVO (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)(NO FRUIT)

Calorías	644	Kcal	2693	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados 8,2	g.]
H.Carbono	61	g.	[Azúcares 18,7	g.]
Proteínas	25	g.	Sal 1,93	g.

MIÉRCOLES

1º PURÉ DE VERDURAS NATURALES SIN
JUDÍAS VERDES CON PICATOSTES

2º PAVO ASADO CON ENSALADA SIN
TOMATE

1º CREAM OF VEGETABLE SOUP, NO GREEN
BEANS AND CROUTONS

2º BAKED TURKEY AND SALAD NO TOMATO

PAN Y POSTRE SIN HUEVO (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)(NO FRUIT)

Calorías	621	Kcal	2596	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados 6,4	g.]
H.Carbono	57	g.	[Azúcares 17,5	g.]
Proteínas	14	g.	Sal 1,88	g.

JUEVES

1º ESPAGUETIS REHOGADOS CON
CEBOLLA (PSH)

2º MERLUZA A LA PLANCHA CON
ENSALADA SIN TOMATE

1º STIR-FRIED SPAGHETTI AND ONION (EGG
FREE)

2º GRILLED HAKE AND SALAD (NO TOMATO)

PAN Y POSTRE SIN HUEVO (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)(NO FRUIT)

Calorías	669	Kcal	2798	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 9	g.]
H.Carbono	67	g.	[Azúcares 15	g.]
Proteínas	21	g.	Sal 1,89	g.

VIERNES

1º SOPA MARAVILLA (PSH)

2º POLLO ASADO CON PATATAS ROTAS

1º NOODLE SOUP (EGG FREE)

2º ROAST CHICKEN AND POTATOES

PAN Y POSTRE SIN HUEVO (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)(NO FRUIT)

Calorías	590	Kcal	2467	kJ
Lípidos	29	g.	[Saturados 4,7	g.]
H.Carbono	60	g.	[Azúcares 14,2	g.]
Proteínas	23	g.	Sal 1,79	g.

LUNES

13

1º CODITOS CON VERDURA (PSH)**2º LOMO CON PATATAS****1º PASTA AND VEGETABLE (EGG FREE)****2º LOIN AND FRENCH FRIES****PAN Y POSTRE SIN HUEVO (NO FRUTA)****BREAD AND DESSERT (EGG FREE)(NO FRUIT)**

Calorías	633	Kcal	2646	kJ
Lípidos	32	g.	[Saturados 8,4	g.]
H.Carbono	62	g.	[Azúcares 14,6	g.]
Proteínas	24	g.	Sal	2,15 g.

MARTES

14

1º CREMA DE CALABAZA**2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA SIN TOMATE****1º CREAM OF PUMPKIN SOUP****2º CHICKEN FILLET AND SALAD (NO TOMATO)****PAN Y POSTRE SIN HUEVO (NO FRUTA)****BREAD AND DESSERT (EGG FREE)(NO FRUIT)**

Calorías	609	Kcal	2544	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados 5,9	g.]
H.Carbono	51	g.	[Azúcares 16,8	g.]
Proteínas	28	g.	Sal	1,75 g.

MIÉRCOLES

15

1º ARROZ BLANCO REHOGADO**2º MERLUZA A LA MEUNIÉRE****1º SAUTÉED PLAIN RICE****2º HAKE MEUNIERE****PAN Y POSTRE SIN HUEVO (NO FRUTA)****BREAD AND DESSERT (EGG FREE)(NO FRUIT)**

Calorías	646	Kcal	2702	kJ
Lípidos	23	g.	[Saturados 3,1	g.]
H.Carbono	87	g.	[Azúcares 14,5	g.]
Proteínas	23	g.	Sal	1,81 g.

JUEVES

16

1º SOPA DE AVE CON FIDEOS (PSH)**2º CARNE DE COCIDO CON PATATA Y ZANAHORIA****1º CHICKEN NOODLE SOUP (EGG FREE)****2º STEWED VEAL POTATOES AND CARROT****PAN Y POSTRE SIN HUEVO (NO FRUTA)****BREAD AND DESSERT (EGG FREE)(NO FRUIT)**

Calorías	668	Kcal	2792	kJ
Lípidos	31	g.	[Saturados 5,8	g.]
H.Carbono	73	g.	[Azúcares 14,9	g.]
Proteínas	24	g.	Sal	1,91 g.

VIERNES

17

1º ESPINACAS CON JAMÓN**2º CINTA DE LOMO CON PATATAS****1º SPINACH AND HAM****2º PORK AND CHIPS****PAN Y POSTRE SIN HUEVO (NO FRUTA)****BREAD AND DESSERT (EGG FREE)(NO FRUIT)**

Calorías	627	Kcal	2622	kJ
Lípidos	30	g.	[Saturados 5,4	g.]
H.Carbono	50	g.	[Azúcares 15,7	g.]
Proteínas	15	g.	Sal	2,06 g.

LUNES

20

1º CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES**2º HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA CON ENSALADA SIN TOMATE****1º CREAM OF LEEK SOUP AND CROUTONS****2º GRILLED VEAL BURGER AND SALAD, NO TOMATO****PAN Y POSTRE SIN HUEVO (NO FRUTA)****BREAD AND DESSERT (EGG FREE)(NO FRUIT)**

Calorías	636	Kcal	2657	kJ
Lípidos	34	g.	[Saturados 10	g.]
H.Carbono	65	g.	[Azúcares 16,9	g.]
Proteínas	19	g.	Sal	1,97 g.

MARTES

21

1º ARROZ TRES DELICIAS (SIN HUEVO NI GUISANTES)**2º LENGUADINA A LA PLANCHA CON ENSALADA SIN TOMATE****1º SPECIAL FRIED RICE (NO EGG, NO GREEN PEAS)****2º GRILLED DAB AND SALAD NO TOMATO****PAN Y POSTRE SIN HUEVO (NO FRUTA)****BREAD AND DESSERT (EGG FREE)(NO FRUIT)**

Calorías	641	Kcal	2680	kJ
Lípidos	28	g.	[Saturados 4,5	g.]
H.Carbono	73	g.	[Azúcares 14,5	g.]
Proteínas	24	g.	Sal	1,78 g.

MIÉRCOLES

22

1º SOPA DE AVE CON FIDEOS (PSH)**2º LOMO PLANCHA CON ENSALADA SIN TOMATE****1º CHICKEN NOODLE SOUP (EGG FREE)****2º GRILLED LOIN AND SALAD, NO TOMATO****PAN Y POSTRE SIN HUEVO (NO FRUTA)****BREAD AND DESSERT (EGG FREE)(NO FRUIT)**

Calorías	607	Kcal	2537	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados 5,2	g.]
H.Carbono	54	g.	[Azúcares 16,6	g.]
Proteínas	24	g.	Sal	1,73 g.

JUEVES

23

1º CREMA DE CALABACÍN**2º ESTOFADO DE POLLO CON COUS COUS (PSH)****1º CREAM OF COURGETTE SOUP****2º CHICKEN STEW AND COUS COUS (EGG FREE)****PAN Y POSTRE SIN HUEVO (NO FRUTA)****BREAD AND DESSERT (EGG FREE)(NO FRUIT)**

Calorías	628	Kcal	2627	kJ
Lípidos	31	g.	[Saturados 4	g.]
H.Carbono	61	g.	[Azúcares 15,7	g.]
Proteínas	26	g.	Sal	1,69 g.

VIERNES

24



LUNES

27

Día no lectivo

MARTES

28

1º SOPA DE AVE CON FIDEOS (PSH)**2º LOMO ASADO CON ARROZ BLANCO****1º CHICKEN NOODLE SOUP (EGG FREE)****2º ROAST PORK AND RICE****PAN Y POSTRE SIN HUEVO (NO FRUTA)****BREAD AND DESSERT (EGG FREE)(NO FRUIT)**

Calorías	630	Kcal	2634	kJ
Lípidos	29	g.	[Saturados 4,3	g.]
H.Carbono	67	g.	[Azúcares 13	g.]
Proteínas	26	g.	Sal	1,78 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

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

EL POSTRE SERÁ VARIADO
(FRUTA DE TEMPORADA, Y
POSTRE LÁCTEO O LECHE)
Todos los días habrá una
ensalada, como complemento
opcional, para aquellos
alumnos que lo deseen.

Cumpliendo con el Reglamento 1169/2011 del 25 Octubre del 2011, disponemos de la información sobre alérgenos en la dirección del centro.

La ensalada que acompaña a los platos puede variar entre los siguientes ingredientes: lechuga, tomate, zanahoria, maíz, remolacha y aceitunas

50
aniversario
1967-2017



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



MES DE FEBRERO DE 2023



MOSTAZA

MIÉRCOLES

1

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º POLLO EN SALSA CON PATATAS

1º SAUTÉ GREEN BEANS

2º CHICKEN IN SAUCE AND FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	646	Kcal	2700	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados 6	g.]
H.Carbono	53	g.	[Azúcares 16,7	g.]
Proteínas	25	g.	Sal 2,02	g.

JUEVES

2

1º MACARRONES CON CHORIZO

2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA

1º MACARONI AND CHORIZO

2º GRILLED DAB AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	646	Kcal	2702	kJ
Lípidos	28	g.	[Saturados 4,1	g.]
H.Carbono	75	g.	[Azúcares 15,4	g.]
Proteínas	25	g.	Sal 1,84	g.

VIERNES

3

1º GARBANZOS GUISADOS

2º REVUELTO DE JAMÓN COCIDO CON ROLLITOS DE PRIMAVERA

1º CHICKPEA STEW

2º HAM SCRAMBLED EGGS AND SPRING ROLLS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	638	Kcal	2666	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 7,2	g.]
H.Carbono	53	g.	[Azúcares 13,9	g.]
Proteínas	24	g.	Sal 1,81	g.

LUNES

6

1º PAELLA VALENCIANA

2º LOMO PLANCHA CON ENSALADA

1º VALENCIAN PAELLA

2º GRILLED LOIN AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	630	Kcal	2633	kJ
Lípidos	26	g.	[Saturados 3,9	g.]
H.Carbono	73	g.	[Azúcares 14,2	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,82	g.

MARTES

7

1º LENTEJAS ESTOFADAS

2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA

1º LENTIL STEW

2º VEAL MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE AND POTATOS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	644	Kcal	2693	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados 8,2	g.]
H.Carbono	61	g.	[Azúcares 18,7	g.]
Proteínas	25	g.	Sal 1,93	g.

MIÉRCOLES

8

1º PURÉ 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	621	Kcal	2596	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados 6,4	g.]
H.Carbono	57	g.	[Azúcares 17,5	g.]
Proteínas	14	g.	Sal 1,88	g.

JUEVES

9

1º ESPAGUETIS CARBONARA

2º VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA

1º SPAGUETTI CARBONARA

2º HAKE STICK AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	669	Kcal	2798	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 9	g.]
H.Carbono	67	g.	[Azúcares 15	g.]
Proteínas	21	g.	Sal 1,89	g.

VIERNES

10

1º SOPA MARAVILLA

2º POLLO ASADO CON PATATAS ROTAS

1º NOODLE SOUP

2º ROAST CHICKEN AND POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	590	Kcal	2467	kJ
Lípidos	29	g.	[Saturados 4,7	g.]
H.Carbono	60	g.	[Azúcares 14,2	g.]
Proteínas	23	g.	Sal 1,79	g.

LUNES

13

1º CODITOS GRATINADOS

2º LACÓN A LA GALLEGA

1º PASTA AU GRATIN

2º PORK SHOULDER WITH RED PEPPERS

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	633	Kcal	2646	kJ
Lípidos	32	g.	[Saturados 8,4	g.]
H.Carbono	62	g.	[Azúcares 14,6	g.]
Proteínas	24	g.	Sal 2,15	g.

MARTES

14

1º ALUBIAS BLANCAS GUIADAS

2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA

1º HARICOT BEAN STEW

2º CHICKEN FILLET AND SALAD

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	609	Kcal	2544	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados 5,9	g.]
H.Carbono	51	g.	[Azúcares 16,8	g.]
Proteínas	28	g.	Sal 1,75	g.

MIÉRCOLES

15

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE

2º MERLUZA A LA MEUNIÉRE

1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE

2º HAKE MEUNIERE

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	646	Kcal	2702	kJ
Lípidos	23	g.	[Saturados 3,1	g.]
H.Carbono	87	g.	[Azúcares 14,5	g.]
Proteínas	23	g.	Sal 1,81	g.

JUEVES

16

1º SOPA DE COCIDO

2º COCIDO COMPLETO

1º NOODLE SOUP

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

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	668	Kcal	2792	kJ
Lípidos	31	g.	[Saturados 5,8	g.]
H.Carbono	73	g.	[Azúcares 14,9	g.]
Proteínas	24	g.	Sal 1,91	g.

VIERNES

17

1º BRÓCOLI REHOGADO CON JAMÓN

2º HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA

1º SAUTÉED BROCCOLI AND HAM

2º VILLARROY EGGS AND SALAD

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	627	Kcal	2622	kJ
Lípidos	30	g.	[Saturados 5,4	g.]
H.Carbono	50	g.	[Azúcares 15,7	g.]
Proteínas	15	g.	Sal 2,06	g.

LUNES

20

1º CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES

2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA CAZADORA

1º CREAM OF LEEK SOUP AND CROUTONS

2º VEAL BURGER IN MUSHROOM SAUCE

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	636	Kcal	2657	kJ
Lípidos	34	g.	[Saturados 10	g.]
H.Carbono	65	g.	[Azúcares 16,9	g.]
Proteínas	19	g.	Sal 1,97	g.

MARTES

21

1º ARROZ TRES DELICIAS

2º LENGUADINA CRUNCHY CON ENSALADA

1º SPECIAL FRIED RICE

2º BATTERED DAB AND SALAD

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	641	Kcal	2680	kJ
Lípidos	28	g.	[Saturados 4,5	g.]
H.Carbono	73	g.	[Azúcares 14,5	g.]
Proteínas	24	g.	Sal 1,78	g.

MIÉRCOLES

22

1º LENTEJAS HORTELANAS

2º TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA

1º LENTIL AND VEGETABLE STEW

2º TUNA OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	607	Kcal	2537	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados 5,2	g.]
H.Carbono	54	g.	[Azúcares 16,6	g.]
Proteínas	24	g.	Sal 1,73	g.

JUEVES

23

1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE

2º ESTOFADO DE POLLO CON COUS COUS

1º GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE

2º CHICKEN STEW AND COUS COUS

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	628	Kcal	2627	kJ
Lípidos	31	g.	[Saturados 4	g.]
H.Carbono	61	g.	[Azúcares 15,7	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,69	g.

VIERNES

24



LUNES

27

Día no lectivo

MARTES

28

1º SOPA DE PICADILLO

2º LOMO ASADO CON ARROZ BLANCO

1º SOUP, DICED HAM AND EGG

2º ROAST PORK AND RICE

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	630	Kcal	2634	kJ
Lípidos	29	g.	[Saturados 4,3	g.]
H.Carbono	67	g.	[Azúcares 13	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,78	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

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

EL POSTRE SERÁ VARIADO
(FRUTA DE TEMPORADA, Y
POSTRE LÁCTEO O LECHE)
Todos los días habrá una
ensalada, como complemento
opcional, para aquellos
alumnos que lo deseen.

Cumpliendo con el Reglamento 1169/2011 del 25 Octubre del 2011, disponemos de la información sobre alérgenos en la dirección del centro.

La ensalada que acompaña a los platos puede variar entre los siguientes ingredientes: lechuga, tomate, zanahoria, maíz, remolacha y aceitunas

50
aniversario
1967-2017



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



MES DE FEBRERO DE 2023



TOMATE FRITOS, SANDÍA, MELÓN, PIÑA

MIÉRCOLES

1

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º POLLO EN SALSA CON PATATAS

1º SAUTÉ GREEN BEANS

2º CHICKEN IN SAUCE AND FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	646	Kcal	2700	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados 6	g.]
H.Carbono	53	g.	[Azúcares 16,7	g.]
Proteínas	25	g.	Sal 2,02	g.

JUEVES

2

1º MACARRONES CON VERDURA

2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA

1º MACARONI AND VEGETABLE

2º GRILLED DAB AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	646	Kcal	2702	kJ
Lípidos	28	g.	[Saturados 4,1	g.]
H.Carbono	75	g.	[Azúcares 15,4	g.]
Proteínas	25	g.	Sal 1,84	g.

VIERNES

3

1º GARBANZOS GUISADOS

2º REVUELTO DE JAMÓN COCIDO CON ROLLITOS DE PRIMAVERA

1º CHICKPEA STEW

2º HAM SCRAMBLED EGGS AND SPRING ROLLS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	638	Kcal	2666	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 7,2	g.]
H.Carbono	53	g.	[Azúcares 13,9	g.]
Proteínas	24	g.	Sal 1,81	g.

LUNES

6

1º PAELLA VALENCIANA

2º LOMO PLANCHA CON ENSALADA

1º VALENCIAN PAELLA

2º GRILLED LOIN AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	630	Kcal	2633	kJ
Lípidos	26	g.	[Saturados 3,9	g.]
H.Carbono	73	g.	[Azúcares 14,2	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,82	g.

MARTES

7

1º LENTEJAS ESTOFADAS

2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA

1º LENTIL STEW

2º VEAL MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE AND POTATOS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	644	Kcal	2693	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados 8,2	g.]
H.Carbono	61	g.	[Azúcares 18,7	g.]
Proteínas	25	g.	Sal 1,93	g.

MIÉRCOLES

8

1º PURÉ 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	621	Kcal	2596	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados 6,4	g.]
H.Carbono	57	g.	[Azúcares 17,5	g.]
Proteínas	14	g.	Sal 1,88	g.

JUEVES

9

1º ESPAGUETIS REHOGADOS CON CEBOLLA

2º VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA

1º STIR-FRIED SPAGHETTI AND ONION

2º HAKE STICK AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	669	Kcal	2798	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 9	g.]
H.Carbono	67	g.	[Azúcares 15	g.]
Proteínas	21	g.	Sal 1,89	g.

VIERNES

10

1º SOPA MARAVILLA

2º POLLO ASADO CON PATATAS ROTAS

1º NOODLE SOUP

2º ROAST CHICKEN AND POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	590	Kcal	2467	kJ
Lípidos	29	g.	[Saturados 4,7	g.]
H.Carbono	60	g.	[Azúcares 14,2	g.]
Proteínas	23	g.	Sal 1,79	g.

LUNES

13

- 1º CODITOS CON VERDURA**
- 2º LACÓN A LA GALLEGA**
- 1º PASTA AND VEGETABLE**
- 2º PORK SHOULDER WITH RED PEPPERS**

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	633	Kcal	2646	kJ
Lípidos	32	g.	[Saturados 8,4	g.]
H.Carbono	62	g.	[Azúcares 14,6	g.]
Proteínas	24	g.	Sal 2,15	g.

MARTES

14

- 1º ALUBIAS BLANCAS GUIADAS**
- 2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA**
- 1º HARICOT BEAN STEW**
- 2º CHICKEN FILLET AND SALAD**

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	609	Kcal	2544	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados 5,9	g.]
H.Carbono	51	g.	[Azúcares 16,8	g.]
Proteínas	28	g.	Sal 1,75	g.

MIÉRCOLES

15

- 1º ARROZ BLANCO REHOGADO**
- 2º MERLUZA A LA MEUNIÉRE**
- 1º SAUTÉED PLAIN RICE**
- 2º HAKE MEUNIERE**

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	646	Kcal	2702	kJ
Lípidos	23	g.	[Saturados 3,1	g.]
H.Carbono	87	g.	[Azúcares 14,5	g.]
Proteínas	23	g.	Sal 1,81	g.

JUEVES

16

- 1º SOPA DE COCIDO**
- 2º COCIDO COMPLETO**
- 1º NOODLE SOUP**
- 2º MADRILENIAN STEW (HAM, CHORIZO, CHICKEN, BLOOD SAUSAGE, CHICKPEAS,**
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	668	Kcal	2792	kJ
Lípidos	31	g.	[Saturados 5,8	g.]
H.Carbono	73	g.	[Azúcares 14,9	g.]
Proteínas	24	g.	Sal 1,91	g.

VIERNES

17

- 1º BRÓCOLI REHOGADO CON JAMÓN**
- 2º HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA**
- 1º SAUTÉED BROCCOLI AND HAM**
- 2º VILLARROY EGGS AND SALAD**
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	627	Kcal	2622	kJ
Lípidos	30	g.	[Saturados 5,4	g.]
H.Carbono	50	g.	[Azúcares 15,7	g.]
Proteínas	15	g.	Sal 2,06	g.

LUNES

20

- 1º CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES**
- 2º HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA CON ENSALADA**
- 1º CREAM OF LEEK SOUP AND CROUTONS**
- 2º GRILLED VEAL BURGER AND SALAD**

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	636	Kcal	2657	kJ
Lípidos	34	g.	[Saturados 10	g.]
H.Carbono	65	g.	[Azúcares 16,9	g.]
Proteínas	19	g.	Sal 1,97	g.

MARTES

21

- 1º ARROZ TRES DELICIAS**
- 2º LENGUADINA CRUNCHY CON ENSALADA**
- 1º SPECIAL FRIED RICE**
- 2º BATTERED DAB AND SALAD**

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	641	Kcal	2680	kJ
Lípidos	28	g.	[Saturados 4,5	g.]
H.Carbono	73	g.	[Azúcares 14,5	g.]
Proteínas	24	g.	Sal 1,78	g.

MIÉRCOLES

22

- 1º LENTEJAS HORTELANAS**
- 2º TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA**
- 1º LENTIL AND VEGETABLE STEW**
- 2º TUNA OMELETTE AND SALAD**

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	607	Kcal	2537	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados 5,2	g.]
H.Carbono	54	g.	[Azúcares 16,6	g.]
Proteínas	24	g.	Sal 1,73	g.

JUEVES

23

- 1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS**
- 2º ESTOFADO DE POLLO CON COUS COUS**
- 1º SAUTÉ GREEN BEANS**
- 2º CHICKEN STEW AND COUS COUS**

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	628	Kcal	2627	kJ
Lípidos	31	g.	[Saturados 4	g.]
H.Carbono	61	g.	[Azúcares 15,7	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,69	g.

VIERNES

24



LUNES

27

Día no lectivo



MARTES

28

- 1º SOPA DE PICADILLO**
- 2º LOMO ASADO CON ARROZ BLANCO**
- 1º SOUP, DICED HAM AND EGG**
- 2º ROAST PORK AND RICE**

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	630	Kcal	2634	kJ
Lípidos	29	g.	[Saturados 4,3	g.]
H.Carbono	67	g.	[Azúcares 13	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,78	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

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

EL POSTRE SERÁ VARIADO (FRUTA DE TEMPORADA, Y POSTRE LÁCTEO O LECHE)
Todos los días habrá una ensalada, como complemento opcional, para aquellos alumnos que lo deseen.