50 aniversario 1967-2017

San Javier

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



MES DE OCTUBRE DE 2026

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**

JUDÍAS BLANCAS

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

jueves 1

1º CREMA DE CALABAZA

2º MERLUZA AL HORNO CON PATATAS PANADERA

1º CREAM OF PUMPKIN SOUP

2º BAKED HAKE WITH BAKER'S POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	481 Kcal		2013 kJ
Lípidos	24,8 g.	Saturados	3,5 g.
H.Carbono	34,1 g.	Azúcares	8,4 g.
Proteínas	26,8 g.	Sal	2,3 g.

viernes 2

1º JUDÍAS PINTAS HORTELANAS

2º POLLO ASADO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ

1º PINTO BEANS

2º ROAST CHICKEN WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	613 Kcal		2563 kJ
Lípidos	28 g.	Saturados	5 g.
H.Carbono	41,2 g.	Azúcares	6,2 g.
Proteínas	39,1 g.	Sal	2,04 g.

lunes 5

1º FIDEUÁ DE POLLO Y VERDURAS

2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ

1º CHICKEN AND VEGETABLE FIDEUÁ

2º BAKED HAKE WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	637 Kcal		2664 kJ
Lípidos	29,2 g.	Saturados	7,2 g.
H.Carbono	59,1 g.	Azúcares	7,3 g.
Proteínas	37 g.	Sal	1,57 g.

martes 6

1º PURÉ DE VERDURAS NATURALES

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA

1º NATURAL VEGETABLE PURÉE

2º SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND GRATED CARROT SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	646 Kcal		2703 kJ
Lípidos	38,4 g.	Saturados	6,7 g.
H.Carbono	50 g.	Azúcares	11,6 g.
Proteínas	21 g.	Sal	1,8 g.

miércoles 7

1º GARBANZOS GUISADOS

2º LENGUADINA EMPANADA CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ

1º STEWED CHICKPEAS

2º BREADED SOLE FILLET WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	791 Kcal		3308 kJ
Lípidos	32,7 g.	Saturados	4,4 g.
H.Carbono	59,9 g.	Azúcares	14,9 g.
Proteínas	54,6 g.	Sal	3,12 g.

jueves 8

1º SOPA DE FIDEOS

2º ESTOFADO DE POLLO CON PATATAS DADO

1º NOODLE SOUP

2º CHICKEN STEW WITH DICED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	531 Kcal		2222 kJ
Lípidos	32,7 g.	Saturados	5,7 g.
H.Carbono	32,7 g.	Azúcares	5 g.
Proteínas	24,9 g.	Sal	2,77 g.

viernes 9

1º ARROZ CON TOMATE

2º LOMO ADOBADO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA

1º RICE WITH TOMATO SAUCE

2º MARINATED PORK LOIN WITH LETTUCE, TOMATO AND GRATED CARROT SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	748 Kcal		3130 kJ
Lípidos	40,4 g.	Saturados	10,4 g.
H.Carbono	74,7 g.	Azúcares	7,5 g.
Proteínas	19,8 g.	Sal	341,32 g.

lunes 12



martes 13

1º CREMA DE PUERROS

2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON PATATAS

1º CREAM OF LEEK SOUP

2º MEATBALLS WITH VEGETABLES WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	751 Kcal		3142 kJ
Lípidos	48,1 g.	Saturados	13,4 g.
H.Carbono	36,9 g.	Azúcares	4,6 g.
Proteínas	39,4 g.	Sal	2,47 g.

miércoles 14

1º PATATAS GUISADAS CON VERDURAS

2º POLLO ASADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ

1º STEWED POTATOES WITH VERDURAS

2º ROAST CHICKEN WITH LETTUCE AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	777 Kcal		3249 kJ
Lípidos	47 g.	Saturados	11,1 g.
H.Carbono	47 g.	Azúcares	10,3 g.
Proteínas	36,3 g.	Sal	5,17 g.

jueves 15

1º FUSILLIS GRATINADOS

2º LENGUADINA EMPANADA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS

1º FUSILLI AU GRATIN

2º BREADED SOLE FILLET WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	766 Kcal		3205 kJ
Lípidos	37,7 g.	Saturados	7,4 g.
H.Carbono	53,4 g.	Azúcares	6,5 g.
Proteínas	50,5 g.	Sal	3,34 g.

viernes 16

1º LENTEJAS GUISADAS (SIN TOMATE)

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y TOMATE

1º STEWED LENTILS WITHOUT TOMATO

2º SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE, CUCUMBER AND TOMATO SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	789 Kcal		3302 kJ
Lípidos	39,5 g.	Saturados	7,7 g.
H.Carbono	60,5 g.	Azúcares	5,7 g.
Proteínas	38,8 g.	Sal	2,34 g.

lunes 19

1º LENTEJAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS

2º POLLO GUISADO CON BONIATO ASADO

1º ORGANIC STEWED LENTILS

2º CHICKEN STEW WITH ROASTED SWEET POTATO

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	708 Kcal		2962 kJ
Lípidos	24,5 g.	Saturados	156,3 g.
H.Carbono	68,4 g.	Azúcares	19,9 g.
Proteínas	65,5 g.	Sal	64,3 g.

martes 20

1º PAELLA DE VERDURAS (ARROZ INTEGRAL)

2º MERLUZA EN SALSA POMODORO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUN...

1º VEGETABLE PAELLA (BROWN RICE)

2º HAKE IN LEEK SAUCE WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	519 Kcal		2170 kJ
Lípidos	14,5 g.	Saturados	2 g.
H.Carbono	74,8 g.	Azúcares	5,1 g.
Proteínas	21,3 g.	Sal	2,23 g.

miércoles 21

1º SOPA DE COCIDO

2º COCIDO MADRILEÑO

1º STEW SOUP

2º MADRILEÑO STEW

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	872 Kcal		3648 kJ
Lípidos	35,6 g.	Saturados	9,4 g.
H.Carbono	103,7 g.	Azúcares	10,3 g.
Proteínas	34,7 g.	Sal	4,23 g.

jueves 22

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES

2º ESTOFADO DE PAVO CON ARROZ PILAFF

1º NATURAL VEGETABLE SOUP

2º TURKEY STEW WITH PILAF RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	725 Kcal		3033 kJ
Lípidos	31 g.	Saturados	5,4 g.
H.Carbono	80,5 g.	Azúcares	9 g.
Proteínas	27,7 g.	Sal	2,37 g.

viernes 23

1º MACARRONES (INTEGRALES) CON TOMATE

2º MILANESA DE LENGUADINA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA

1º MACARONI WITH TOMATO (WHOLE WHEAT)

2º SOLE FILLET MILANESE WITH LETTUCE, TOMATO AND GRATED CARROT SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	687 Kcal		2874 kJ
Lípidos	27,2 g.	Saturados	3,7 g.
H.Carbono	65,8 g.	Azúcares	8,1 g.
Proteínas	46,2 g.	Sal	2,72 g.

lunes 26

1º CREMA DE ZANAHORIA

2º LASAÑA BOLOÑESA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS

1º CREAM OF CARROT SOUP

2º BOLOGNESE LASAGNA WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	578 Kcal		2419 kJ
Lípidos	29,2 g.	Saturados	5,2 g.
H.Carbono	46,2 g.	Azúcares	10,8 g.
Proteínas	14,7 g.	Sal	2,24 g.

martes 27

1º ARROZ (INTEGRAL) DE POLLO Y VERDURAS

2º MERLUZA A LA VIZCAÍNA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS

1º ARROZ (INTEGRAL) DE POLLO Y VERDURAS

2º MERLUZA A LA VIZCAÍNA WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	641 Kcal		2682 kJ
Lípidos	20 g.	Saturados	2,5 g.
H.Carbono	88,7 g.	Azúcares	5,2 g.
Proteínas	28,1 g.	Sal	1,81 g.

miércoles 28

1º LENTEJAS GUISADAS (SIN TOMATE)

2º HUEVOS VILLAROY CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ

1º STEWED LENTILS WITHOUT TOMATO

2º VILLAROY EGGS WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	840 Kcal		3513 kJ
Lípidos	51,5 g.	Saturados	10,2 g.
H.Carbono	53,8 g.	Azúcares	7,8 g.
Proteínas	32,1 g.	Sal	2,2 g.

jueves 29

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º POLLO AL CHILINDRON CON ARROZ INTEGRAL

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º CHICKEN CHILINDRON WITH BROWN RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	690 Kcal		2887 kJ
Lípidos	835,7 g.	Saturados	166,4 g.
H.Carbono	96,7 g.	Azúcares	185,5 g.
Proteínas	53 g.	Sal	74,09 g.

viernes 30

1º ESPAGUETIS (INTEGRALES) NAPOLITANA

2º MAGRO GUISADO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ

1º WHOLE-WHEAT SPAGHETTI NAPOLITANA

2º LEAN STEW WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	654 Kcal		2735 kJ
Lípidos	27,1 g.	Saturados	5,2 g.
H.Carbono	66,5 g.	Azúcares	8,9 g.
Proteínas	36,8 g.	Sal	1,66 g.

ALÉRGENOS / ALLERGENS

			jueves 1 1º 2º	viernes 2 1º 2º
lunes 5 1º 2º	martes 6 1º 2º	miércoles 7 1º 2º	jueves 8 1º 2º	viernes 9 1º 2º
lunes 12	martes 13 1º 2º	miércoles 14 1º 2º	jueves 15 1º 2º	viernes 16 1º 2º
lunes 19 1º 2º	martes 20 1º 2º	miércoles 21 1º 2º	jueves 22 1º 2º	viernes 23 1º 2º
lunes 26 1º 2º	martes 27 1º 2º	miércoles 28 1º 2º	jueves 29 1º 2º	viernes 30 1º 2º

GLUTEN · MOSTAZA · SÉSAMO · SULFITOS · ALTRAMUCES · MOLUSCOS · CRUSTÁCEOS · HUEVOS
PESCADO · CACAHUETES · SOJA · LECHE · FRUTOS CON CÁSCAR · APIO

50 aniversario 1967-2017

San Javier

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



MES DE OCTUBRE DE 2026

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**

LACTOSA

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

jueves 1

1º CREMA DE CALABAZA

2º MERLUZA AL HORNO CON PATATAS PANADERA

1º CREAM OF PUMPKIN SOUP

2º BAKED HAKE WITH BAKER'S POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	481 Kcal		2013 kJ
Lípidos	24,8 g.	Saturados	3,5 g.
H.Carbono	34,1 g.	Azúcares	8,4 g.
Proteínas	26,8 g.	Sal	2,3 g.

viernes 2

1º JUDÍAS PINTAS HORTELANAS

2º POLLO ASADO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ

1º PINTO BEANS

2º ROAST CHICKEN WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	613 Kcal		2563 kJ
Lípidos	28 g.	Saturados	5 g.
H.Carbono	41,2 g.	Azúcares	6,2 g.
Proteínas	39,1 g.	Sal	2,04 g.

lunes 5

1º FIDEUÁ DE POLLO Y VERDURAS

2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ

1º CHICKEN AND VEGETABLE FIDEUÁ

2º BAKED HAKE WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	637 Kcal		2664 kJ
Lípidos	29,2 g.	Saturados	7,2 g.
H.Carbono	59,1 g.	Azúcares	7,3 g.
Proteínas	37 g.	Sal	1,57 g.

martes 6

1º PURÉ DE VERDURAS NATURALES

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA

1º NATURAL VEGETABLE PURÉE

2º SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND GRATED CARROT SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	646 Kcal		2703 kJ
Lípidos	38,4 g.	Saturados	6,7 g.
H.Carbono	50 g.	Azúcares	11,6 g.
Proteínas	21 g.	Sal	1,8 g.

miércoles 7

1º GARBANZOS GUISADOS

2º LENGUADINA EMPANADA CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ

1º STEWED CHICKPEAS

2º BREADED SOLE FILLET WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	791 Kcal		3308 kJ
Lípidos	32,7 g.	Saturados	4,4 g.
H.Carbono	59,9 g.	Azúcares	14,9 g.
Proteínas	54,6 g.	Sal	3,12 g.

jueves 8

1º SOPA DE FIDEOS

2º ESTOFADO DE POLLO CON PATATAS DADO

1º NOODLE SOUP

2º CHICKEN STEW WITH DICED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	531 Kcal		2222 kJ
Lípidos	32,7 g.	Saturados	5,7 g.
H.Carbono	32,7 g.	Azúcares	5 g.
Proteínas	24,9 g.	Sal	2,77 g.

viernes 9

1º ARROZ CON TOMATE

2º LOMO ADOBADO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA

1º RICE WITH TOMATO SAUCE

2º MARINATED PORK LOIN WITH LETTUCE, TOMATO AND GRATED CARROT SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	748 Kcal		3130 kJ
Lípidos	40,4 g.	Saturados	10,4 g.
H.Carbono	74,7 g.	Azúcares	7,5 g.
Proteínas	19,8 g.	Sal	341,32 g.

lunes 12



martes 13

1º CREMA DE PUERROS

2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON PATATAS

1º CREAM OF LEEK SOUP

2º MEATBALLS WITH VEGETABLES WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	751 Kcal		3142 kJ
Lípidos	48,1 g.	Saturados	13,4 g.
H.Carbono	36,9 g.	Azúcares	4,6 g.
Proteínas	39,4 g.	Sal	2,47 g.

miércoles 14

1º PATATAS GUISADAS CON VERDURAS

2º POLLO ASADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ

1º STEWED POTATOES WITH VERDURAS

2º ROAST CHICKEN WITH LETTUCE AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	777 Kcal		3249 kJ
Lípidos	47 g.	Saturados	11,1 g.
H.Carbono	47 g.	Azúcares	10,3 g.
Proteínas	36,3 g.	Sal	5,17 g.

jueves 15

1º MACARRONES CON TOMATE

2º LENGUADINA EMPANADA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS

1º MACARONI WITH TOMATO

2º BREADED SOLE FILLET WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	690 Kcal		2887 kJ
Lípidos	28,9 g.	Saturados	3,9 g.
H.Carbono	63 g.	Azúcares	5,4 g.
Proteínas	46 g.	Sal	2,94 g.

viernes 16

1º JUDÍAS BLANCAS HORTELANAS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y TOMATE

1º HORTELANAS WHITE BEANS

2º SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE, CUCUMBER AND TOMATO SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	744 Kcal		3113 kJ
Lípidos	36,3 g.	Saturados	6,5 g.
H.Carbono	58,2 g.	Azúcares	7,2 g.
Proteínas	35,8 g.	Sal	2,34 g.

lunes 19

1º LENTEJAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS

2º POLLO GUISADO CON BONIATO ASADO

1º ORGANIC STEWED LENTILS

2º CHICKEN STEW WITH ROASTED SWEET POTATO

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	708 Kcal		2962 kJ
Lípidos	24,5 g.	Saturados	156,3 g.
H.Carbono	68,4 g.	Azúcares	19,9 g.
Proteínas	65,5 g.	Sal	64,3 g.

martes 20

1º PAELLA DE VERDURAS (ARROZ INTEGRAL)

2º MERLUZA EN SALSA POMODORO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUN...

1º VEGETABLE PAELLA (BROWN RICE)

2º HAKE IN LEEK SAUCE WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	519 Kcal		2170 kJ
Lípidos	14,5 g.	Saturados	2 g.
H.Carbono	74,8 g.	Azúcares	5,1 g.
Proteínas	21,3 g.	Sal	2,23 g.

miércoles 21

1º SOPA DE COCIDO

2º COCIDO MADRILEÑO

1º STEW SOUP

2º MADRILEÑO STEW

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	872 Kcal		3648 kJ
Lípidos	35,6 g.	Saturados	9,4 g.
H.Carbono	103,7 g.	Azúcares	10,3 g.
Proteínas	34,7 g.	Sal	4,23 g.

jueves 22

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES

2º ESTOFADO DE PAVO CON ARROZ PILAFF

1º NATURAL VEGETABLE SOUP

2º TURKEY STEW WITH PILAF RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	725 Kcal		3033 kJ
Lípidos	31 g.	Saturados	5,4 g.
H.Carbono	80,5 g.	Azúcares	9 g.
Proteínas	27,7 g.	Sal	2,37 g.

viernes 23

1º MACARRONES (INTEGRALES) CON TOMATE

2º MILANESA DE LENGUADINA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA

1º MACARONI WITH TOMATO (WHOLE WHEAT)

2º SOLE FILLET MILANESE WITH LETTUCE, TOMATO AND GRATED CARROT SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	687 Kcal		2874 kJ
Lípidos	27,2 g.	Saturados	3,7 g.
H.Carbono	65,8 g.	Azúcares	8,1 g.
Proteínas	46,2 g.	Sal	2,72 g.

lunes 26

1º CREMA DE ZANAHORIA

2º HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUN...

1º CREAM OF CARROT SOUP

2º GRILLED BURGER WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	849 Kcal		3553 kJ
Lípidos	38,4 g.	Saturados	9,7 g.
H.Carbono	102 g.	Azúcares	11,4 g.
Proteínas	22,2 g.	Sal	1,74 g.

martes 27

1º ARROZ (INTEGRAL) DE POLLO Y VERDURAS

2º MERLUZA A LA VIZCAÍNA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS

1º ARROZ (INTEGRAL) DE POLLO Y VERDURAS

2º MERLUZA A LA VIZCAÍNA WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	641 Kcal		2682 kJ
Lípidos	20 g.	Saturados	2,5 g.
H.Carbono	88,7 g.	Azúcares	5,2 g.
Proteínas	28,1 g.	Sal	1,81 g.

miércoles 28

1º JUDÍAS BLANCAS HORTELANAS

2º TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ

1º HORTELANAS WHITE BEANS

2º POTATO OMELETTE WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	733 Kcal		3065 kJ
Lípidos	34,7 g.	Saturados	6,2 g.
H.Carbono	59,1 g.	Azúcares	8,1 g.
Proteínas	35,8 g.	Sal	2,12 g.

jueves 29

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º POLLO AL CHILINDRON CON ARROZ INTEGRAL

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º CHICKEN CHILINDRON WITH BROWN RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	690 Kcal		2887 kJ
Lípidos	835,7 g.	Saturados	166,4 g.
H.Carbono	96,7 g.	Azúcares	185,5 g.
Proteínas	53 g.	Sal	74,09 g.

viernes 30

1º ESPAGUETIS (INTEGRALES) NAPOLITANA

2º MAGRO GUISADO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ

1º WHOLE-WHEAT SPAGHETTI NAPOLITANA

2º LEAN STEW WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	654 Kcal		2735 kJ
Lípidos	27,1 g.	Saturados	5,2 g.
H.Carbono	66,5 g.	Azúcares	8,9 g.
Proteínas	36,8 g.	Sal	1,66 g.

ALÉRGENOS / ALLERGENS

			jueves 1 1º 2º	viernes 2 1º 2º
lunes 5 1º 2º	martes 6 1º 2º	miércoles 7 1º 2º	jueves 8 1º 2º	viernes 9 1º 2º
lunes 12	martes 13 1º 2º	miércoles 14 1º 2º	jueves 15 1º 2º	viernes 16 1º 2º
lunes 19 1º 2º	martes 20 1º 2º	miércoles 21 1º 2º	jueves 22 1º 2º	viernes 23 1º 2º
lunes 26 1º 2º	martes 27 1º 2º	miércoles 28 1º 2º	jueves 29 1º 2º	viernes 30 1º 2º

GLUTEN · MOSTAZA · SÉSAMO · SULFITOS · ALTRAMUCES · MOLUSCOS · CRUSTÁCEOS · HUEVOS
PESCADO · CACAHUETES · SOJA · LECHE · FRUTOS CON CÁSCAR · APIO

50 aniversario 1967-2017

San Javier

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



MES DE OCTUBRE DE 2026

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**

MERLUZA

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

jueves 1

1º CREMA DE CALABAZA

2º ABADEJO EN SALSA MARINERA CON PATATAS PANADERA

1º CREAM OF PUMPKIN SOUP

2º HALIBUT IN SEAFOOD SAUCE WITH BAKER'S POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	394 Kcal		1647 kJ
Lípidos	17,7 g.	Saturados	2,5 g.
H.Carbono	35,9 g.	Azúcares	9,7 g.
Proteínas	20,3 g.	Sal	2,18 g.

viernes 2

1º JUDÍAS PINTAS HORTELANAS

2º POLLO ASADO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ

1º PINTO BEANS

2º ROAST CHICKEN WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	613 Kcal		2563 kJ
Lípidos	28 g.	Saturados	5 g.
H.Carbono	41,2 g.	Azúcares	6,2 g.
Proteínas	39,1 g.	Sal	2,04 g.

lunes 5

1º FIDEUÁ DE POLLO Y VERDURAS

2º ABADEJO EN SALSA MARINERA CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLAD...

1º CHICKEN AND VEGETABLE FIDEUÁ

2º HALIBUT IN SEAFOOD SAUCE WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	549 Kcal		2298 kJ
Lípidos	22,1 g.	Saturados	6,2 g.
H.Carbono	60,9 g.	Azúcares	8,6 g.
Proteínas	30,5 g.	Sal	1,45 g.

martes 6

1º PURÉ DE VERDURAS NATURALES

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA

1º NATURAL VEGETABLE PURÉE

2º SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND GRATED CARROT SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	646 Kcal		2703 kJ
Lípidos	38,4 g.	Saturados	6,7 g.
H.Carbono	50 g.	Azúcares	11,6 g.
Proteínas	21 g.	Sal	1,8 g.

miércoles 7

1º GARBANZOS GUISADOS

2º LENGUADINA EMPANADA CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ

1º STEWED CHICKPEAS

2º BREADED SOLE FILLET WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	791 Kcal		3308 kJ
Lípidos	32,7 g.	Saturados	4,4 g.
H.Carbono	59,9 g.	Azúcares	14,9 g.
Proteínas	54,6 g.	Sal	3,12 g.

jueves 8

1º SOPA DE FIDEOS

2º ESTOFADO DE POLLO CON PATATAS DADO

1º NOODLE SOUP

2º CHICKEN STEW WITH DICED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	531 Kcal		2222 kJ
Lípidos	32,7 g.	Saturados	5,7 g.
H.Carbono	32,7 g.	Azúcares	5 g.
Proteínas	24,9 g.	Sal	2,77 g.

viernes 9

1º ARROZ CON TOMATE

2º LOMO ADOBADO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA

1º RICE WITH TOMATO SAUCE

2º MARINATED PORK LOIN WITH LETTUCE, TOMATO AND GRATED CARROT SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	748 Kcal		3130 kJ
Lípidos	40,4 g.	Saturados	10,4 g.
H.Carbono	74,7 g.	Azúcares	7,5 g.
Proteínas	19,8 g.	Sal	341,32 g.

lunes 12



martes 13

1º CREMA DE PUERROS

2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON PATATAS

1º CREAM OF LEEK SOUP

2º MEATBALLS WITH VEGETABLES WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	751 Kcal		3142 kJ
Lípidos	48,1 g.	Saturados	13,4 g.
H.Carbono	36,9 g.	Azúcares	4,6 g.
Proteínas	39,4 g.	Sal	2,47 g.

miércoles 14

1º PATATAS GUISADAS CON VERDURAS

2º POLLO ASADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ

1º STEWED POTATOES WITH VERDURAS

2º ROAST CHICKEN WITH LETTUCE AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	777 Kcal		3249 kJ
Lípidos	47 g.	Saturados	11,1 g.
H.Carbono	47 g.	Azúcares	10,3 g.
Proteínas	36,3 g.	Sal	5,17 g.

jueves 15

1º FUSILLIS GRATINADOS

2º LENGUADINA EMPANADA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS

1º FUSILLI AU GRATIN

2º BREADED SOLE FILLET WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	766 Kcal		3205 kJ
Lípidos	37,7 g.	Saturados	7,4 g.
H.Carbono	53,4 g.	Azúcares	6,5 g.
Proteínas	50,5 g.	Sal	3,34 g.

viernes 16

1º JUDÍAS BLANCAS HORTELANAS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y TOMATE

1º HORTELANAS WHITE BEANS

2º SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE, CUCUMBER AND TOMATO SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	744 Kcal		3113 kJ
Lípidos	36,3 g.	Saturados	6,5 g.
H.Carbono	58,2 g.	Azúcares	7,2 g.
Proteínas	35,8 g.	Sal	2,34 g.

lunes 19

1º LENTEJAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS

2º POLLO GUISADO CON BONIATO ASADO

1º ORGANIC STEWED LENTILS

2º CHICKEN STEW WITH ROASTED SWEET POTATO

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	708 Kcal		2962 kJ
Lípidos	24,5 g.	Saturados	156,3 g.
H.Carbono	68,4 g.	Azúcares	19,9 g.
Proteínas	65,5 g.	Sal	64,3 g.

martes 20

1º PAELLA DE VERDURAS (ARROZ INTEGRAL)

2º ABADEJO EN SALSA MARINERA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUN...

1º VEGETABLE PAELLA (BROWN RICE)

2º HALIBUT IN SEAFOOD SAUCE WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	519 Kcal		2170 kJ
Lípidos	14,5 g.	Saturados	2 g.
H.Carbono	74,8 g.	Azúcares	5,1 g.
Proteínas	21,3 g.	Sal	2,23 g.

miércoles 21

1º SOPA DE COCIDO

2º COCIDO MADRILEÑO

1º STEW SOUP

2º MADRILEÑO STEW

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	872 Kcal		3648 kJ
Lípidos	35,6 g.	Saturados	9,4 g.
H.Carbono	103,7 g.	Azúcares	10,3 g.
Proteínas	34,7 g.	Sal	4,23 g.

jueves 22

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES

2º ESTOFADO DE PAVO CON ARROZ PILAFF

1º NATURAL VEGETABLE SOUP

2º TURKEY STEW WITH PILAF RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	725 Kcal		3033 kJ
Lípidos	31 g.	Saturados	5,4 g.
H.Carbono	80,5 g.	Azúcares	9 g.
Proteínas	27,7 g.	Sal	2,37 g.

viernes 23

1º MACARRONES (INTEGRALES) CON TOMATE

2º MILANESA DE LENGUADINA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA

1º MACARONI WITH TOMATO (WHOLE WHEAT)

2º SOLE FILLET MILANESE WITH LETTUCE, TOMATO AND GRATED CARROT SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	687 Kcal		2874 kJ
Lípidos	27,2 g.	Saturados	3,7 g.
H.Carbono	65,8 g.	Azúcares	8,1 g.
Proteínas	46,2 g.	Sal	2,72 g.

lunes 26

1º CREMA DE ZANAHORIA

2º LASAÑA BOLOÑESA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS

1º CREAM OF CARROT SOUP

2º BOLOGNESE LASAGNA WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	578 Kcal		2419 kJ
Lípidos	29,2 g.	Saturados	5,2 g.
H.Carbono	46,2 g.	Azúcares	10,8 g.
Proteínas	14,7 g.	Sal	2,24 g.

martes 27

1º ARROZ (INTEGRAL) DE POLLO Y VERDURAS

2º LENGUADINA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS

1º ARROZ (INTEGRAL) DE POLLO Y VERDURAS

2º BAKED SOLE WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	667 Kcal		2791 kJ
Lípidos	21,3 g.	Saturados	2,9 g.
H.Carbono	87,5 g.	Azúcares	2,6 g.
Proteínas	216,1 g.	Sal	2,01 g.

miércoles 28

1º JUDÍAS BLANCAS HORTELANAS

2º HUEVOS VILLAROY CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ

1º HORTELANAS WHITE BEANS

2º VILLAROY EGGS WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	795 Kcal		3325 kJ
Lípidos	48,3 g.	Saturados	9 g.
H.Carbono	51,5 g.	Azúcares	9,3 g.
Proteínas	29,1 g.	Sal	2,2 g.

jueves 29

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º POLLO AL CHILINDRON CON ARROZ INTEGRAL

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º CHICKEN CHILINDRON WITH BROWN RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	690 Kcal		2887 kJ
Lípidos	835,7 g.	Saturados	166,4 g.
H.Carbono	96,7 g.	Azúcares	185,5 g.
Proteínas	53 g.	Sal	74,09 g.

viernes 30

1º ESPAGUETIS (INTEGRALES) NAPOLITANA

2º MAGRO GUISADO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ

1º WHOLE-WHEAT SPAGHETTI NAPOLITANA

2º LEAN STEW WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	654 Kcal		2735 kJ
Lípidos	27,1 g.	Saturados	5,2 g.
H.Carbono	66,5 g.	Azúcares	8,9 g.
Proteínas	36,8 g.	Sal	1,66 g.

ALÉRGENOS / ALLERGENS

			jueves 1 1º 2º	viernes 2 1º 2º
lunes 5 1º 2º	martes 6 1º 2º	miércoles 7 1º 2º	jueves 8 1º 2º	viernes 9 1º 2º
lunes 12	martes 13 1º 2º	miércoles 14 1º 2º	jueves 15 1º 2º	viernes 16 1º 2º
lunes 19 1º 2º	martes 20 1º 2º	miércoles 21 1º 2º	jueves 22 1º 2º	viernes 23 1º 2º
lunes 26 1º 2º	martes 27 1º 2º	miércoles 28 1º 2º	jueves 29 1º 2º	viernes 30 1º 2º

GLUTEN · MOSTAZA · SÉSAMO · SULFITOS · ALTRAMUCES · MOLUSCOS · CRUSTÁCEOS · HUEVOS
PESCADO · CACAHUETES · SOJA · LECHE · FRUTOS CON CÁSCARA · APIO

50 aniversario 1967-2017

San Javier

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



MES DE OCTUBRE DE 2026

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**

NUEZ, AVELLANAS, TORTILLA

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

jueves 1

1º CREMA DE CALABAZA

2º MERLUZA AL HORNO CON PATATAS PANADERA

1º CREAM OF PUMPKIN SOUP

2º BAKED HAKE WITH BAKER'S POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	481 Kcal		2013 kJ
Lípidos	24,8 g.	Saturados	3,5 g.
H.Carbono	34,1 g.	Azúcares	8,4 g.
Proteínas	26,8 g.	Sal	2,3 g.

viernes 2

1º JUDÍAS PINTAS HORTELANAS

2º POLLO ASADO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ

1º PINTO BEANS

2º ROAST CHICKEN WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	613 Kcal		2563 kJ
Lípidos	28 g.	Saturados	5 g.
H.Carbono	41,2 g.	Azúcares	6,2 g.
Proteínas	39,1 g.	Sal	2,04 g.

lunes 5

1º FIDEUÁ DE POLLO Y VERDURAS

2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ

1º CHICKEN AND VEGETABLE FIDEUÁ

2º BAKED HAKE WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	637 Kcal		2664 kJ
Lípidos	29,2 g.	Saturados	7,2 g.
H.Carbono	59,1 g.	Azúcares	7,3 g.
Proteínas	37 g.	Sal	1,57 g.

martes 6

1º PURÉ DE VERDURAS NATURALES

2º POLLO EN SALSA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA

1º NATURAL VEGETABLE PURÉE

2º CHICKEN IN GREEN SAUCE WITH LETTUCE, TOMATO AND GRATED CARROT SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	459 Kcal		1920 kJ
Lípidos	30,4 g.	Saturados	4 g.
H.Carbono	44,3 g.	Azúcares	11,4 g.
Proteínas	20 g.	Sal	2,55 g.

miércoles 7

1º GARBANZOS GUISADOS

2º LENGUADINA EMPANADA CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ

1º STEWED CHICKPEAS

2º BREADED SOLE FILLET WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	791 Kcal		3308 kJ
Lípidos	32,7 g.	Saturados	4,4 g.
H.Carbono	59,9 g.	Azúcares	14,9 g.
Proteínas	54,6 g.	Sal	3,12 g.

jueves 8

1º SOPA DE FIDEOS

2º ESTOFADO DE POLLO CON PATATAS DADO

1º NOODLE SOUP

2º CHICKEN STEW WITH DICED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	531 Kcal		2222 kJ
Lípidos	32,7 g.	Saturados	5,7 g.
H.Carbono	32,7 g.	Azúcares	5 g.
Proteínas	24,9 g.	Sal	2,77 g.

viernes 9

1º ARROZ CON TOMATE

2º LOMO ADOBADO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA

1º RICE WITH TOMATO SAUCE

2º MARINATED PORK LOIN WITH LETTUCE, TOMATO AND GRATED CARROT SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	748 Kcal		3130 kJ
Lípidos	40,4 g.	Saturados	10,4 g.
H.Carbono	74,7 g.	Azúcares	7,5 g.
Proteínas	19,8 g.	Sal	341,32 g.

lunes 12



martes 13

1º CREMA DE PUERROS

2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON PATATAS

1º CREAM OF LEEK SOUP

2º MEATBALLS WITH VEGETABLES WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	751 Kcal		3142 kJ
Lípidos	48,1 g.	Saturados	13,4 g.
H.Carbono	36,9 g.	Azúcares	4,6 g.
Proteínas	39,4 g.	Sal	2,47 g.

miércoles 14

1º PATATAS GUISADAS CON VERDURAS

2º POLLO ASADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ

1º STEWED POTATOES WITH VERDURAS

2º ROAST CHICKEN WITH LETTUCE AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	777 Kcal		3249 kJ
Lípidos	47 g.	Saturados	11,1 g.
H.Carbono	47 g.	Azúcares	10,3 g.
Proteínas	36,3 g.	Sal	5,17 g.

jueves 15

1º FUSILLIS GRATINADOS

2º LENGUADINA EMPANADA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS

1º FUSILLI AU GRATIN

2º BREADED SOLE FILLET WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	766 Kcal		3205 kJ
Lípidos	37,7 g.	Saturados	7,4 g.
H.Carbono	53,4 g.	Azúcares	6,5 g.
Proteínas	50,5 g.	Sal	3,34 g.

viernes 16

1º JUDÍAS BLANCAS HORTELANAS

2º POLLO EN SALSA CON ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y TOMATE

1º HORTELANAS WHITE BEANS

2º CHICKEN IN GREEN SAUCE WITH LETTUCE, CUCUMBER AND TOMATO SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	557 Kcal		2331 kJ
Lípidos	28,3 g.	Saturados	3,8 g.
H.Carbono	52,5 g.	Azúcares	7 g.
Proteínas	34,8 g.	Sal	3,09 g.

lunes 19

1º LENTEJAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS

2º POLLO GUISADO CON BONIATO ASADO

1º ORGANIC STEWED LENTILS

2º CHICKEN STEW WITH ROASTED SWEET POTATO

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	708 Kcal		2962 kJ
Lípidos	24,5 g.	Saturados	156,3 g.
H.Carbono	68,4 g.	Azúcares	19,9 g.
Proteínas	65,5 g.	Sal	64,3 g.

martes 20

1º PAELLA DE VERDURAS (ARROZ INTEGRAL)

2º MERLUZA EN SALSA POMODORO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUN...

1º VEGETABLE PAELLA (BROWN RICE)

2º HAKE IN LEEK SAUCE WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	519 Kcal		2170 kJ
Lípidos	14,5 g.	Saturados	2 g.
H.Carbono	74,8 g.	Azúcares	5,1 g.
Proteínas	21,3 g.	Sal	2,23 g.

miércoles 21

1º SOPA DE COCIDO

2º COCIDO MADRILEÑO

1º STEW SOUP

2º MADRILEÑO STEW

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	872 Kcal		3648 kJ
Lípidos	35,6 g.	Saturados	9,4 g.
H.Carbono	103,7 g.	Azúcares	10,3 g.
Proteínas	34,7 g.	Sal	4,23 g.

jueves 22

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES

2º ESTOFADO DE PAVO CON ARROZ PILAFF

1º NATURAL VEGETABLE SOUP

2º TURKEY STEW WITH PILAF RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	725 Kcal		3033 kJ
Lípidos	31 g.	Saturados	5,4 g.
H.Carbono	80,5 g.	Azúcares	9 g.
Proteínas	27,7 g.	Sal	2,37 g.

viernes 23

1º MACARRONES (INTEGRALES) CON TOMATE

2º MILANESA DE LENGUADINA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA

1º MACARONI WITH TOMATO (WHOLE WHEAT)

2º SOLE FILLET MILANESE WITH LETTUCE, TOMATO AND GRATED CARROT SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	687 Kcal		2874 kJ
Lípidos	27,2 g.	Saturados	3,7 g.
H.Carbono	65,8 g.	Azúcares	8,1 g.
Proteínas	46,2 g.	Sal	2,72 g.

lunes 26

1º CREMA DE ZANAHORIA

2º LASAÑA BOLOÑESA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS

1º CREAM OF CARROT SOUP

2º BOLOGNESE LASAGNA WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	578 Kcal		2419 kJ
Lípidos	29,2 g.	Saturados	5,2 g.
H.Carbono	46,2 g.	Azúcares	10,8 g.
Proteínas	14,7 g.	Sal	2,24 g.

martes 27

1º ARROZ (INTEGRAL) DE POLLO Y VERDURAS

2º MERLUZA A LA VIZCAÍNA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS

1º ARROZ (INTEGRAL) DE POLLO Y VERDURAS

2º MERLUZA A LA VIZCAÍNA WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	641 Kcal		2682 kJ
Lípidos	20 g.	Saturados	2,5 g.
H.Carbono	88,7 g.	Azúcares	5,2 g.
Proteínas	28,1 g.	Sal	1,81 g.

miércoles 28

1º JUDÍAS BLANCAS HORTELANAS

2º HUEVOS VILLAROY CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ

1º HORTELANAS WHITE BEANS

2º VILLAROY EGGS WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	795 Kcal		3325 kJ
Lípidos	48,3 g.	Saturados	9 g.
H.Carbono	51,5 g.	Azúcares	9,3 g.
Proteínas	29,1 g.	Sal	2,2 g.

jueves 29

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º POLLO AL CHILINDRON CON ARROZ INTEGRAL

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º CHICKEN CHILINDRON WITH BROWN RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	690 Kcal		2887 kJ
Lípidos	835,7 g.	Saturados	166,4 g.
H.Carbono	96,7 g.	Azúcares	185,5 g.
Proteínas	53 g.	Sal	74,09 g.

viernes 30

1º ESPAGUETIS (INTEGRALES) NAPOLITANA

2º MAGRO GUISADO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ

1º WHOLE-WHEAT SPAGHETTI NAPOLITANA

2º LEAN STEW WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	654 Kcal		2735 kJ
Lípidos	27,1 g.	Saturados	5,2 g.
H.Carbono	66,5 g.	Azúcares	8,9 g.
Proteínas	36,8 g.	Sal	1,66 g.

ALÉRGENOS / ALLERGENS

			jueves 1 1º 2º	viernes 2 1º 2º
lunes 5 1º 2º	martes 6 1º 2º	miércoles 7 1º 2º	jueves 8 1º 2º	viernes 9 1º 2º
lunes 12	martes 13 1º 2º	miércoles 14 1º 2º	jueves 15 1º 2º	viernes 16 1º 2º
lunes 19 1º 2º	martes 20 1º 2º	miércoles 21 1º 2º	jueves 22 1º 2º	viernes 23 1º 2º
lunes 26 1º 2º	martes 27 1º 2º	miércoles 28 1º 2º	jueves 29 1º 2º	viernes 30 1º 2º

GLUTEN · MOSTAZA · SÉSAMO · SULFITOS · ALTRAMUCES · MOLUSCOS · CRUSTÁCEOS · HUEVOS
PESCADO · CACAHUETES · SOJA · LECHE · FRUTOS CON CÁSCAR · APIO

50 aniversario 1967-2017

San Javier

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



MES DE OCTUBRE DE 2026

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**

CELÍACO

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

jueves 1

1º CREMA DE CALABAZA

2º MERLUZA AL HORNO CON PATATAS PANADERA

1º CREAM OF PUMPKIN SOUP

2º BAKED HAKE WITH BAKER'S POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	481 Kcal		2013 kJ
Lípidos	24,8 g.	Saturados	3,5 g.
H.Carbono	34,1 g.	Azúcares	8,4 g.
Proteínas	26,8 g.	Sal	2,3 g.

viernes 2

1º JUDÍAS PINTAS HORTELANAS

2º POLLO ASADO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ

1º PINTO BEANS

2º ROAST CHICKEN WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	613 Kcal		2563 kJ
Lípidos	28 g.	Saturados	5 g.
H.Carbono	41,2 g.	Azúcares	6,2 g.
Proteínas	39,1 g.	Sal	2,04 g.

lunes 5

1º PASTA (PSG/PSH) BOLOÑESA

2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ

1º BOLOGNESE PASTA (GLUTEN-FREE / EGG-FREE)

2º BAKED HAKE WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	543 Kcal		2270 kJ
Lípidos	21,2 g.	Saturados	2,8 g.
H.Carbono	56,8 g.	Azúcares	9,7 g.
Proteínas	30,6 g.	Sal	2,52 g.

martes 6

1º PURÉ DE VERDURAS NATURALES

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA

1º NATURAL VEGETABLE PURÉE

2º SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND GRATED CARROT SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	646 Kcal		2703 kJ
Lípidos	38,4 g.	Saturados	6,7 g.
H.Carbono	50 g.	Azúcares	11,6 g.
Proteínas	21 g.	Sal	1,8 g.

miércoles 7

1º GARBANZOS GUISADOS

2º LENGUADINA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ

1º STEWED CHICKPEAS

2º BAKED SOLE WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	641 Kcal		2680 kJ
Lípidos	25,4 g.	Saturados	3,4 g.
H.Carbono	52,1 g.	Azúcares	15,1 g.
Proteínas	228 g.	Sal	2,22 g.

jueves 8

1º SOPA DE FIDEOS (PSG/PSH)

2º ESTOFADO DE POLLO CON PATATAS DADO

1º NOODLE SOUP (PSG)(PSH)

2º CHICKEN STEW WITH DICED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	531 Kcal		2222 kJ
Lípidos	32,7 g.	Saturados	5,7 g.
H.Carbono	32,7 g.	Azúcares	5 g.
Proteínas	24,9 g.	Sal	2,77 g.

viernes 9

1º ARROZ CON TOMATE

2º LOMO ADOBADO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA

1º RICE WITH TOMATO SAUCE

2º MARINATED PORK LOIN WITH LETTUCE, TOMATO AND GRATED CARROT SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	748 Kcal		3130 kJ
Lípidos	40,4 g.	Saturados	10,4 g.
H.Carbono	74,7 g.	Azúcares	7,5 g.
Proteínas	19,8 g.	Sal	341,32 g.

lunes 12



martes 13

1º CREMA DE PUERROS

2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON PATATAS

1º CREAM OF LEEK SOUP

2º MEATBALLS WITH VEGETABLES WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	751 Kcal		3142 kJ
Lípidos	48,1 g.	Saturados	13,4 g.
H.Carbono	36,9 g.	Azúcares	4,6 g.
Proteínas	39,4 g.	Sal	2,47 g.

miércoles 14

1º PATATAS GUISADAS

2º POLLO ASADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ

1º STEWED POTATOES

2º ROAST CHICKEN WITH LETTUCE AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	633 Kcal		2647 kJ
Lípidos	39,7 g.	Saturados	10,2 g.
H.Carbono	31,9 g.	Azúcares	6,8 g.
Proteínas	33,4 g.	Sal	4,64 g.

jueves 15

1º PASTA (PSG/PSH) GRATINADA

2º MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS

1º PSG/PSH PASTA AU GRATIN

2º GRILLED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	757 Kcal		3168 kJ
Lípidos	24,5 g.	Saturados	4,2 g.
H.Carbono	98,5 g.	Azúcares	8,2 g.
Proteínas	33,3 g.	Sal	2,59 g.

viernes 16

1º JUDÍAS BLANCAS HORTELANAS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y TOMATE

1º HORTELANAS WHITE BEANS

2º SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE, CUCUMBER AND TOMATO SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	744 Kcal		3113 kJ
Lípidos	36,3 g.	Saturados	6,5 g.
H.Carbono	58,2 g.	Azúcares	7,2 g.
Proteínas	35,8 g.	Sal	2,34 g.

lunes 19

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES

2º POLLO GUISADO CON BONIATO ASADO

1º NATURAL VEGETABLE SOUP

2º CHICKEN STEW WITH ROASTED SWEET POTATO

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	463 Kcal		1937 kJ
Lípidos	17,4 g.	Saturados	152,4 g.
H.Carbono	52,3 g.	Azúcares	21 g.
Proteínas	42 g.	Sal	62,58 g.

martes 20

1º PAELLA DE VERDURAS (ARROZ INTEGRAL)

2º MERLUZA EN SALSA POMODORO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUN...

1º VEGETABLE PAELLA (BROWN RICE)

2º HAKE IN LEEK SAUCE WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	519 Kcal		2170 kJ
Lípidos	14,5 g.	Saturados	2 g.
H.Carbono	74,8 g.	Azúcares	5,1 g.
Proteínas	21,3 g.	Sal	2,23 g.

miércoles 21

1º SOPA DE COCIDO (PSG/PSH)

2º COCIDO MADRILEÑO

1º STEWED SOUP (PSG)(PSH)

2º MADRILEÑO STEW

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	872 Kcal		3648 kJ
Lípidos	35,6 g.	Saturados	9,4 g.
H.Carbono	103,7 g.	Azúcares	10,3 g.
Proteínas	34,7 g.	Sal	4,23 g.

jueves 22

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES

2º ESTOFADO DE PAVO CON ARROZ PILAFF

1º NATURAL VEGETABLE SOUP

2º TURKEY STEW WITH PILAF RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	725 Kcal		3033 kJ
Lípidos	31 g.	Saturados	5,4 g.
H.Carbono	80,5 g.	Azúcares	9 g.
Proteínas	27,7 g.	Sal	2,37 g.

viernes 23

1º PASTA (PSG/PSH) BOLOÑESA

2º ABADEJO EN SALSA MARINERA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHOR...

1º BOLOGNESE PASTA (GLUTEN-FREE / EGG-FREE)

2º HALIBUT IN SEAFOOD SAUCE WITH LETTUCE, TOMATO AND GRATED CARROT SAL...

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	464 Kcal		1940 kJ
Lípidos	14 g.	Saturados	1,8 g.
H.Carbono	60,5 g.	Azúcares	12,8 g.
Proteínas	24,3 g.	Sal	2,4 g.

lunes 26

1º CREMA DE ZANAHORIA

2º HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUN...

1º CREAM OF CARROT SOUP

2º GRILLED BURGER WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	849 Kcal		3553 kJ
Lípidos	38,4 g.	Saturados	9,7 g.
H.Carbono	102 g.	Azúcares	11,4 g.
Proteínas	22,2 g.	Sal	1,74 g.

martes 27

1º ARROZ (INTEGRAL) DE POLLO Y VERDURAS

2º MERLUZA A LA VIZCAÍNA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS

1º ARROZ (INTEGRAL) DE POLLO Y VERDURAS

2º MERLUZA A LA VIZCAÍNA WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	641 Kcal		2682 kJ
Lípidos	20 g.	Saturados	2,5 g.
H.Carbono	88,7 g.	Azúcares	5,2 g.
Proteínas	28,1 g.	Sal	1,81 g.

miércoles 28

1º JUDÍAS BLANCAS HORTELANAS

2º TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ

1º HORTELANAS WHITE BEANS

2º POTATO OMELETTE WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	733 Kcal		3065 kJ
Lípidos	34,7 g.	Saturados	6,2 g.
H.Carbono	59,1 g.	Azúcares	8,1 g.
Proteínas	35,8 g.	Sal	2,12 g.

jueves 29

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º POLLO AL CHILINDRON CON ARROZ INTEGRAL

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º CHICKEN CHILINDRON WITH BROWN RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	690 Kcal		2887 kJ
Lípidos	835,7 g.	Saturados	166,4 g.
H.Carbono	96,7 g.	Azúcares	185,5 g.
Proteínas	53 g.	Sal	74,09 g.

viernes 30

1º PASTA (PSG/PSH) NAPOLITANA

2º MAGRO GUISADO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ

1º PSG/PSH NAPOLITANA MACARONI

2º LEAN STEW WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	612 Kcal		2559 kJ
Lípidos	28,7 g.	Saturados	5,6 g.
H.Carbono	56,5 g.	Azúcares	12,2 g.
Proteínas	31,2 g.	Sal	2,22 g.

ALÉRGENOS / ALLERGENS

			jueves 1 1º 2º	viernes 2 1º 2º
lunes 5 1º 2º	martes 6 1º 2º	miércoles 7 1º 2º	jueves 8 1º 2º	viernes 9 1º 2º
lunes 12	martes 13 1º 2º	miércoles 14 1º 2º	jueves 15 1º 2º	viernes 16 1º 2º
lunes 19 1º 2º	martes 20 1º 2º	miércoles 21 1º 2º	jueves 22 1º 2º	viernes 23 1º 2º
lunes 26 1º 2º	martes 27 1º 2º	miércoles 28 1º 2º	jueves 29 1º 2º	viernes 30 1º 2º

GLUTEN · MOSTAZA · SÉSAMO · SULFITOS · ALTRAMUCES · MOLUSCOS · CRUSTÁCEOS · HUEVOS
PESCADO · CACAHUETES · SOJA · LECHE · FRUTOS CON CÁSCAR · APIO