

50 aniversario 1967-2017



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

MES DE JUNIO DE 2026

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

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 Y LACTOSA

lunes 1

1º GARBANZOS ESTOFADOS

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

1º STEWED CHICKPEAS

2º GRILLED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	568 Kcal	2375 kJ
Lípidos	24,2 g.	Saturados 3,1 g.
H.Carbono	48,6 g.	Azúcares 14 g.
Proteínas	32,3 g.	Sal 2,34 g.

martes 2

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º POLLO AL AJILLO CON PATATAS PANADERA

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º CHICKEN WITH GARLIC WITH BAKER'S POTATOES

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	573 Kcal	2397 kJ
Lípidos	37,9 g.	Saturados 6,8 g.
H.Carbono	22 g.	Azúcares 9,8 g.
Proteínas	32,3 g.	Sal 1,8 g.

miércoles 3

1º ARROZ TRES DELICIAS

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

1º THREE DELIGHTS RICE

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

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	668 Kcal	2795 kJ
Lípidos	24,5 g.	Saturados 3,8 g.
H.Carbono	76,7 g.	Azúcares 6,6 g.
Proteínas	32,9 g.	Sal 2,19 g.

jueves 4

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES

2º HUEVOS COCIDOS CON PISTO

1º NATURAL VEGETABLE SOUP

2º BOILED EGGS WITH TOMATO WITH PISTO

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	696 Kcal	2912 kJ
Lípidos	43,7 g.	Saturados 8,2 g.
H.Carbono	45,3 g.	Azúcares 19,4 g.
Proteínas	25,1 g.	Sal 2,78 g.

viernes 5

1º PASTA (PSG/PSH) CON TOMATE

2º LOMO ASADO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS

1º PASTA (GLUTEN FREE / EGG FREE) WITH TOMATO

2º ROASTED LOIN WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	738 Kcal	3088 kJ
Lípidos	38,6 g.	Saturados 12,2 g.
H.Carbono	66,4 g.	Azúcares 6,8 g.
Proteínas	29,1 g.	Sal 1,86 g.

lunes 8

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º HAMBURGUESA EN SALSA PRIMAVERAL CON PATATA VAPOR

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º HAMBURGER IN SPRING SAUCE WITH STEAMED POTATOES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	622 Kcal		2602 kJ
Lípidos	28,3 g.	Saturados	6,3 g.
H.Carbono	39 g.	Azúcares	11,5 g.
Proteínas	40,7 q.	Sal	2,1 q.

martes 9

1º ARROZ CON TOMATE

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

1º RICE WITH TOMATO SAUCE

2º BAKED SOLE WITH LETTUCE AND GRATED CARROT SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	609 Kcal		2546 kJ
Lípidos	20,6 g.	Saturados	2,8 g.
H.Carbono	76,1 g.	Azúcares	5,7 g.
Proteínas	214,8 q.	Sal	2,12 q.

miércoles 10

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES

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

1º NATURAL VEGETABLE SOUP

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

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	638 Kcal		2668 kJ
Lípidos	38,5 g.	Saturados	6,8 g.
H.Carbono	48,1 g.	Azúcares	9,8 g.
Proteínas	20,8 q.	Sal	1,8 q.

jueves 11

1º ENSALADA CAMPERA

2º POLLO ASADO CON DADOS DE CALABACÍN

1º CAMPERA SALAD

2º ROAST CHICKEN WITH ZUCCHINI DICE

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	532 Kcal		2226 kJ
Lípidos	35,5 g.	Saturados	6,9 g.
H.Carbono	18,3 g.	Azúcares	4,5 g.
Proteínas	32,2 q.	Sal	3,58 q.

viernes 12

1º SALMOREJO CORDOBÉS (SIN GLUTEN)

2º PIZZA ITALIANA (PSG) (SIN QUESO) CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA R...

1º SALMOREJO CORDOBÉS (SIN GLUTEN)

2º PIZZA ITALIANA (PSG) (SIN QUESO) WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND CORN...

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	345 Kcal		1442 kJ
Lípidos	28,7 g.	Saturados	6,6 g.
H.Carbono	46 g.	Azúcares	5,3 g.
Proteínas	13,8 q.	Sal	1,32 q.

lunes 15

1º CREMA DE CALABACÍN

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

1º CREAM OF ZUCCHINI SOUP

2º SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	574 Kcal		2400 kJ
Lípidos	34,2 g.	Saturados	6,2 g.
H.Carbono	42,5 g.	Azúcares	9,7 g.
Proteínas	20,4 q.	Sal	2,24 q.

martes 16

1º ARROZ CON VERDURAS

2º ABADJEJO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA

1º RICE WITH VEGETABLES

2º BAKED POLLOCK WITH LETTUCE AND GRATED CARROT SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	659 Kcal		2756 kJ
Lípidos	19,6 g.	Saturados	2,7 g.
H.Carbono	89,1 g.	Azúcares	4,2 g.
Proteínas	29,3 q.	Sal	2,32 q.

miércoles 17

1º GUISANTES SALTEADOS

2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON PURÉ DE PATATA

1º SAUTÉED PEAS

2º MEATBALLS WITH VEGETABLES WITH MASHED POTATOES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	724 Kcal		3029 kJ
Lípidos	42,3 g.	Saturados	12,8 g.
H.Carbono	36,6 g.	Azúcares	7,6 g.
Proteínas	44 q.	Sal	3,1 q.

jueves 18

1º JUDÍAS BLANCAS HORTELANAS

2º RAPE AL HORNO CON ARROZ PILAFF

1º HORTELANAS WHITE BEANS

2º BAKED MONKFISH WITH PILAF RICE

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	586 Kcal		2452 kJ
Lípidos	12,1 g.	Saturados	1,6 g.
H.Carbono	87,3 g.	Azúcares	4,4 g.
Proteínas	23 q.	Sal	1,39 q.

viernes 19

1º PASTA (PSG/PSH) NAPOLITANA

2º FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLA...

1º PSG/PSH NAPOLITANA MACARONI

2º GRILLED CHICKEN FILLET WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	569 Kcal		2379 kJ
Lípidos	24,6 g.	Saturados	4,3 g.
H.Carbono	53 g.	Azúcares	9,3 g.
Proteínas	33,4 q.	Sal	2,32 q.

Todas las valoraciones nutricionales se han realizado según las recomendaciones de la Estrategia NAOS para niños de 9 a 13 años

Cumpliendo con el Reglamento 1169/2011 del 25 Octubre del 2011, disponemos de la información sobre alérgenos en la dirección del centro. La programación del menú esta dirigida según el Real Decreto 315/2025 de comedores escolares.



ALÉRGENOS / ALLERGENS

lunes 1

martes 2

miércoles 3

jueves 4

viernes 5

1º

2º

   

1º

2º



1º

2º

   

1º

2º

  

1º

2º



lunes 8

martes 9

miércoles 10

jueves 11

viernes 12

1º

2º

 

1º

2º

  

1º

2º

                                 

1º

2º

                       

1º

2º

           

lunes 15

martes 16

miércoles 17

jueves 18

viernes 19

1º

2º

                                                       

1º

2º

  

1º

2º

 

1º

2º

                       

1º

2º



 GLUTEN	 MOSTAZA	 SÉSAMO	 SULFITOS	 ALTRAMUCES	 MOLUSCOS
 PESCADO	 CACAHUETES	 SOJA	 LÁCTEOS	 FRUTOS CON CÁSCA	 AJO
				 CRUSTÁCEOS	 HUEVOS

50 aniversario 1967-2017



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

MES DE JUNIO DE 2026

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

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

lunes 1

1º GARBANZOS ESTOFADOS

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

1º STEWED CHICKPEAS

2º GRILLED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	568 Kcal	2375 kJ
Lípidos	24,2 g.	Saturados 3,1 g.
H.Carbono	48,6 g.	Azúcares 14 g.
Proteínas	32,3 g.	Sal 2,34 g.

martes 2

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º POLLO AL AJILLO CON PATATAS PANADERA

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º CHICKEN WITH GARLIC WITH BAKER'S POTATOES

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	573 Kcal	2397 kJ
Lípidos	37,9 g.	Saturados 6,8 g.
H.Carbono	22 g.	Azúcares 9,8 g.
Proteínas	32,3 g.	Sal 1,8 g.

miércoles 3

1º ARROZ TRES DELICIAS

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

1º THREE DELIGHTS RICE

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

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	668 Kcal	2795 kJ
Lípidos	24,5 g.	Saturados 3,8 g.
H.Carbono	76,7 g.	Azúcares 6,6 g.
Proteínas	32,9 g.	Sal 2,19 g.

jueves 4

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES

2º HUEVOS COCIDOS CON PISTO

1º NATURAL VEGETABLE SOUP

2º BOILED EGGS WITH TOMATO WITH PISTO

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	696 Kcal	2912 kJ
Lípidos	43,7 g.	Saturados 8,2 g.
H.Carbono	45,3 g.	Azúcares 19,4 g.
Proteínas	25,1 g.	Sal 2,78 g.

viernes 5

1º PASTA (PSG/PSH) A LA CREMA DE QUESO Y CALABAZA

2º LOMO ASADO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS

1º PASTA (PSG/PSH) A LA CREMA DE QUESO Y CALABAZA

2º ROASTED LOIN WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	902 Kcal	3774 kJ
Lípidos	53,9 g.	Saturados 16,9 g.
H.Carbono	67,3 g.	Azúcares 9,4 g.
Proteínas	29,6 g.	Sal 2,01 g.



CELÍACO

lunes 8

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º HAMBURGUESA EN SALSA PRIMAVERAL CON PATATA VAPOR

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º HAMBURGER IN SPRING SAUCE WITH STEAMED POTATOES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	622 Kcal		2602 kJ
Lípidos	28,3 g.	Saturados	6,3 g.
H.Carbono	39 g.	Azúcares	11,5 g.
Proteínas	40,7 q.	Sal	2,1 q.

martes 9

1º ARROZ CON TOMATE

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

1º RICE WITH TOMATO SAUCE

2º BAKED SOLE WITH LETTUCE AND GRATED CARROT SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	609 Kcal		2546 kJ
Lípidos	20,6 g.	Saturados	2,8 g.
H.Carbono	76,1 g.	Azúcares	5,7 g.
Proteínas	214,8 q.	Sal	2,12 q.

miércoles 10

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES

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

1º NATURAL VEGETABLE SOUP

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

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	638 Kcal		2668 kJ
Lípidos	38,5 g.	Saturados	6,8 g.
H.Carbono	48,1 g.	Azúcares	9,8 g.
Proteínas	20,8 q.	Sal	1,8 q.

jueves 11

1º ENSALADA CAMPERA

2º POLLO ASADO CON DADOS DE CALABACÍN

1º CAMPERA SALAD

2º ROAST CHICKEN WITH ZUCCHINI DICE

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	532 Kcal		2226 kJ
Lípidos	35,5 g.	Saturados	6,9 g.
H.Carbono	18,3 g.	Azúcares	4,5 g.
Proteínas	32,2 q.	Sal	3,58 q.

viernes 12

1º SALMOREJO CORDOBÉS (SIN GLUTEN)

2º PIZZA ITALIANA (PSG) CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ATÚN

1º SALMOREJO CORDOBÉS (SIN GLUTEN)

2º ITALIAN PIZZA (PSG) WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	345 Kcal		1442 kJ
Lípidos	28,7 g.	Saturados	6,6 g.
H.Carbono	46 g.	Azúcares	5,3 g.
Proteínas	13,8 q.	Sal	1,32 q.

lunes 15

1º CREMA DE CALABACÍN

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

1º CREAM OF ZUCCHINI SOUP

2º SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	574 Kcal		2400 kJ
Lípidos	34,2 g.	Saturados	6,2 g.
H.Carbono	42,5 g.	Azúcares	9,7 g.
Proteínas	20,4 q.	Sal	2,24 q.

martes 16

1º ARROZ CON VERDURAS

2º ABADAJE AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA

1º RICE WITH VEGETABLES

2º BAKED POLLOCK WITH LETTUCE AND GRATED CARROT SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	659 Kcal		2756 kJ
Lípidos	19,6 g.	Saturados	2,7 g.
H.Carbono	89,1 g.	Azúcares	4,2 g.
Proteínas	29,3 q.	Sal	2,32 q.

miércoles 17

1º GUISANTES SALTEADOS

2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON PURÉ DE PATATA

1º SAUTÉED PEAS

2º MEATBALLS WITH VEGETABLES WITH MASHED POTATOES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	724 Kcal		3029 kJ
Lípidos	42,3 g.	Saturados	12,8 g.
H.Carbono	36,6 g.	Azúcares	7,6 g.
Proteínas	44 q.	Sal	3,1 q.

jueves 18

1º JUDÍAS BLANCAS HORTELANAS

2º RAPE AL HORNO CON ARROZ PILAFF

1º HORTELANAS WHITE BEANS

2º BAKED MONKFISH WITH PILAF RICE

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	586 Kcal		2452 kJ
Lípidos	12,1 g.	Saturados	1,6 g.
H.Carbono	87,3 g.	Azúcares	4,4 g.
Proteínas	23 q.	Sal	1,39 q.

viernes 19

1º PASTA (PSG/PSH) NAPOLITANA

2º FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ATÚN

1º PSG/PSH NAPOLITANA MACARONI

2º GRILLED CHICKEN FILLET WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	569 Kcal		2379 kJ
Lípidos	24,6 g.	Saturados	4,3 g.
H.Carbono	53 g.	Azúcares	9,3 g.
Proteínas	33,4 q.	Sal	2,32 q.

Todas las valoraciones nutricionales se han realizado según las recomendaciones de la Estrategia NAOS para niños de 9 a 13 años

Cumpliendo con el Reglamento 1169/2011 del 25 Octubre del 2011, disponemos de la información sobre alérgenos en la dirección del centro. La programación del menú esta dirigida según el Real Decreto 315/2025 de comedores escolares.



ALÉRGENOS / ALLERGENS

lunes 1

martes 2

miércoles 3

jueves 4

viernes 5

1º

2º

  

1º

2º



1º

2º

  

1º

2º

 


1º

2º

   

lunes 8

martes 9

miércoles 10

jueves 11

viernes 12

1º

2º

 

1º

2º

  

1º

2º

 
 

1º

2º

 


1º

2º


   

lunes 15

martes 16

miércoles 17

jueves 18

viernes 19

1º

2º

 
 

1º

2º

  

1º

2º

 

1º

2º

 


1º

2º



 GLUTEN	 MOSTAZA	 SÉSAMO	 SULFITOS	 ALTRAMUCES	 MOLUSCOS
 PESCADO	 CACAHUETES	 SOJA	 LÁCTEOS	 FRUTOS CON CÁSCA	 AJO
				 CRUSTÁCEOS	 HUEVOS

50 aniversario 1967-2017



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

MES DE JUNIO DE 2026

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

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

lunes 1

1º LENTEJAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS

2º MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ

1º LENTEJAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS

2º HAKE A LA ROMANA WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	851 Kcal	3559 kJ
Lípidos	42,5 g.	Saturados 9,2 g.
H.Carbono	60,2 g.	Azúcares 6,8 g.
Proteínas	47,8 g.	Sal 6,04 g.

martes 2

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º POLLO TERIYAKI CON PATATAS PANADERA

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º TERIYAKI CHICKEN WITH BAKER'S POTATOES

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	556 Kcal	2326 kJ
Lípidos	33,8 g.	Saturados 6,4 g.
H.Carbono	25,8 g.	Azúcares 12,7 g.
Proteínas	32,8 g.	Sal 2,4 g.

miércoles 3

1º ARROZ TRES DELICIAS

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

1º THREE DELIGHTS RICE

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

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	668 Kcal	2795 kJ
Lípidos	24,5 g.	Saturados 3,8 g.
H.Carbono	76,7 g.	Azúcares 6,6 g.
Proteínas	32,9 g.	Sal 2,19 g.

jueves 4

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES

2º HUEVOS COCIDOS CON PISTO

1º NATURAL VEGETABLE SOUP

2º BOILED EGGS WITH TOMATO WITH PISTO

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	696 Kcal	2912 kJ
Lípidos	43,7 g.	Saturados 8,2 g.
H.Carbono	45,3 g.	Azúcares 19,4 g.
Proteínas	25,1 g.	Sal 2,78 g.

viernes 5

1º CODITOS (INTEGRALES) A LA CREMA DE QUESO Y CALABAZA

2º LOMO ASADO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS

1º WHOLE WHEAT ELBOWS WITH CHEESE AND PUMPKIN CREAM

2º ROASTED LOIN WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	902 Kcal	3774 kJ
Lípidos	53,9 g.	Saturados 16,9 g.
H.Carbono	67,3 g.	Azúcares 9,4 g.
Proteínas	29,6 g.	Sal 2,01 g.



FRUTOS SECOS

lunes 8

1° JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2° HAMBURGUESA EN SALSA PRIMAVERAL CON PATATA VAPOR

1° SAUTÉED GREEN BEANS

2° HAMBURGER IN SPRING SAUCE WITH STEAMED POTATOES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	622 Kcal		2602 kJ
Lípidos	28,3 g.	Saturados	6,3 g.
H.Carbono	39 g.	Azúcares	11,5 g.
Proteínas	40,7 g.	Sal	2,1 g.

martes 9

1° ARROZ CON TOMATE

2° FILETE DE LENGUADINA EMPANADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALL...

1° RICE WITH TOMATO SAUCE

2° BREADED SOLE FILLET WITH LETTUCE AND GRATED CARROT SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	759 Kcal		3174 kJ
Lípidos	27,9 g.	Saturados	3,8 g.
H.Carbono	83,9 g.	Azúcares	5,5 g.
Proteínas	41,4 g.	Sal	3,02 g.

miércoles 10

1° CREMA DE VERDURAS NATURALES

2° TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ

1° NATURAL VEGETABLE SOUP

2° SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	638 Kcal		2668 kJ
Lípidos	38,5 g.	Saturados	6,8 g.
H.Carbono	48,1 g.	Azúcares	9,8 g.
Proteínas	20,8 g.	Sal	1,8 g.

jueves 11

1° ENSALADA CAMPERA

2° POLLO ASADO CON DADOS DE CALABACÍN

1° CAMPERA SALAD

2° ROAST CHICKEN WITH ZUCCHINI DICE

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	532 Kcal		2226 kJ
Lípidos	35,5 g.	Saturados	6,9 g.
H.Carbono	18,3 g.	Azúcares	4,5 g.
Proteínas	32,2 g.	Sal	3,58 g.

viernes 12

1° SALMOREJO

2° PIZZA ITALIANA CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ATÚN

1° SALMOREJO

2° ITALIAN PIZZA WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	345 Kcal		1442 kJ
Lípidos	28,7 g.	Saturados	6,6 g.
H.Carbono	46 g.	Azúcares	5,3 g.
Proteínas	13,8 g.	Sal	1,32 g.

lunes 15

1° CREMA DE CALABACÍN

2° TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ

1° CREAM OF ZUCCHINI SOUP

2° SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	574 Kcal		2400 kJ
Lípidos	34,2 g.	Saturados	6,2 g.
H.Carbono	42,5 g.	Azúcares	9,7 g.
Proteínas	20,4 g.	Sal	2,24 g.

martes 16

1° ARROZ CON VERDURAS

2° ABADAJE AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA

1° RICE WITH VEGETABLES

2° BAKED POLLOCK WITH LETTUCE AND GRATED CARROT SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	659 Kcal		2756 kJ
Lípidos	19,6 g.	Saturados	2,7 g.
H.Carbono	89,1 g.	Azúcares	4,2 g.
Proteínas	29,3 g.	Sal	2,32 g.

miércoles 17

1° GUISANTES SALTEADOS

2° ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON PURÉ DE PATATA

1° SAUTÉED PEAS

2° MEATBALLS WITH VEGETABLES WITH MASHED POTATOES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	724 Kcal		3029 kJ
Lípidos	42,3 g.	Saturados	12,8 g.
H.Carbono	36,6 g.	Azúcares	7,6 g.
Proteínas	44 g.	Sal	3,1 g.

jueves 18

1° LENTEJAS ECOLÓGICAS GUIADAS CON VERDURAS

2° RAPE AL HORNO CON ARROZ PILAFF

1° LENTEJAS ECOLÓGICAS GUIADAS CON VERDURAS

2° BAKED MONKFISH WITH PILAF RICE

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	586 Kcal		2452 kJ
Lípidos	12,1 g.	Saturados	1,6 g.
H.Carbono	87,3 g.	Azúcares	4,4 g.
Proteínas	23 g.	Sal	1,39 g.

viernes 19

1° CODITOS (INTEGRALES) NAPOLITANA

2° FILETE DE POLLO EMPANADO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLA...

1° WHOLE WHEAT NAPOLITANA ELBOW MACARONI

2° BREADED CHICKEN FILLET WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	574 Kcal		2400 kJ
Lípidos	28,4 g.	Saturados	4,6 g.
H.Carbono	56,5 g.	Azúcares	9,5 g.
Proteínas	22,4 g.	Sal	4,72 g.

Todas las valoraciones nutricionales se han realizado según las recomendaciones de la Estrategia NAOS para niños de 9 a 13 años

Cumpliendo con el Reglamento 1169/2011 del 25 Octubre del 2011, disponemos de la información sobre alérgenos en la dirección del centro. La programación del menú esta dirigido según el Real Decreto 315/2025 de comedores escolares.



ALÉRGENOS / ALLERGENS

lunes 1

1º  
2º       

martes 2

1º
2º   

miércoles 3

1º 
2º   

jueves 4

1º  
2º 

viernes 5

1º     
2º

lunes 8

1º
2º  

martes 9

1º
2º       

miércoles 10

1º  
2º  

jueves 11

1º  
2º

viernes 12

1º    
2º     

lunes 15

1º 
2º  

martes 16

1º
2º   

miércoles 17

1º
2º  

jueves 18

1º  
2º 

viernes 19

1º     
2º      

 GLUTEN	 MOSTAZA	 SÉSAMO	 SULFITOS	 ALTRAMUCES	 MOLUSCOS
 PESCADO	 CACAHUETES	 SOJA	 LÁCTEOS	 FRUTOS CON CÁSCA	 AJO
				 CRUSTÁCEOS	 HUEVOS

50 aniversario 1967-2017



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

MES DE JUNIO DE 2026

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

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

lunes 1

1º LENTEJAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS

2º MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ

1º LENTEJAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS

2º HAKE A LA ROMANA WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	851 Kcal	3559 kJ
Lípidos	42,5 g.	Saturados 9,2 g.
H.Carbono	60,2 g.	Azúcares 6,8 g.
Proteínas	47,8 g.	Sal 6,04 g.

martes 2

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º POLLO TERIYAKI CON PATATAS PANADERA

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º TERIYAKI CHICKEN WITH BAKER'S POTATOES

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	556 Kcal	2326 kJ
Lípidos	33,8 g.	Saturados 6,4 g.
H.Carbono	25,8 g.	Azúcares 12,7 g.
Proteínas	32,8 g.	Sal 2,4 g.

miércoles 3

1º ARROZ TRES DELICIAS

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

1º THREE DELIGHTS RICE

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

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	668 Kcal	2795 kJ
Lípidos	24,5 g.	Saturados 3,8 g.
H.Carbono	76,7 g.	Azúcares 6,6 g.
Proteínas	32,9 g.	Sal 2,19 g.

jueves 4

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES

2º HUEVOS COCIDOS CON PISTO

1º NATURAL VEGETABLE SOUP

2º BOILED EGGS WITH TOMATO WITH PISTO

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	696 Kcal	2912 kJ
Lípidos	43,7 g.	Saturados 8,2 g.
H.Carbono	45,3 g.	Azúcares 19,4 g.
Proteínas	25,1 g.	Sal 2,78 g.

viernes 5

1º CODITOS (INTEGRALES) A LA CREMA DE QUESO Y CALABAZA

2º LOMO ASADO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS

1º WHOLE WHEAT ELBOWS WITH CHEESE AND PUMPKIN CREAM

2º ROASTED LOIN WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	902 Kcal	3774 kJ
Lípidos	53,9 g.	Saturados 16,9 g.
H.Carbono	67,3 g.	Azúcares 9,4 g.
Proteínas	29,6 g.	Sal 2,01 g.



JUDÍAS BLANCAS

lunes 8

1° JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2° HAMBURGUESA EN SALSA PRIMAVERAL CON PATATA VAPOR

1° SAUTÉED GREEN BEANS

2° HAMBURGER IN SPRING SAUCE WITH STEAMED POTATOES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	622 Kcal		2602 kJ
Lípidos	28,3 g.	Saturados	6,3 g.
H.Carbono	39 g.	Azúcares	11,5 g.
Proteínas	40,7 g.	Sal	2,1 g.

martes 9

1° ARROZ CON TOMATE

2° FILETE DE LENGUADINA EMPANADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALL...

1° RICE WITH TOMATO SAUCE

2° BREADED SOLE FILLET WITH LETTUCE AND GRATED CARROT SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	759 Kcal		3174 kJ
Lípidos	27,9 g.	Saturados	3,8 g.
H.Carbono	83,9 g.	Azúcares	5,5 g.
Proteínas	41,4 g.	Sal	3,02 g.

miércoles 10

1° CREMA DE VERDURAS NATURALES

2° TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ

1° NATURAL VEGETABLE SOUP

2° SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	638 Kcal		2668 kJ
Lípidos	38,5 g.	Saturados	6,8 g.
H.Carbono	48,1 g.	Azúcares	9,8 g.
Proteínas	20,8 g.	Sal	1,8 g.

jueves 11

1° ENSALADA CAMPERA

2° POLLO ASADO CON DADOS DE CALABACÍN

1° CAMPERA SALAD

2° ROAST CHICKEN WITH ZUCCHINI DICE

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	532 Kcal		2226 kJ
Lípidos	35,5 g.	Saturados	6,9 g.
H.Carbono	18,3 g.	Azúcares	4,5 g.
Proteínas	32,2 g.	Sal	3,58 g.

viernes 12

1° SALMOREJO

2° PIZZA ITALIANA CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ATÚN

1° SALMOREJO

2° ITALIAN PIZZA WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	345 Kcal		1442 kJ
Lípidos	28,7 g.	Saturados	6,6 g.
H.Carbono	46 g.	Azúcares	5,3 g.
Proteínas	13,8 g.	Sal	1,32 g.

lunes 15

1° CREMA DE CALABACÍN

2° TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ

1° CREAM OF ZUCCHINI SOUP

2° SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	574 Kcal		2400 kJ
Lípidos	34,2 g.	Saturados	6,2 g.
H.Carbono	42,5 g.	Azúcares	9,7 g.
Proteínas	20,4 g.	Sal	2,24 g.

martes 16

1° ARROZ CON VERDURAS

2° ABADAJE AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA

1° RICE WITH VEGETABLES

2° BAKED POLLOCK WITH LETTUCE AND GRATED CARROT SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	659 Kcal		2756 kJ
Lípidos	19,6 g.	Saturados	2,7 g.
H.Carbono	89,1 g.	Azúcares	4,2 g.
Proteínas	29,3 g.	Sal	2,32 g.

miércoles 17

1° GUISANTES SALTEADOS

2° ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON PURÉ DE PATATA

1° SAUTÉED PEAS

2° MEATBALLS WITH VEGETABLES WITH MASHED POTATOES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	724 Kcal		3029 kJ
Lípidos	42,3 g.	Saturados	12,8 g.
H.Carbono	36,6 g.	Azúcares	7,6 g.
Proteínas	44 g.	Sal	3,1 g.

jueves 18

1° LENTEJAS ECOLÓGICAS GUIADAS CON VERDURAS

2° RAPE AL HORNO CON ARROZ PILAFF

1° LENTEJAS ECOLÓGICAS GUIADAS CON VERDURAS

2° BAKED MONKFISH WITH PILAF RICE

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	586 Kcal		2452 kJ
Lípidos	12,1 g.	Saturados	1,6 g.
H.Carbono	87,3 g.	Azúcares	4,4 g.
Proteínas	23 g.	Sal	1,39 g.

viernes 19

1° CODITOS (INTEGRALES) NAPOLITANA

2° FILETE DE POLLO EMPANADO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLA...

1° WHOLE WHEAT NAPOLITANA ELBOW MACARONI

2° BREADED CHICKEN FILLET WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	574 Kcal		2400 kJ
Lípidos	28,4 g.	Saturados	4,6 g.
H.Carbono	56,5 g.	Azúcares	9,5 g.
Proteínas	22,4 g.	Sal	4,72 g.

Todas las valoraciones nutricionales se han realizado según las recomendaciones de la Estrategia NAOS para niños de 9 a 13 años

Cumpliendo con el Reglamento 1169/2011 del 25 Octubre del 2011, disponemos de la información sobre alérgenos en la dirección del centro. La programación del menú esta dirigida según el Real Decreto 315/2025 de comedores escolares.



ALÉRGENOS / ALLERGENS

lunes 1

1º  
2º       

martes 2

1º
2º   

miércoles 3

1º 
2º   

jueves 4

1º  
2º 

viernes 5

1º     
2º

lunes 8

1º
2º  

martes 9

1º
2º       

miércoles 10

1º  
2º  

jueves 11

1º  
2º

viernes 12

1º    
2º     

lunes 15

1º  
2º  

martes 16

1º
2º   

miércoles 17

1º
2º  

jueves 18

1º  
2º 

viernes 19

1º     
2º      

 GLUTEN	 MOSTAZA	 SÉSAMO	 SULFITOS	 ALTRAMUCES	 MOLUSCOS
 PESCADO	 CACAHUETES	 SOJA	 LÁCTEOS	 FRUTOS CON CÁSCA	 AJO
				 CRUSTÁCEOS	 HUEVOS

50 aniversario 1967-2017



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

MES DE JUNIO DE 2026

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

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

lunes 1

1º LENTEJAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS

2º MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ

1º LENTEJAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS

2º HAKE A LA ROMANA WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	851 Kcal	3559 kJ
Lípidos	42,5 g.	Saturados 9,2 g.
H.Carbono	60,2 g.	Azúcares 6,8 g.
Proteínas	47,8 g.	Sal 6,04 g.

martes 2

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º POLLO TERIYAKI CON PATATAS PANADERA

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º TERIYAKI CHICKEN WITH BAKER'S POTATOES

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	556 Kcal	2326 kJ
Lípidos	33,8 g.	Saturados 6,4 g.
H.Carbono	25,8 g.	Azúcares 12,7 g.
Proteínas	32,8 g.	Sal 2,4 g.

miércoles 3

1º ARROZ TRES DELICIAS

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

1º THREE DELIGHTS RICE

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

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	668 Kcal	2795 kJ
Lípidos	24,5 g.	Saturados 3,8 g.
H.Carbono	76,7 g.	Azúcares 6,6 g.
Proteínas	32,9 g.	Sal 2,19 g.

jueves 4

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES

2º HUEVOS COCIDOS CON PISTO

1º NATURAL VEGETABLE SOUP

2º BOILED EGGS WITH TOMATO WITH PISTO

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	696 Kcal	2912 kJ
Lípidos	43,7 g.	Saturados 8,2 g.
H.Carbono	45,3 g.	Azúcares 19,4 g.
Proteínas	25,1 g.	Sal 2,78 g.

viernes 5

1º PASTA INTEGRAL A LA ITALIANA

2º LOMO ASADO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS

1º WHOLE WHEAT PASTA ITALIAN STYLE

2º ROASTED LOIN WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	1004 Kcal	4201 kJ
Lípidos	47,5 g.	Saturados 14,4 g.
H.Carbono	100,4 g.	Azúcares 9,2 g.
Proteínas	38,4 g.	Sal 2,33 g.



lunes 8

1° JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2° HAMBURGUESA EN SALSA PRIMAVERAL CON PATATA VAPOR

1° SAUTÉED GREEN BEANS

2° HAMBURGER IN SPRING SAUCE WITH STEAMED POTATOES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	622 Kcal		2602 kJ
Lípidos	28,3 g.	Saturados	6,3 g.
H.Carbono	39 g.	Azúcares	11,5 g.
Proteínas	40,7 q.	Sal	2,1 q.

martes 9

1° ARROZ CON TOMATE

2° FILETE DE LENGUADINA EMPANADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALL...

1° RICE WITH TOMATO SAUCE

2° BREADED SOLE FILLET WITH LETTUCE AND GRATED CARROT SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	759 Kcal		3174 kJ
Lípidos	27,9 g.	Saturados	3,8 g.
H.Carbono	83,9 g.	Azúcares	5,5 g.
Proteínas	41,4 q.	Sal	3,02 q.

miércoles 10

1° CREMA DE VERDURAS NATURALES

2° TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ

1° NATURAL VEGETABLE SOUP

2° SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	638 Kcal		2668 kJ
Lípidos	38,5 g.	Saturados	6,8 g.
H.Carbono	48,1 g.	Azúcares	9,8 g.
Proteínas	20,8 q.	Sal	1,8 q.

jueves 11

1° ENSALADA CAMPERA

2° POLLO ASADO CON DADOS DE CALABACÍN

1° CAMPERA SALAD

2° ROAST CHICKEN WITH ZUCCHINI DICE

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	532 Kcal		2226 kJ
Lípidos	35,5 g.	Saturados	6,9 g.
H.Carbono	18,3 g.	Azúcares	4,5 g.
Proteínas	32,2 q.	Sal	3,58 q.

viernes 12

1° SALMOREJO

2° PIZZA ITALIANA (SIN QUESO) CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLA...

1° SALMOREJO

2° ITALIAN PIZZA (WITHOUT CHEESE) WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND CORN...

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	345 Kcal		1442 kJ
Lípidos	28,7 g.	Saturados	6,6 g.
H.Carbono	46 g.	Azúcares	5,3 g.
Proteínas	13,8 q.	Sal	1,32 q.

lunes 15

1° CREMA DE CALABACÍN

2° TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ

1° CREAM OF ZUCCHINI SOUP

2° SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	574 Kcal		2400 kJ
Lípidos	34,2 g.	Saturados	6,2 g.
H.Carbono	42,5 g.	Azúcares	9,7 g.
Proteínas	20,4 q.	Sal	2,24 q.

martes 16

1° ARROZ CON VERDURAS

2° ABADJEJO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA

1° RICE WITH VEGETABLES

2° BAKED POLLOCK WITH LETTUCE AND GRATED CARROT SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	659 Kcal		2756 kJ
Lípidos	19,6 g.	Saturados	2,7 g.
H.Carbono	89,1 g.	Azúcares	4,2 g.
Proteínas	29,3 q.	Sal	2,32 q.

miércoles 17

1° GUISANTES SALTEADOS

2° ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON PURÉ DE PATATA

1° SAUTÉED PEAS

2° MEATBALLS WITH VEGETABLES WITH MASHED POTATOES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	724 Kcal		3029 kJ
Lípidos	42,3 g.	Saturados	12,8 g.
H.Carbono	36,6 g.	Azúcares	7,6 g.
Proteínas	44 q.	Sal	3,1 q.

jueves 18

1° LENTEJAS ECOLÓGICAS GUIADAS CON VERDURAS

2° RAPE AL HORNO CON ARROZ PILAFF

1° LENTEJAS ECOLÓGICAS GUIADAS CON VERDURAS

2° BAKED MONKFISH WITH PILAF RICE

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	586 Kcal		2452 kJ
Lípidos	12,1 g.	Saturados	1,6 g.
H.Carbono	87,3 g.	Azúcares	4,4 g.
Proteínas	23 q.	Sal	1,39 q.

viernes 19

1° CODITOS (INTEGRALES) NAPOLITANA

2° FILETE DE POLLO EMPANADO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLA...

1° WHOLE WHEAT NAPOLITANA ELBOW MACARONI

2° BREADED CHICKEN FILLET WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	574 Kcal		2400 kJ
Lípidos	28,4 g.	Saturados	4,6 g.
H.Carbono	56,5 g.	Azúcares	9,5 g.
Proteínas	22,4 q.	Sal	4,72 q.

Todas las valoraciones nutricionales se han realizado según las recomendaciones de la Estrategia NAOS para niños de 9 a 13 años

Cumpliendo con el Reglamento 1169/2011 del 25 Octubre del 2011, disponemos de la información sobre alérgenos en la dirección del centro. La programación del menú esta dirigida según el Real Decreto 315/2025 de comedores escolares.



ALÉRGENOS / ALLERGENS

lunes 1

martes 2

miércoles 3

jueves 4

viernes 5

1º  
2º       

1º
2º   

1º 
2º   

1º  
2º 

1º    
2º

lunes 8

martes 9

miércoles 10

jueves 11

viernes 12

1º
2º  

1º
2º       

1º 
2º  

1º  
2º

1º    
2º     

lunes 15

martes 16

miércoles 17

jueves 18

viernes 19

1º 
2º  

1º
2º   

1º
2º  

1º  
2º 

1º     
2º      

 GLUTEN	 MOSTAZA	 SÉSAMO	 SULFITOS	 ALTRAMUCES	 MOLUSCOS
 PESCADO	 CACAHUETES	 SOJA	 LÁCTEOS	 FRUTOS CON CÁSC	 AJO
				 CRUSTÁCEOS	 HUEVOS

50 aniversario 1967-2017



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

MES DE JUNIO DE 2026

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

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

lunes 1

1º GARBANZOS ESTOFADOS

2º MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ

1º STEWED CHICKPEAS

2º HAKE A LA ROMANA WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	780 Kcal	3262 kJ
Lípidos	36,8 g.	Saturados 5,5 g.
H.Carbono	62,8 g.	Azúcares 14,3 g.
Proteínas	39,5 g.	Sal 4,64 g.

martes 2

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º POLLO TERIYAKI CON PATATAS PANADERA

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º TERIYAKI CHICKEN WITH BAKER'S POTATOES

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	556 Kcal	2326 kJ
Lípidos	33,8 g.	Saturados 6,4 g.
H.Carbono	25,8 g.	Azúcares 12,7 g.
Proteínas	32,8 g.	Sal 2,4 g.

miércoles 3

1º ARROZ TRES DELICIAS

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

1º THREE DELIGHTS RICE

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

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	668 Kcal	2795 kJ
Lípidos	24,5 g.	Saturados 3,8 g.
H.Carbono	76,7 g.	Azúcares 6,6 g.
Proteínas	32,9 g.	Sal 2,19 g.

LENTEJAS

jueves 4

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES

2º HUEVOS COCIDOS CON PISTO

1º NATURAL VEGETABLE SOUP

2º BOILED EGGS WITH TOMATO WITH PISTO

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	696 Kcal	2912 kJ
Lípidos	43,7 g.	Saturados 8,2 g.
H.Carbono	45,3 g.	Azúcares 19,4 g.
Proteínas	25,1 g.	Sal 2,78 g.

viernes 5

1º CODITOS (INTEGRALES) A LA CREMA DE QUESO Y CALABAZA

2º LOMO ASADO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS

1º WHOLE WHEAT ELBOWS WITH CHEESE AND PUMPKIN CREAM

2º ROASTED LOIN WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	902 Kcal	3774 kJ
Lípidos	53,9 g.	Saturados 16,9 g.
H.Carbono	67,3 g.	Azúcares 9,4 g.
Proteínas	29,6 g.	Sal 2,01 g.



lunes 8

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º HAMBURGUESA EN SALSA PRIMAVERAL CON PATATA VAPOR

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º HAMBURGER IN SPRING SAUCE WITH STEAMED POTATOES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	622 Kcal		2602 kJ
Lípidos	28,3 g.	Saturados	6,3 g.
H.Carbono	39 g.	Azúcares	11,5 g.
Proteínas	40,7 g.	Sal	2,1 g.

martes 9

1º ARROZ CON TOMATE

2º FILETE DE LENGUADINA EMPANADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALL...

1º RICE WITH TOMATO SAUCE

2º BREADED SOLE FILLET WITH LETTUCE AND GRATED CARROT SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	759 Kcal		3174 kJ
Lípidos	27,9 g.	Saturados	3,8 g.
H.Carbono	83,9 g.	Azúcares	5,5 g.
Proteínas	41,4 g.	Sal	3,02 g.

miércoles 10

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES

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

1º NATURAL VEGETABLE SOUP

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

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	638 Kcal		2668 kJ
Lípidos	38,5 g.	Saturados	6,8 g.
H.Carbono	48,1 g.	Azúcares	9,8 g.
Proteínas	20,8 g.	Sal	1,8 g.

jueves 11

1º ENSALADA CAMPERA

2º POLLO ASADO CON DADOS DE CALABACÍN

1º CAMPERA SALAD

2º ROAST CHICKEN WITH ZUCCHINI DICE

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	532 Kcal		2226 kJ
Lípidos	35,5 g.	Saturados	6,9 g.
H.Carbono	18,3 g.	Azúcares	4,5 g.
Proteínas	32,2 g.	Sal	3,58 g.

viernes 12

1º SALMOREJO

2º PIZZA ITALIANA CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ATÚN

1º SALMOREJO

2º ITALIAN PIZZA WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	345 Kcal		1442 kJ
Lípidos	28,7 g.	Saturados	6,6 g.
H.Carbono	46 g.	Azúcares	5,3 g.
Proteínas	13,8 g.	Sal	1,32 g.

lunes 15

1º CREMA DE CALABACÍN

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

1º CREAM OF ZUCCHINI SOUP

2º SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	574 Kcal		2400 kJ
Lípidos	34,2 g.	Saturados	6,2 g.
H.Carbono	42,5 g.	Azúcares	9,7 g.
Proteínas	20,4 g.	Sal	2,24 g.

martes 16

1º ARROZ CON VERDURAS

2º ABADJEJO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA

1º RICE WITH VEGETABLES

2º BAKED POLLOCK WITH LETTUCE AND GRATED CARROT SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	659 Kcal		2756 kJ
Lípidos	19,6 g.	Saturados	2,7 g.
H.Carbono	89,1 g.	Azúcares	4,2 g.
Proteínas	29,3 g.	Sal	2,32 g.

miércoles 17

1º GUISANTES SALTEADOS

2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON PURÉ DE PATATA

1º SAUTÉED PEAS

2º MEATBALLS WITH VEGETABLES WITH MASHED POTATOES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	724 Kcal		3029 kJ
Lípidos	42,3 g.	Saturados	12,8 g.
H.Carbono	36,6 g.	Azúcares	7,6 g.
Proteínas	44 g.	Sal	3,1 g.

jueves 18

1º JUDÍAS BLANCAS HORTELANAS

2º RAPE AL HORNO CON ARROZ PILAFF

1º HORTELANAS WHITE BEANS

2º BAKED MONKFISH WITH PILAF RICE

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	586 Kcal		2452 kJ
Lípidos	12,1 g.	Saturados	1,6 g.
H.Carbono	87,3 g.	Azúcares	4,4 g.
Proteínas	23 g.	Sal	1,39 g.

viernes 19

1º CODITOS (INTEGRALES) NAPOLITANA

2º FILETE DE POLLO EMPANADO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLA...

1º WHOLE WHEAT NAPOLITANA ELBOW MACARONI

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

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	574 Kcal		2400 kJ
Lípidos	28,4 g.	Saturados	4,6 g.
H.Carbono	56,5 g.	Azúcares	9,5 g.
Proteínas	22,4 g.	Sal	4,72 g.

Todas las valoraciones nutricionales se han realizado según las recomendaciones de la Estrategia NAOS para niños de 9 a 13 años

Cumpliendo con el Reglamento 1169/2011 del 25 Octubre del 2011, disponemos de la información sobre alérgenos en la dirección del centro. La programación del menú esta dirigido según el Real Decreto 315/2025 de comedores escolares.



ALÉRGENOS / ALLERGENS

lunes 1

martes 2

miércoles 3

jueves 4

viernes 5

1º

2º

1º

2º

1º

2º

1º

2º

1º

2º

lunes 8

martes 9

miércoles 10

jueves 11

viernes 12

1º

2º

1º

2º

1º

2º

1º

2º

1º

2º

lunes 15

martes 16

miércoles 17

jueves 18

viernes 19

1º

2º

1º

2º

1º

2º

1º

2º

1º

2º

GLUTEN	MOSTAZA	SÉSAMO	SULFITOS	ALTRAMUCES	MOLUSCOS
PESCADO	CACAHUETES	SOJA	LÁCTEOS	FRUTOS CON CÁSCA	AJO
				CRUSTÁCEOS	HUEVOS