

50 aniversario 1967-2017



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

MES DE JUNIO DE 2026

Alegra

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 PLANCHA CON CALABACÍN
SALTEADO

1º LENTEJAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS

2º GRILLED HAKE WITH SAUTÉED ZUCCHINI

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	660 Kcal	2761 kJ
Lípidos	30,4 g.	Saturados 6,9 g.
H.Carbono	46,9 g.	Azúcares 8,4 g.
Proteínas	43 g.	Sal 3,69 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 (INTEGRAL) TRES DELICIAS

2º MERLUZA AL HORNO CON CALABACÍN
SALTEADO

1º WHOLE WHEAT THREE DELIGHTS RICE

2º BAKED HAKE WITH SAUTÉED ZUCCHINI

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	683 Kcal	2858 kJ
Lípidos	25,2 g.	Saturados 4 g.
H.Carbono	76 g.	Azúcares 6 g.
Proteínas	35,2 g.	Sal 2,16 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 CALABACÍN SALTEADO

1º WHOLE WHEAT ELBOWS WITH CHEESE AND
PUMPKIN CREAM

2º ROASTED LOIN WITH SAUTÉED ZUCCHINI

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	914 Kcal	3824 kJ
Lípidos	52,9 g.	Saturados 16,8 g.
H.Carbono	69,4 g.	Azúcares 11,5 g.
Proteínas	32,1 g.	Sal 1,76 g.



BAJA EN GRASAS Y ACÍDOS

lunes 8

1° JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2° HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON PATATA VAPOR

1° SAUTÉED GREEN BEANS

2° GRILLED BURGER WITH STEAMED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	883 Kcal		3694 kJ
Lípidos	33,6 g.	Saturados	9,8 g.
H.Carbono	110,8 g.	Azúcares	12,6 g.
Proteínas	31,9 g.	Sal	1,2 g.

martes 9

1° ARROZ (INTEGRAL) CON VERDURAS

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

1° ARROZ (INTEGRAL) CON VERDURAS

2° BAKED SOLE 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	216,1 g.	Sal	2,32 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 CALABAZA DIETAS

1° CAMPERA SALAD

2° ROAST CHICKEN WITH DIET PUMPKIN CUBES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	495 Kcal		2070 kJ
Lípidos	34,2 g.	Saturados	6,6 g.
H.Carbono	13,8 g.	Azúcares	6,5 g.
Proteínas	30 g.	Sal	3,69 g.

viernes 12

1° SOPA DE FIDEOS

2° LOMO ASADO (DIETAS) CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ATÚN

1° NOODLE SOUP

2° ROASTED LOIN (DIETS) WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	602 Kcal		2517 kJ
Lípidos	44,4 g.	Saturados	12,8 g.
H.Carbono	27,2 g.	Azúcares	4,2 g.
Proteínas	21,8 g.	Sal	1,66 g.

lunes 15

1° CREMA DE CALABACÍN

2° TORTILLA ESPAÑOLA CON CALABACÍN SALTEADO

1° CREAM OF ZUCCHINI SOUP

2° SPANISH OMELETTE WITH SAUTÉED ZUCCHINI

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	595 Kcal		2489 kJ
Lípidos	34,7 g.	Saturados	6,4 g.
H.Carbono	43,4 g.	Azúcares	11,6 g.
Proteínas	22,8 g.	Sal	2,19 g.

martes 16

1° ARROZ (INTEGRAL) CON VERDURAS

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

1° ARROZ (INTEGRAL) CON VERDURAS

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 CON CALABAZA

2° FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA...

1° COD WITH PUMPKIN

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

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	663 Kcal		2772 kJ
Lípidos	27 g.	Saturados	4,6 g.
H.Carbono	65,4 g.	Azúcares	6,1 g.
Proteínas	36,1 g.	Sal	2,1 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 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 (INTEGRAL) TRES DELICIAS

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

1º WHOLE WHEAT 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.

CELÍACO

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.



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 (INTEGRAL) CON TOMATE

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

1º BROWN RICE WITH TOMATO

2º BAKED SOLE WITH LETTUCE AND GRATED
CARROT SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	579 Kcal		2421 kJ
Lípidos	17,9 g.	Saturados	2,5 g.
H.Carbono	74,5 g.	Azúcares	5,3 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 (INTEGRAL) CON VERDURAS

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

1º ARROZ (INTEGRAL) CON VERDURAS

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 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	 CRUSTÁCEOS	 HUEVOS
 PESCADO	 CACAHUETES	 SOJA	 LÁCTEOS	 FRUTOS CON CÁSCA	 APIO		

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 (INTEGRAL) TRES DELICIAS

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

1º WHOLE WHEAT 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 DE CÁSCARA, CACAHUETE Y ROSÁCEAS

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 (INTEGRAL) CON TOMATE

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

1° BROWN RICE WITH TOMATO

2° BREADED SOLE FILLET WITH LETTUCE AND GRATED CARROT SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	729 Kcal		3048 kJ
Lípidos	25,2 g.	Saturados	3,5 g.
H.Carbono	82,3 g.	Azúcares	5,1 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 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 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 (INTEGRAL) CON VERDURAS

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

1° ARROZ (INTEGRAL) CON VERDURAS

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

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 PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ

1º LENTEJAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS

2º GRILLED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	639 Kcal	2672 kJ
Lípidos	29,9 g.	Saturados 6,8 g.
H.Carbono	46 g.	Azúcares 6,5 g.
Proteínas	40,6 g.	Sal 3,74 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 (SIN HUEVO)

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

1º THREE DELIGHTS RICE (WITHOUT EGG)

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

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	646 Kcal	2703 kJ
Lípidos	23 g.	Saturados 3,4 g.
H.Carbono	76,7 g.	Azúcares 6,5 g.
Proteínas	31,2 g.	Sal 2,19 g.

HUEVO

jueves 4

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES

2º PAVO A LA PLANCHA CON PISTO

1º NATURAL VEGETABLE SOUP

2º GRILLED TURKEY WITH PISTO

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	349 Kcal	1460 kJ
Lípidos	16,7 g.	Saturados 2,5 g.
H.Carbono	37,5 g.	Azúcares 13,6 g.
Proteínas	7,6 g.	Sal 0,88 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.



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 (INTEGRAL) CON TOMATE

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

1° BROWN RICE WITH TOMATO

2° BAKED SOLE WITH LETTUCE AND GRATED
CARROT SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	579 Kcal		2421 kJ
Lípidos	17,9 g.	Saturados	2,5 g.
H.Carbono	74,5 g.	Azúcares	5,3 g.
Proteínas	214,8 q.	Sal	2,12 q.

miércoles 10

1° CREMA DE VERDURAS NATURALES

2° LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE
LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ

1° NATURAL VEGETABLE SOUP

2° GRILLED PORK LOIN WITH LETTUCE,
GRATED CARROT AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	701 Kcal		2931 kJ
Lípidos	52,6 g.	Saturados	15,2 g.
H.Carbono	29,6 g.	Azúcares	8,3 g.
Proteínas	24,3 q.	Sal	1,2 q.

jueves 11

1° ENSALADA CAMPERA SIN HUEVO

2° POLLO ASADO CON DADOS DE CALABACÍN

1° CAMPERA SALAD WITHOUT EGG

2° ROAST CHICKEN WITH ZUCCHINI DICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	510 Kcal		2134 kJ
Lípidos	30,8 g.	Saturados	5,7 g.
H.Carbono	18,3 g.	Azúcares	4,5 g.
Proteínas	25,3 q.	Sal	3,58 q.

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 q.	Sal	1,32 q.

lunes 15

1° CREMA DE CALABACÍN

2° POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE
LECHUGA, TOMATE Y MAIZ

1° CREAM OF ZUCCHINI SOUP

2° GRILLED CHICKEN WITH LETTUCE,
TOMATO AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	480 Kcal		2007 kJ
Lípidos	29,7 g.	Saturados	4,6 g.
H.Carbono	32,9 g.	Azúcares	9,6 g.
Proteínas	16,5 q.	Sal	2,64 q.

martes 16

1° ARROZ (INTEGRAL) CON VERDURAS

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

1° ARROZ (INTEGRAL) CON VERDURAS

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° PASTA (PSG/PSH) NAPOLITANA

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

1° PSG/PSH NAPOLITANA MACARONI

2° 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 (INTEGRAL) TRES DELICIAS

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

1º WHOLE WHEAT 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 MACARRONES INTEGRALES NAPOLITANA

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

1º WHOLE WHEAT MACARONI NAPOLITANA

2º ROASTED LOIN WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	726 Kcal	3038 kJ
Lípidos	44,5 g.	Saturados 12,9 g.
H.Carbono	54 g.	Azúcares 9,4 g.
Proteínas	26,7 g.	Sal 2,58 g.



LACTOSA

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 (INTEGRAL) CON TOMATE

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

1º BROWN RICE WITH TOMATO

2º BREADED SOLE FILLET WITH LETTUCE AND GRATED CARROT SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	729 Kcal		3048 kJ
Lípidos	25,2 g.	Saturados	3,5 g.
H.Carbono	82,3 g.	Azúcares	5,1 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 (SIN QUESO) CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLA...

1º SALMOREJO

2º 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 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 (INTEGRAL) CON VERDURAS

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

1º ARROZ (INTEGRAL) CON VERDURAS

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 LENTEJAS ECOLÓGICAS GUIADAS CON VERDURAS

2º RAPE AL HORNO CON ARROZ PILAFF

1º LENTEJAS ECOLÓGICAS GUIADAS CON VERDURAS

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 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 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



MULTIALERGIA : VEGETALES (SI CALABAZA, CALABACÍN, ZANAHORIA, PATATA, PUERRO), LEGUMBRES, FRUTA Y HUEVO

lunes 1

1º PATATAS CON PUERROS

2º MERLUZA A LA PLANCHA CON DADOS DE CALABAZA DIETAS

1º POTATOES WITH LEEKS

2º GRILLED HAKE WITH DIET PUMPKIN CUBES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	357 Kcal	1493 kJ
Lípidos	17,5 g.	Saturados 1,9 g.
H.Carbono	30,9 g.	Azúcares 6,5 g.
Proteínas	18,3 g.	Sal 1,92 g.

martes 2

1º CREMA DE CALABAZA

2º POLLO A LA PLANCHA CON PATATAS VAPOR (DIETAS)

1º CREAM OF PUMPKIN SOUP

2º GRILLED CHICKEN WITH STEAMED POTATOES (DIETS)

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	548 Kcal	2293 kJ
Lípidos	27,5 g.	Saturados 4,3 g.
H.Carbono	51,6 g.	Azúcares 9 g.
Proteínas	19 g.	Sal 2,2 g.

miércoles 3

1º ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS

2º MERLUZA A LA PLANCHA CON DADOS DE ZANAHORIA

1º BROWN RICE WITH VEGETABLES

2º GRILLED HAKE WITH CARROT CUBES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	568 Kcal	2377 kJ
Lípidos	16,1 g.	Saturados 2,1 g.
H.Carbono	86,6 g.	Azúcares 5,1 g.
Proteínas	20,2 g.	Sal 2,46 g.

jueves 4

1º CREMA DE ZANAHORIA

2º PAVO A LA PLANCHA CON DADOS DE CALABACÍN

1º CREAM OF CARROT SOUP

2º GRILLED TURKEY WITH ZUCCHINI DICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	309 Kcal	1293 kJ
Lípidos	15,7 g.	Saturados 2,1 g.
H.Carbono	32 g.	Azúcares 7,9 g.
Proteínas	7 g.	Sal 0,88 g.

viernes 5

1º ARROZ CON CALABAZA

2º LOMO ASADO CON ZANAHORIAS BABY

1º RICE WITH PUMPKIN

2º ROASTED LOIN WITH BABY CARROTS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	831 Kcal	3476 kJ
Lípidos	41 g.	Saturados 12,4 g.
H.Carbono	88,3 g.	Azúcares 5,8 g.
Proteínas	25 g.	Sal 1,64 g.

lunes 8

1º VERDURAS VARIADAS REHOGADAS

2º PAVO A LA PLANCHA CON PATATA VAPOR

1º SAUTÉED MIXED VEGETABLES

2º GRILLED TURKEY WITH STEAMED POTATOES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	277 Kcal		1159 kJ
Lípidos	10,5 g.	Saturados	1,3 g.
H.Carbono	36,4 g.	Azúcares	4,5 g.
Proteínas	6,3 g.	Sal	0,63 g.

martes 9

1º ARROZ CON CALABACÍN

2º LENGUADINA AL HORNO CON DADOS DE ZANAHORIA

1º RICE WITH ZUCCHINI

2º BAKED SOLE WITH CARROT CUBES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	640 Kcal		2678 kJ
Lípidos	17,5 g.	Saturados	2,5 g.
H.Carbono	89,7 g.	Azúcares	4,8 g.
Proteínas	216 g.	Sal	1,83 g.

miércoles 10

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES

2º LOMO A LA PLANCHA CON DADOS DE ZANAHORIA

1º NATURAL VEGETABLE SOUP

2º GRILLED PORK LOIN WITH CARROT CUBES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	685 Kcal		2866 kJ
Lípidos	50,4 g.	Saturados	15 g.
H.Carbono	30,9 g.	Azúcares	9,6 g.
Proteínas	24,2 g.	Sal	1,24 g.

jueves 11

1º PATATAS CON VERDURA

2º POLLO ASADO CON DADOS DE CALABACÍN

1º POTATOES WITH VEGETABLES

2º ROAST CHICKEN WITH ZUCCHINI DICE

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	491 Kcal		2054 kJ
Lípidos	25,8 g.	Saturados	4,9 g.
H.Carbono	34,5 g.	Azúcares	4,8 g.
Proteínas	26,9 g.	Sal	1,51 g.

viernes 12

1º SOPA DE VERDURAS

2º PAVO A LA PLANCHA CON DADOS DE ZANAHORIA

1º VEGETABLE SOUP

2º GRILLED TURKEY WITH CARROT CUBES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	125 Kcal		524 kJ
Lípidos	6,9 g.	Saturados	1,4 g.
H.Carbono	7,6 g.	Azúcares	6 g.
Proteínas	6,8 g.	Sal	1,84 g.

lunes 15

1º CREMA DE CALABACÍN

2º POLLO A LA PLANCHA CON DADOS DE CALABAZA DIETAS

1º CREAM OF ZUCCHINI SOUP

2º GRILLED CHICKEN WITH DIET PUMPKIN CUBES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	483 Kcal		2020 kJ
Lípidos	29,4 g.	Saturados	4,5 g.
H.Carbono	34 g.	Azúcares	11,1 g.
Proteínas	16,5 g.	Sal	2,59 g.

martes 16

1º ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS

2º ABADJEJO A LA PLANCHA CON DADOS DE ZANAHORIA

1º BROWN RICE WITH VEGETABLES

2º GRILLED POLLOCK WITH CARROT CUBES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	623 Kcal		2607 kJ
Lípidos	18,4 g.	Saturados	2,5 g.
H.Carbono	91,2 g.	Azúcares	8,7 g.
Proteínas	20,6 g.	Sal	2,78 g.

miércoles 17

1º CALABAZA REHOGADA

2º LOMO A LA PLANCHA CON PATATAS VAPOR (DIETAS)

1º SAUTÉED PUMPKIN

2º GRILLED PORK LOIN WITH STEAMED POTATOES (DIETS)

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	608 Kcal		2544 kJ
Lípidos	43,3 g.	Saturados	14 g.
H.Carbono	27,5 g.	Azúcares	6,2 g.
Proteínas	24,4 g.	Sal	0,7 g.

jueves 18

1º VERDURAS VARIADAS REHOGADAS

2º RAPE AL HORNO CON ARROZ PILAFF

1º SAUTÉED MIXED VEGETABLES

2º BAKED MONKFISH WITH PILAF RICE

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	407 Kcal		1703 kJ
Lípidos	12,8 g.	Saturados	1,6 g.
H.Carbono	64,1 g.	Azúcares	3,6 g.
Proteínas	6,9 g.	Sal	1,02 g.

viernes 19

1º ARROZ CON CALABAZA

2º FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON DADOS DE ZANAHORIA

1º RICE WITH PUMPKIN

2º GRILLED CHICKEN FILLET WITH CARROT CUBES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	666 Kcal		2787 kJ
Lípidos	20,7 g.	Saturados	4 g.
H.Carbono	86,4 g.	Azúcares	4,8 g.
Proteínas	31,6 g.	Sal	1,66 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

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	 ALTRAMUICES	 MOLLUSCOS	 CRUSTÁCEOS	 HUEVOS
 PESCADO	 CACAHUETES	 SOJA	 LÁCTEOS	 FRUTOS CON CÁSCAR.	 APIO		