

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 q.	Sal	2,34 q.

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 q.	Sal	1,8 q.

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 q.	Sal	2,19 q.

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 q.	Sal	2,78 q.

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 q.	Sal	2,01 q.



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 (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 g.	Sal	2,12 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 CORDOBÉS (SIN GLUTEN)

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

1° SALMOREJO CORDOBÉS (SIN GLUTEN)

**2° 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 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 (INTEGRAL) CON VERDURAS

**2° ABADEJO 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° JUDÍAS BLANCAS HORTELANAS

2° RAPE AL HORNO CON ARROZ PILAFF

1° HORTELANAS WHITE BEANS

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° 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 g.	Sal	2,32 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 está 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	 APIO
				 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 q.

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 q.

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 q.

JUDÍAS BLANCAS

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 q.

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 q.



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 (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 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 (INTEGRAL) CON VERDURAS

**2° ABADEJO 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 (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	 APIO
				 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

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 q.	Sal	6,04 q.

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 q.	Sal	2,4 q.

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 q.	Sal	2,19 q.

LACTOSA

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 q.	Sal	2,78 q.

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 q.	Sal	2,33 q.



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 ABADEJO 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 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	 APIO
				 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 BACALAO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ

1º LENTEJAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS

2º GRILLED COD WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	711 Kcal		2973 kJ
Lípidos	29,1 g.	Saturados	6,7 g.
H.Carbono	53,1 g.	Azúcares	6,8 g.
Proteínas	50,7 g.	Sal	3,24 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 ABADENO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLA...

1º WHOLE WHEAT THREE DELIGHTS RICE

2º GRILLED POLLOCK WITH LETTUCE, TOMATO AND GRATED CARROT SALAD

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	648 Kcal		2711 kJ
Lípidos	25,5 g.	Saturados	3,8 g.
H.Carbono	77,5 g.	Azúcares	9,8 g.
Proteínas	24,4 g.	Sal	2,61 g.

MERLUZA

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

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 (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 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 (INTEGRAL) CON VERDURAS

**2° ABADEJO 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 (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	 APIO
				 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 q.	Sal	6,04 q.

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 q.	Sal	2,4 q.

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 q.	Sal	2,19 q.

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 q.	Sal	2,78 q.

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 q.	Sal	2,01 q.



NUEZ, AVELLANAS, TORTILLA

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

1º NATURAL VEGETABLE SOUP

**2º 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 g.	Sal	1,2 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 POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE
LECHUGA, TOMATE Y MAIZ**

1º CREAM OF ZUCCHINI SOUP

**2º 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 g.	Sal	2,64 g.

martes 16

1º ARROZ (INTEGRAL) CON VERDURAS

**2º ABADEJO 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 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	 APIO
					 CRUSTÁCEOS
					 HUEVOS