50 aniversario 1967-2017

San Javier

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



MES DE OCTUBRE DE 2026

RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS	
SI COMES	**PUEDES CENAR**
Pasta o Arroz y Carne	**Verdura/Ensalada y Pescado**
Pasta o Arroz y Pescado	Verdura y Huevo
Pasta o Arroz y Huevo	**Verdura/Ensalada y Carne**
Verdura y Carne	Patata y Pescado
Verdura y Pescado	**Patata y Huevo**
Verdura y Huevo	Arroz y Carne
Legumbre y Carne	**Verdura/Ensalada y Pescado**
Legumbre y Pescado	Verdura y Huevo
Legumbre y Huevo	**Verdura/ensalada y Carne**

CELÍACO Y LACTOSA

Alegra Servicio a Colectividades

Calle Tormes, 6 – 28840
– MEJORADA DEL
CAMPO - MADRID
Telf.: 91 392 35 59 -
email :
info@alegra.com.es
www.alegra.com.es

jueves 1

1º CREMA DE CALABAZA

2º MERLUZA AL HORNO CON PATATAS PANADERA

1º CREAM OF PUMPKIN SOUP

2º BAKED HAKE WITH BAKER'S POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

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

viernes 2

1º JUDÍAS PINTAS HORTELANAS

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

1º PINTO BEANS

2º ROAST CHICKEN WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

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

lunes 5

1º PASTA (PSG/PSH) BOLOÑESA

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

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

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

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

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

martes 6

1º PURÉ DE VERDURAS NATURALES

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

1º NATURAL VEGETABLE PURÉE

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

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

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

miércoles 7

1º GARBANZOS GUISADOS

2º PAVO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ

1º STEWED CHICKPEAS

2º GRILLED TURKEY WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	465 Kcal		1944 kJ
Lípidos	17,1 g.	Saturados	2,2 g.
H.Carbono	48,3 g.	Azúcares	14,7 g.
Proteínas	20 g.	Sal	1,42 g.

jueves 8

1º MENESTRA DE VERDURAS

2º ESTOFADO DE POLLO CON PATATAS DADO

1º VEGETABLE STEW

2º CHICKEN STEW WITH DICED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	704 Kcal		2946 kJ
Lípidos	35,8 g.	Saturados	6,4 g.
H.Carbono	47,9 g.	Azúcares	18,6 g.
Proteínas	39,5 g.	Sal	3,67 g.

viernes 9

1º ARROZ CON TOMATE

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

1º RICE WITH TOMATO SAUCE

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

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

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

lunes 12



martes 13

1º CREMA DE PUERROS

2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON PATATAS

1º CREAM OF LEEK SOUP

2º MEATBALLS WITH VEGETABLES WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

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

miércoles 14

1º PATATAS GUISADAS CON VERDURAS

2º POLLO ASADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ

1º STEWED POTATOES WITH VERDURAS

2º ROAST CHICKEN WITH LETTUCE AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

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

jueves 15

1º PASTA (PSG/PSH) NAPOLITANA

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

1º PSG/PSH NAPOLITANA MACARONI

2º GRILLED TURKEY WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	378 Kcal		1582 kJ
Lípidos	14,5 g.	Saturados	1,9 g.
H.Carbono	52,1 g.	Azúcares	8,4 g.
Proteínas	9,4 g.	Sal	1,94 g.

viernes 16

1º JUDÍAS BLANCAS HORTELANAS

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

1º HORTELANAS WHITE BEANS

2º SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE, CUCUMBER AND TOMATO SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

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

lunes 19

1º JUDÍAS BLANCAS HORTELANAS (SIN TOMATE)

2º POLLO GUISADO CON BONIATO ASADO

1º WHITE BEANS (WITHOUT TOMATO)

2º CHICKEN STEW WITH ROASTED SWEET POTATO

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	558 Kcal		2335 kJ
Lípidos	13,6 g.	Saturados	151,9 g.
H.Carbono	63,3 g.	Azúcares	19,3 g.
Proteínas	57 g.	Sal	62,9 g.

martes 20

1º PAELLA DE VERDURAS (ARROZ INTEGRAL)

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

1º VEGETABLE PAELLA (BROWN RICE)

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

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

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

miércoles 21

1º PATATAS CON PUERROS

2º COCIDO MADRILEÑO

1º POTATOES WITH LEEKS

2º MADRILEÑO STEW

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	705 Kcal		2950 kJ
Lípidos	30,4 g.	Saturados	8,1 g.
H.Carbono	79,2 g.	Azúcares	10,9 g.
Proteínas	27,2 g.	Sal	4,03 g.

jueves 22

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES

2º ESTOFADO DE PAVO CON ARROZ PILAFF

1º NATURAL VEGETABLE SOUP

2º TURKEY STEW WITH PILAF RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

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

viernes 23

1º PASTA (PSG/PSH) BOLOÑESA

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

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

2º BAKED TURKEY FILLET WITH LETTUCE, TOMATO AND GRATED CARROT SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	527 Kcal		2205 kJ
Lípidos	23,8 g.	Saturados	3,7 g.
H.Carbono	54,9 g.	Azúcares	11,1 g.
Proteínas	23,6 g.	Sal	2,32 g.

lunes 26

1º CREMA DE ZANAHORIA

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

1º CREAM OF CARROT SOUP

2º GRILLED TURKEY WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	278 Kcal		1164 kJ
Lípidos	16,2 g.	Saturados	2 g.
H.Carbono	25,2 g.	Azúcares	8,2 g.
Proteínas	4,7 g.	Sal	1,24 g.

martes 27

1º ARROZ (INTEGRAL) DE POLLO Y VERDURAS

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

1º ARROZ (INTEGRAL) DE POLLO Y VERDURAS

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

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

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

miércoles 28

1º JUDÍAS BLANCAS HORTELANAS

2º PAVO AL LIMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ

1º HORTELANAS WHITE BEANS

2º LEMON TURKEY WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	568 Kcal		2375 kJ
Lípidos	20,3 g.	Saturados	2,7 g.
H.Carbono	44,9 g.	Azúcares	7,5 g.
Proteínas	40,8 g.	Sal	2,22 g.

jueves 29

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS O CALABACÍN REHOGADO

2º POLLO AL CHILINDRON CON ARROZ INTEGRAL

1º SAUTÉED GREEN BEANS OR SAUTÉED ZUCCHINI

2º CHICKEN CHILINDRON WITH BROWN RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	776 Kcal		3247 kJ
Lípidos	841 g.	Saturados	167,1 g.
H.Carbono	100 g.	Azúcares	186,5 g.
Proteínas	54 g.	Sal	74,6 g.

viernes 30

1º PASTA (PSG/PSH) NAPOLITANA

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

1º PSG/PSH NAPOLITANA MACARONI

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

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

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

ALÉRGENOS / ALLERGENS

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

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

50 aniversario 1967-2017

San Javier

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



MES DE OCTUBRE DE 2026

RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS	
SI COMES	**PUEDES CENAR**
Pasta o Arroz y Carne	**Verdura/Ensalada y Pescado**
Pasta o Arroz y Pescado	Verdura y Huevo
Pasta o Arroz y Huevo	**Verdura/Ensalada y Carne**
Verdura y Carne	Patata y Pescado
Verdura y Pescado	**Patata y Huevo**
Verdura y Huevo	Arroz y Carne
Legumbre y Carne	**Verdura/Ensalada y Pescado**
Legumbre y Pescado	Verdura y Huevo
Legumbre y Huevo	**Verdura/ensalada y Carne**

CELÍACO

Alegra Servicio a Colectividades

Calle Tormes, 6 – 28840
– MEJORADA DEL
CAMPO - MADRID
Telf.: 91 392 35 59 -
email :
info@alegra.com.es
www.alegra.com.es

jueves 1

1º CREMA DE CALABAZA

2º MERLUZA AL HORNO CON PATATAS PANADERA

1º CREAM OF PUMPKIN SOUP

2º BAKED HAKE WITH BAKER'S POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

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

viernes 2

1º JUDÍAS PINTAS HORTELANAS

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

1º PINTO BEANS

2º ROAST CHICKEN WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

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

lunes 5

1º PASTA (PSG/PSH) BOLOÑESA

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

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

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

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

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

martes 6

1º PURÉ DE VERDURAS NATURALES

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

1º NATURAL VEGETABLE PURÉE

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

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

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

miércoles 7

1º GARBANZOS GUISADOS

2º PAVO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ

1º STEWED CHICKPEAS

2º GRILLED TURKEY WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	465 Kcal		1944 kJ
Lípidos	17,1 g.	Saturados	2,2 g.
H.Carbono	48,3 g.	Azúcares	14,7 g.
Proteínas	20 g.	Sal	1,42 g.

jueves 8

1º MENESTRA DE VERDURAS

2º ESTOFADO DE POLLO CON PATATAS DADO

1º VEGETABLE STEW

2º CHICKEN STEW WITH DICED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	704 Kcal		2946 kJ
Lípidos	35,8 g.	Saturados	6,4 g.
H.Carbono	47,9 g.	Azúcares	18,6 g.
Proteínas	39,5 g.	Sal	3,67 g.

viernes 9

1º ARROZ CON TOMATE

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

1º RICE WITH TOMATO SAUCE

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

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

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

lunes 12



martes 13

1º CREMA DE PUERROS

2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON PATATAS

1º CREAM OF LEEK SOUP

2º MEATBALLS WITH VEGETABLES WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

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

miércoles 14

1º PATATAS GUISADAS CON VERDURAS

2º POLLO ASADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ

1º STEWED POTATOES WITH VERDURAS

2º ROAST CHICKEN WITH LETTUCE AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

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

jueves 15

1º PASTA (PSG/PSH) GRATINADA

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

1º PSG/PSH PASTA AU GRATIN

2º GRILLED TURKEY WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	656 Kcal		2745 kJ
Lípidos	17,5 g.	Saturados	3,4 g.
H.Carbono	98,5 g.	Azúcares	8,2 g.
Proteínas	21,1 g.	Sal	1,69 g.

viernes 16

1º JUDÍAS BLANCAS HORTELANAS

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

1º HORTELANAS WHITE BEANS

2º SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE, CUCUMBER AND TOMATO SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

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

lunes 19

1º JUDÍAS BLANCAS HORTELANAS (SIN TOMATE)

2º POLLO GUISADO CON BONIATO ASADO

1º WHITE BEANS (WITHOUT TOMATO)

2º CHICKEN STEW WITH ROASTED SWEET POTATO

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	558 Kcal		2335 kJ
Lípidos	13,6 g.	Saturados	151,9 g.
H.Carbono	63,3 g.	Azúcares	19,3 g.
Proteínas	57 g.	Sal	62,9 g.

martes 20

1º PAELLA DE VERDURAS (ARROZ INTEGRAL)

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

1º VEGETABLE PAELLA (BROWN RICE)

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

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

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

miércoles 21

1º PATATAS CON PUERROS

2º COCIDO MADRILEÑO

1º POTATOES WITH LEEKS

2º MADRILEÑO STEW

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	705 Kcal		2950 kJ
Lípidos	30,4 g.	Saturados	8,1 g.
H.Carbono	79,2 g.	Azúcares	10,9 g.
Proteínas	27,2 g.	Sal	4,03 g.

jueves 22

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES

2º ESTOFADO DE PAVO CON ARROZ PILAFF

1º NATURAL VEGETABLE SOUP

2º TURKEY STEW WITH PILAF RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

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

viernes 23

1º PASTA (PSG/PSH) BOLOÑESA

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

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

2º BAKED TURKEY FILLET WITH LETTUCE, TOMATO AND GRATED CARROT SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	527 Kcal		2205 kJ
Lípidos	23,8 g.	Saturados	3,7 g.
H.Carbono	54,9 g.	Azúcares	11,1 g.
Proteínas	23,6 g.	Sal	2,32 g.

lunes 26

1º CREMA DE ZANAHORIA

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

1º CREAM OF CARROT SOUP

2º GRILLED TURKEY WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	278 Kcal		1164 kJ
Lípidos	16,2 g.	Saturados	2 g.
H.Carbono	25,2 g.	Azúcares	8,2 g.
Proteínas	4,7 g.	Sal	1,24 g.

martes 27

1º ARROZ (INTEGRAL) DE POLLO Y VERDURAS

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

1º ARROZ (INTEGRAL) DE POLLO Y VERDURAS

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

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

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

miércoles 28

1º JUDÍAS BLANCAS HORTELANAS

2º PAVO AL LIMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ

1º HORTELANAS WHITE BEANS

2º LEMON TURKEY WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	568 Kcal		2375 kJ
Lípidos	20,3 g.	Saturados	2,7 g.
H.Carbono	44,9 g.	Azúcares	7,5 g.
Proteínas	40,8 g.	Sal	2,22 g.

jueves 29

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS O CALABACÍN REHOGADO

2º POLLO AL CHILINDRON CON ARROZ INTEGRAL

1º SAUTÉED GREEN BEANS OR SAUTÉED ZUCCHINI

2º CHICKEN CHILINDRON WITH BROWN RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	776 Kcal		3247 kJ
Lípidos	841 g.	Saturados	167,1 g.
H.Carbono	100 g.	Azúcares	186,5 g.
Proteínas	54 g.	Sal	74,6 g.

viernes 30

1º PASTA (PSG/PSH) NAPOLITANA

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

1º PSG/PSH NAPOLITANA MACARONI

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

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

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

ALÉRGENOS / ALLERGENS

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

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

50 aniversario 1967-2017

San Javier

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



MES DE OCTUBRE DE 2026

RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS	
SI COMES	**PUEDES CENAR**
Pasta o Arroz y Carne	**Verdura/Ensalada y Pescado**
Pasta o Arroz y Pescado	Verdura y Huevo
Pasta o Arroz y Huevo	**Verdura/Ensalada y Carne**
Verdura y Carne	Patata y Pescado
Verdura y Pescado	**Patata y Huevo**
Verdura y Huevo	Arroz y Carne
Legumbre y Carne	**Verdura/Ensalada y Pescado**
Legumbre y Pescado	Verdura y Huevo
Legumbre y Huevo	**Verdura/ensalada y Carne**

FRUTOS SECOS

Alegra Servicio a Colectividades

Calle Tormes, 6 – 28840 – MEJORADA DEL CAMPO - MADRID
Telf.: 91 392 35 59 -
email : info@alegra.com.es
www.alegra.com.es

jueves 1

1º CREMA DE CALABAZA

2º MERLUZA AL HORNO CON PATATAS PANADERA

1º CREAM OF PUMPKIN SOUP

2º BAKED HAKE WITH BAKER'S POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

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

viernes 2

1º JUDÍAS PINTAS HORTELANAS

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

1º PINTO BEANS

2º ROAST CHICKEN WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

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

lunes 5

1º FIDEUÁ DE POLLO Y VERDURAS

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

1º CHICKEN AND VEGETABLE FIDEUÁ

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

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

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

martes 6

1º PURÉ DE VERDURAS NATURALES

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

1º NATURAL VEGETABLE PURÉE

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

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

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

miércoles 7

1º GARBANZOS GUISADOS

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

1º STEWED CHICKPEAS

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

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

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

jueves 8

1º SOPA DE FIDEOS

2º ESTOFADO DE POLLO CON PATATAS DADO

1º NOODLE SOUP

2º CHICKEN STEW WITH DICED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

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

viernes 9

1º ARROZ CON TOMATE

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

1º RICE WITH TOMATO SAUCE

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

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

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

lunes 12



martes 13

1º CREMA DE PUERROS

2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON PATATAS

1º CREAM OF LEEK SOUP

2º MEATBALLS WITH VEGETABLES WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

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

miércoles 14

1º PATATAS GUISADAS CON VERDURAS

2º POLLO ASADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ

1º STEWED POTATOES WITH VERDURAS

2º ROAST CHICKEN WITH LETTUCE AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

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

jueves 15

1º FUSILLIS GRATINADOS

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

1º FUSILLI AU GRATIN

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

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

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

viernes 16

1º JUDÍAS BLANCAS HORTELANAS

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

1º HORTELANAS WHITE BEANS

2º SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE, CUCUMBER AND TOMATO SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

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

lunes 19

1º LENTEJAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS

2º POLLO GUISADO CON BONIATO ASADO

1º ORGANIC STEWED LENTILS

2º CHICKEN STEW WITH ROASTED SWEET POTATO

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

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

martes 20

1º PAELLA DE VERDURAS (ARROZ INTEGRAL)

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

1º VEGETABLE PAELLA (BROWN RICE)

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

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

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

miércoles 21

1º SOPA DE COCIDO

2º COCIDO MADRILEÑO

1º STEW SOUP

2º MADRILEÑO STEW

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

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

jueves 22

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES

2º ESTOFADO DE PAVO CON ARROZ PILAFF

1º NATURAL VEGETABLE SOUP

2º TURKEY STEW WITH PILAF RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

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

viernes 23

1º MACARRONES (INTEGRALES) CON TOMATE

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

1º MACARONI WITH TOMATO (WHOLE WHEAT)

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

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

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

lunes 26

1º CREMA DE ZANAHORIA

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

1º CREAM OF CARROT SOUP

2º BOLOGNESE LASAGNA WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

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

martes 27

1º ARROZ (INTEGRAL) DE POLLO Y VERDURAS

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

1º ARROZ (INTEGRAL) DE POLLO Y VERDURAS

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

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

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

miércoles 28

1º JUDÍAS BLANCAS HORTELANAS

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

1º HORTELANAS WHITE BEANS

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

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

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

jueves 29

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS O BRÓCOLI CON BECHAMEL

2º POLLO AL CHILINDRON CON ARROZ INTEGRAL

1º SAUTÉED GREEN BEANS OR BROCCOLI WITH BÉCHAMEL SAUCE

2º CHICKEN CHILINDRON WITH BROWN RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	1052 Kcal		4402 kJ
Lípidos	861,7 g.	Saturados	179,7 g.
H.Carbono	116,7 g.	Azúcares	199,5 g.
Proteínas	65 g.	Sal	74,94 g.

viernes 30

1º ESPAGUETIS (INTEGRALES) NAPOLITANA

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

1º WHOLE-WHEAT SPAGHETTI NAPOLITANA

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

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

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

ALÉRGENOS / ALLERGENS

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

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

50 aniversario 1967-2017

San Javier

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



MES DE OCTUBRE DE 2026

RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS	
SI COMES	**PUEDES CENAR**
Pasta o Arroz y Carne	**Verdura/Ensalada y Pescado**
Pasta o Arroz y Pescado	Verdura y Huevo
Pasta o Arroz y Huevo	**Verdura/Ensalada y Carne**
Verdura y Carne	Patata y Pescado
Verdura y Pescado	**Patata y Huevo**
Verdura y Huevo	Arroz y Carne
Legumbre y Carne	**Verdura/Ensalada y Pescado**
Legumbre y Pescado	Verdura y Huevo
Legumbre y Huevo	**Verdura/ensalada y Carne**

JUDÍAS BLANCAS

Alegra Servicio a Colectividades

Calle Tormes, 6 – 28840
– MEJORADA DEL
CAMPO - MADRID
Telf.: 91 392 35 59 -
email :
info@alegra.com.es
www.alegra.com.es

jueves 1

1º CREMA DE CALABAZA

2º MERLUZA AL HORNO CON PATATAS PANADERA

1º CREAM OF PUMPKIN SOUP

2º BAKED HAKE WITH BAKER'S POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

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

viernes 2

1º JUDÍAS PINTAS HORTELANAS

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

1º PINTO BEANS

2º ROAST CHICKEN WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

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

lunes 5

1º FIDEUÁ DE POLLO Y VERDURAS

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

1º CHICKEN AND VEGETABLE FIDEUÁ

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

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

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

martes 6

1º PURÉ DE VERDURAS NATURALES

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

1º NATURAL VEGETABLE PURÉE

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

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

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

miércoles 7

1º GARBANZOS GUISADOS

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

1º STEWED CHICKPEAS

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

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

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

jueves 8

1º SOPA DE FIDEOS

2º ESTOFADO DE POLLO CON PATATAS DADO

1º NOODLE SOUP

2º CHICKEN STEW WITH DICED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

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

viernes 9

1º ARROZ CON TOMATE

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

1º RICE WITH TOMATO SAUCE

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

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

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

lunes 12



martes 13

1º CREMA DE PUERROS

2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON PATATAS

1º CREAM OF LEEK SOUP

2º MEATBALLS WITH VEGETABLES WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

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

miércoles 14

1º PATATAS GUISADAS CON VERDURAS

2º POLLO ASADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ

1º STEWED POTATOES WITH VERDURAS

2º ROAST CHICKEN WITH LETTUCE AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

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

jueves 15

1º FUSILLIS GRATINADOS

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

1º FUSILLI AU GRATIN

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

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

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

viernes 16

1º LENTEJAS GUISADAS (SIN TOMATE)

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

1º STEWED LENTILS WITHOUT TOMATO

2º SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE, CUCUMBER AND TOMATO SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

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

lunes 19

1º LENTEJAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS

2º POLLO GUISADO CON BONIATO ASADO

1º ORGANIC STEWED LENTILS

2º CHICKEN STEW WITH ROASTED SWEET POTATO

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

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

martes 20

1º PAELLA DE VERDURAS (ARROZ INTEGRAL)

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

1º VEGETABLE PAELLA (BROWN RICE)

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

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

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

miércoles 21

1º SOPA DE COCIDO

2º COCIDO MADRILEÑO

1º STEW SOUP

2º MADRILEÑO STEW

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

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

jueves 22

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES

2º ESTOFADO DE PAVO CON ARROZ PILAFF

1º NATURAL VEGETABLE SOUP

2º TURKEY STEW WITH PILAF RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

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

viernes 23

1º MACARRONES (INTEGRALES) CON TOMATE

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

1º MACARONI WITH TOMATO (WHOLE WHEAT)

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

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

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

lunes 26

1º CREMA DE ZANAHORIA

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

1º CREAM OF CARROT SOUP

2º BOLOGNESE LASAGNA WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

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

martes 27

1º ARROZ (INTEGRAL) DE POLLO Y VERDURAS

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

1º ARROZ (INTEGRAL) DE POLLO Y VERDURAS

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

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

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

miércoles 28

1º LENTEJAS GUISADAS (SIN TOMATE)

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

1º STEWED LENTILS WITHOUT TOMATO

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

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

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

jueves 29

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS O BRÓCOLI CON BECHAMEL

2º POLLO AL CHILINDRON CON ARROZ INTEGRAL

1º SAUTÉED GREEN BEANS OR BROCCOLI WITH BÉCHAMEL SAUCE

2º CHICKEN CHILINDRON WITH BROWN RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	1052 Kcal		4402 kJ
Lípidos	861,7 g.	Saturados	179,7 g.
H.Carbono	116,7 g.	Azúcares	199,5 g.
Proteínas	65 g.	Sal	74,94 g.

viernes 30

1º ESPAGUETIS (INTEGRALES) NAPOLITANA

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

1º WHOLE-WHEAT SPAGHETTI NAPOLITANA

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

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

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

ALÉRGENOS / ALLERGENS

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

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

50 aniversario 1967-2017

San Javier

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



MES DE OCTUBRE DE 2026

RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS	
SI COMES	**PUEDES CENAR**
Pasta o Arroz y Carne	**Verdura/Ensalada y Pescado**
Pasta o Arroz y Pescado	Verdura y Huevo
Pasta o Arroz y Huevo	**Verdura/Ensalada y Carne**
Verdura y Carne	Patata y Pescado
Verdura y Pescado	**Patata y Huevo**
Verdura y Huevo	Arroz y Carne
Legumbre y Carne	**Verdura/Ensalada y Pescado**
Legumbre y Pescado	Verdura y Huevo
Legumbre y Huevo	**Verdura/ensalada y Carne**

LACTOSA

Alegra Servicio a Colectividades

Calle Tormes, 6 – 28840
– MEJORADA DEL
CAMPO - MADRID
Telf.: 91 392 35 59 -
email :
info@alegra.com.es
www.alegra.com.es

jueves 1

1º CREMA DE CALABAZA

2º MERLUZA AL HORNO CON PATATAS PANADERA

1º CREAM OF PUMPKIN SOUP

2º BAKED HAKE WITH BAKER'S POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

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

viernes 2

1º JUDÍAS PINTAS HORTELANAS

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

1º PINTO BEANS

2º ROAST CHICKEN WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

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

lunes 5

1º FIDEUÁ DE POLLO Y VERDURAS

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

1º CHICKEN AND VEGETABLE FIDEUÁ

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

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

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

martes 6

1º PURÉ DE VERDURAS NATURALES

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

1º NATURAL VEGETABLE PURÉE

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

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

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

miércoles 7

1º GARBANZOS GUISADOS

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

1º STEWED CHICKPEAS

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

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

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

jueves 8

1º SOPA DE FIDEOS

2º ESTOFADO DE POLLO CON PATATAS DADO

1º NOODLE SOUP

2º CHICKEN STEW WITH DICED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

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

viernes 9

1º ARROZ CON TOMATE

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

1º RICE WITH TOMATO SAUCE

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

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

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

lunes 12



martes 13

1º CREMA DE PUERROS

2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON PATATAS

1º CREAM OF LEEK SOUP

2º MEATBALLS WITH VEGETABLES WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

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

miércoles 14

1º PATATAS GUISADAS CON VERDURAS

2º POLLO ASADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ

1º STEWED POTATOES WITH VERDURAS

2º ROAST CHICKEN WITH LETTUCE AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

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

jueves 15

1º FUSILLIS REHOGADOS

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

1º SAUTÉED FUSILLI

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

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	748 Kcal		3130 kJ
Lípidos	29,6 g.	Saturados	4 g.
H.Carbono	71,3 g.	Azúcares	8,4 g.
Proteínas	45,5 g.	Sal	3,54 g.

viernes 16

1º JUDÍAS BLANCAS HORTELANAS

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

1º HORTELANAS WHITE BEANS

2º SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE, CUCUMBER AND TOMATO SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

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

lunes 19

1º LENTEJAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS

2º POLLO GUISADO CON BONIATO ASADO

1º ORGANIC STEWED LENTILS

2º CHICKEN STEW WITH ROASTED SWEET POTATO

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

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

martes 20

1º PAELLA DE VERDURAS (ARROZ INTEGRAL)

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

1º VEGETABLE PAELLA (BROWN RICE)

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

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

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

miércoles 21

1º SOPA DE COCIDO

2º COCIDO MADRILEÑO

1º STEW SOUP

2º MADRILEÑO STEW

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

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

jueves 22

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES

2º ESTOFADO DE PAVO CON ARROZ PILAFF

1º NATURAL VEGETABLE SOUP

2º TURKEY STEW WITH PILAF RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

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

viernes 23

1º MACARRONES (INTEGRALES) CON TOMATE

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

1º MACARONI WITH TOMATO (WHOLE WHEAT)

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

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

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

lunes 26

1º CREMA DE ZANAHORIA

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

1º CREAM OF CARROT SOUP

2º GRILLED TURKEY WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	278 Kcal		1164 kJ
Lípidos	16,2 g.	Saturados	2 g.
H.Carbono	25,2 g.	Azúcares	8,2 g.
Proteínas	4,7 g.	Sal	1,24 g.

martes 27

1º ARROZ (INTEGRAL) DE POLLO Y VERDURAS

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

1º ARROZ (INTEGRAL) DE POLLO Y VERDURAS

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

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

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

miércoles 28

1º JUDÍAS BLANCAS HORTELANAS

2º PAVO AL CURRY CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ

1º HORTELANAS WHITE BEANS

2º CURRY TURKEY WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	542 Kcal		2266 kJ
Lípidos	19,6 g.	Saturados	3,7 g.
H.Carbono	45 g.	Azúcares	7,5 g.
Proteínas	36 g.	Sal	1,92 g.

jueves 29

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS O CALABACÍN REHOGADO

2º POLLO AL CHILINDRON CON ARROZ INTEGRAL

1º SAUTÉED GREEN BEANS OR SAUTÉED ZUCCHINI

2º CHICKEN CHILINDRON WITH BROWN RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	776 Kcal		3247 kJ
Lípidos	841 g.	Saturados	167,1 g.
H.Carbono	100 g.	Azúcares	186,5 g.
Proteínas	54 g.	Sal	74,6 g.

viernes 30

1º ESPAGUETIS (INTEGRALES) NAPOLITANA

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

1º WHOLE-WHEAT SPAGHETTI NAPOLITANA

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

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

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

ALÉRGENOS / ALLERGENS

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

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

50 aniversario 1967-2017

San Javier

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



MES DE OCTUBRE DE 2026

RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS	
SI COMES	**PUEDES CENAR**
Pasta o Arroz y Carne	**Verdura/Ensalada y Pescado**
Pasta o Arroz y Pescado	Verdura y Huevo
Pasta o Arroz y Huevo	**Verdura/Ensalada y Carne**
Verdura y Carne	Patata y Pescado
Verdura y Pescado	**Patata y Huevo**
Verdura y Huevo	Arroz y Carne
Legumbre y Carne	**Verdura/Ensalada y Pescado**
Legumbre y Pescado	Verdura y Huevo
Legumbre y Huevo	**Verdura/ensalada y Carne**

LENTEJAS

Alegra Servicio a Colectividades

Calle Tormes, 6 – 28840 – MEJORADA DEL CAMPO - MADRID
Telf.: 91 392 35 59 -
email : info@alegra.com.es
www.alegra.com.es

jueves 1

1º CREMA DE CALABAZA

2º MERLUZA AL HORNO CON PATATAS PANADERA

1º CREAM OF PUMPKIN SOUP

2º BAKED HAKE WITH BAKER'S POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

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

viernes 2

1º JUDÍAS PINTAS HORTELANAS

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

1º PINTO BEANS

2º ROAST CHICKEN WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

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

lunes 5

1º FIDEUÁ DE POLLO Y VERDURAS

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

1º CHICKEN AND VEGETABLE FIDEUÁ

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

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

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

martes 6

1º PURÉ DE VERDURAS NATURALES

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

1º NATURAL VEGETABLE PURÉE

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

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

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

miércoles 7

1º GARBANZOS GUISADOS

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

1º STEWED CHICKPEAS

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

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

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

jueves 8

1º SOPA DE FIDEOS

2º ESTOFADO DE POLLO CON PATATAS DADO

1º NOODLE SOUP

2º CHICKEN STEW WITH DICED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

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

viernes 9

1º ARROZ CON TOMATE

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

1º RICE WITH TOMATO SAUCE

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

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

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

lunes 12



martes 13

1º CREMA DE PUERROS

2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON PATATAS

1º CREAM OF LEEK SOUP

2º MEATBALLS WITH VEGETABLES WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

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

miércoles 14

1º PATATAS GUISADAS CON VERDURAS

2º POLLO ASADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ

1º STEWED POTATOES WITH VERDURAS

2º ROAST CHICKEN WITH LETTUCE AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

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

jueves 15

1º FUSILLIS GRATINADOS

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

1º FUSILLI AU GRATIN

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

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

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

viernes 16

1º JUDÍAS BLANCAS HORTELANAS

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

1º HORTELANAS WHITE BEANS

2º SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE, CUCUMBER AND TOMATO SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

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

lunes 19

1º JUDÍAS BLANCAS HORTELANAS (SIN TOMATE)

2º POLLO GUISADO CON BONIATO ASADO

1º WHITE BEANS (WITHOUT TOMATO)

2º CHICKEN STEW WITH ROASTED SWEET POTATO

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	558 Kcal		2335 kJ
Lípidos	13,6 g.	Saturados	151,9 g.
H.Carbono	63,3 g.	Azúcares	19,3 g.
Proteínas	57 g.	Sal	62,9 g.

martes 20

1º PAELLA DE VERDURAS (ARROZ INTEGRAL)

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

1º VEGETABLE PAELLA (BROWN RICE)

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

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

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

miércoles 21

1º SOPA DE COCIDO

2º COCIDO MADRILEÑO

1º STEW SOUP

2º MADRILEÑO STEW

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

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

jueves 22

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES

2º ESTOFADO DE PAVO CON ARROZ PILAFF

1º NATURAL VEGETABLE SOUP

2º TURKEY STEW WITH PILAF RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

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

viernes 23

1º MACARRONES (INTEGRALES) CON TOMATE

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

1º MACARONI WITH TOMATO (WHOLE WHEAT)

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

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

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

lunes 26

1º CREMA DE ZANAHORIA

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

1º CREAM OF CARROT SOUP

2º BOLOGNESE LASAGNA WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

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

martes 27

1º ARROZ (INTEGRAL) DE POLLO Y VERDURAS

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

1º ARROZ (INTEGRAL) DE POLLO Y VERDURAS

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

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

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

miércoles 28

1º JUDÍAS BLANCAS HORTELANAS

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

1º HORTELANAS WHITE BEANS

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

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

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

jueves 29

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS O BRÓCOLI CON BECHAMEL

2º POLLO AL CHILINDRON CON ARROZ INTEGRAL

1º SAUTÉED GREEN BEANS OR BROCCOLI WITH BÉCHAMEL SAUCE

2º CHICKEN CHILINDRON WITH BROWN RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	1052 Kcal		4402 kJ
Lípidos	861,7 g.	Saturados	179,7 g.
H.Carbono	116,7 g.	Azúcares	199,5 g.
Proteínas	65 g.	Sal	74,94 g.

viernes 30

1º ESPAGUETIS (INTEGRALES) NAPOLITANA

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

1º WHOLE-WHEAT SPAGHETTI NAPOLITANA

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

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

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

ALÉRGENOS / ALLERGENS

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

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