

50
aniversario
1967-2017



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



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

EL POSTRE SERÁ VARIADO
(FRUTA DE TEMPORADA, Y
POSTRE LÁCTEO O LECHE)
Todos los días habrá una
ensalada, como complemento
opcional, para aquellos
alumnos que lo deseen.

MARTES

1



MIÉRCOLES

2

- 1º ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS**
2º REVUELTO DE JAMÓN COCIDO CON ENSALADA
1º HARICOT BEAN STEW
2º HAM SCRAMBLED EGGS AND SALAD

PAN Y YOGURT
BREAD AND YOGURT

Calorías	863	Kcal	3611	kJ
Lípidos	46	g.	[Saturados 12,4	g.]
H.Carbono	65	g.	[Azúcares 29,8	g.]
Proteínas	39	g.	Sal 2,7	g.

JUEVES

3

- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES CON PICATOSTES**
2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON PATATAS
1º CREAM OF VEGETABLE SOUP AND CROUTONS
2º VEAL MEATBALLS AND POTATOES

PAN Y FRUTA
BREAD AND FRUIT

Calorías	813	Kcal	3402	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 11,5	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares 28,1	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 2,6	g.

VIERNES

4

- 1º PAELLA DE POLLO**
2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA
1º CHICKEN PAELLA
2º GRILLED DAB AND SALAD

PAN Y FRUTA
BREAD AND FRUIT

Calorías	942	Kcal	3941	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados 6,7	g.]
H.Carbono	96	g.	[Azúcares 24,6	g.]
Proteínas	61	g.	Sal 4,2	g.

LUNES

7

- 1º LENTEJAS CON VERDURAS**
2º LOMO ASADO CON PATATAS PANADERA
1º LENTIL AND VEGETABLE STEW
2º ROAST PORK AND SLICED POTATOES

PAN Y NATILLAS
BREAD AND CUSTARD

Calorías	929	Kcal	3887	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 14,2	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares 19	g.]
Proteínas	45	g.	Sal 1	g.

MARTES

8

- 1º MACARRONES A LA ITALIANA**
2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA
1º MACARONI IN ITALIAN SAUCE
2º BATTERED HAKE AND SALAD

PAN Y FRUTA
BREAD AND FRUIT

Calorías	814	Kcal	3406	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 6,2	g.]
H.Carbono	79	g.	[Azúcares 27,6	g.]
Proteínas	25	g.	Sal 1,4	g.

MIÉRCOLES

9



JUEVES

10

- 1º JUDÍAS VERDES CON JAMÓN**
2º POLLO ASADO CON PATATAS
1º GREEN BEANS AND HAM
2º ROAST CHICKEN AND FRENCH FRIES

PAN Y FRUTA
BREAD AND FRUIT

Calorías	660	Kcal	2761	kJ
Lípidos	26	g.	[Saturados 7,4	g.]
H.Carbono	60	g.	[Azúcares 31,1	g.]
Proteínas	41	g.	Sal 1,3	g.

VIERNES

11

- 1º GARBANZOS GUISADOS**
2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA
1º CHICKPEA STEW
2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y FRUTA
BREAD AND FRUIT

Calorías	661	Kcal	2766	kJ
Lípidos	23	g.	[Saturados 4,4	g.]
H.Carbono	81	g.	[Azúcares 28,8	g.]
Proteínas	25	g.	Sal 4,1	g.

LUNES 14

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE**
2º MERLUZA AL LIMÓN CON GUISANTES
1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE
2º LEMON HAKE, VEGETABLES AND GREEN PEAS
PAN Y FRUTA
BREAD AND FRUIT

Calorías	642	Kcal	2686	kJ
Lípidos	21	g.	[Saturados 3,3	g.]
H.Carbono	74	g.	[Azúcares 19,3	g.]
Proteínas	36	g.	Sal 5,4	g.

MARTES 15

- 1º ALUBIAS PINTAS GUISADAS**
2º CROQUETAS Y EMPANADILLAS CON ENSALADA
1º RED BEAN STEW
2º CROQUETTES, PASTIES AND SALAD
PAN Y FLAN DE VAINILLA
BREAD AND VAINILLA CUSTARD

Calorías	##	Kcal	5217	kJ
Lípidos	49	g.	[Saturados 16,9	g.]
H.Carbono	144	g.	[Azúcares 39	g.]
Proteínas	40	g.	Sal 4,9	g.

MIÉRCOLES 16

- 1º ESPAGUETIS CARBONARA**
2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA
1º SPAGUETTI CARBONARA
2º CHICKEN FILLET AND SALAD
PAN Y FRUTA
BREAD AND FRUIT

Calorías	868	Kcal	3632	kJ
Lípidos	28	g.	[Saturados 6,9	g.]
H.Carbono	106	g.	[Azúcares 25,9	g.]
Proteínas	43	g.	Sal 1,7	g.

JUEVES 17

- 1º LENTEJAS CON CHORIZO**
2º SAN JACOBO CASERO CON PURÉ
1º LENTIL AND CHORIZO STEW
2º BREADED HAM AND CHEESE WITH MASHED POTATOES
PAN Y YOGUR
BREAD AND YOGURT

Calorías	805	Kcal	3368	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 11,4	g.]
H.Carbono	64	g.	[Azúcares 14,5	g.]
Proteínas	42	g.	Sal 3	g.

VIERNES 18

- 1º CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES**
2º ROTTI DE PAVO ASADO CON PATATAS AL VAPOR
1º CREAM OF COURGETTE SOUP AND CROUTONS
2º ROASTED TURKEY ROTI AND BOILED POTATOES
PAN Y FRUTA
BREAD AND FRUIT

Calorías	658	Kcal	2753	kJ
Lípidos	25	g.	[Saturados 5,5	g.]
H.Carbono	55	g.	[Azúcares 9,4	g.]
Proteínas	49	g.	Sal 3,6	g.

LUNES 21

- 1º ALUBIAS BLANCAS GUISADAS**
2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA
1º HARICOT BEAN STEW
2º SPANISH OMELETTE AND SALAD
PAN Y FRUTA
BREAD AND FRUIT

Calorías	1015	Kcal	4247	kJ
Lípidos	47	g.	[Saturados 14	g.]
H.Carbono	92	g.	[Azúcares 23,2	g.]
Proteínas	40	g.	Sal 5,2	g.

MARTES 22

- 1º ARROZ TRES DELICIAS**
2º LOMO PLANCHA CON DELICIAS DE CALABACÍN
1º SPECIAL FRIED RICE
2º GRILLED LOIN AND COURGETTE DELIGHTS
PAN Y YOGUR
BREAD AND YOGURT

Calorías	912	Kcal	3816	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 15,8	g.]
H.Carbono	76	g.	[Azúcares 16,3	g.]
Proteínas	37	g.	Sal 1,9	g.

MIÉRCOLES 23

- 1º CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES**
2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA
1º CREAM OF PUMPKIN SOUP AND CROUTONS
2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD
PAN Y FRUTA
BREAD AND FRUIT

Calorías	774	Kcal	3238	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados 5,7	g.]
H.Carbono	96	g.	[Azúcares 37,7	g.]
Proteínas	19	g.	Sal 3	g.

JUEVES 24

- 1º SOPA DE COCIDO**
2º COCIDO MADRILEÑO
1º NOODLE SOUP
2º MADRILENIAN STEW (HAM, CHORIZO, CHICKEN, BLOOD SAUSAGE, CHICKPEAS,
PAN Y FRUTA
BREAD AND FRUIT

Calorías	809	Kcal	3385	kJ
Lípidos	23	g.	[Saturados 8,2	g.]
H.Carbono	109	g.	[Azúcares 32,2	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 1,9	g.

VIERNES 25

- 1º BRÓCOLI REHOGADO**
2º LASAÑA BOLOÑESA
1º SAUTÉED BROCCOLI
2º LASAGNA BOLOGNESE
PAN Y FRUTA
BREAD AND FRUIT

Calorías	751	Kcal	3142	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 14	g.]
H.Carbono	62	g.	[Azúcares 27,7	g.]
Proteínas	31	g.	Sal 2,5	g.

LUNES 28

- 1º LENTEJAS ESTOFADAS**
2º LOMO DE SAJONIA CON ENSALADA
1º LENTIL STEW
2º KASSELER AND SALAD
PAN Y FRUTA
BREAD AND FRUIT

Calorías	##	Kcal	4561	kJ
Lípidos	69	g.	[Saturados 20,9	g.]
H.Carbono	63	g.	[Azúcares 25,6	g.]
Proteínas	47	g.	Sal 2,6	g.

MARTES 29

- 1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE**
2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA CAZADORA
1º GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE
2º VEAL BURGER IN MUSHROOM SAUCE
PAN Y YOGUR
BREAD AND YOGURT

Calorías	614	Kcal	2569	kJ
Lípidos	34	g.	[Saturados 13	g.]
H.Carbono	51	g.	[Azúcares 16,8	g.]
Proteínas	28	g.	Sal 5	g.

MIÉRCOLES 30

- 1º ARROZ CON MAGRO**
2º FILETE DE ABADEJO EMPANADO CON ENSALADA
1º RICE AND LEAN PORK
2º BREADED HADDOCK FILLET AND SALAD
PAN Y FRUTA
BREAD AND FRUIT

Calorías	591	Kcal	2473	kJ
Lípidos	14	g.	[Saturados 2,8	g.]
H.Carbono	80	g.	[Azúcares 15,1	g.]
Proteínas	34	g.	Sal 1	g.

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