50 aniversario 1967-2017

San Javier

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






# SECUNDARIA

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

**Alérgenos (T=trazas): 1.Gluten, 2. Leche, 3. Huevo, 4. Pescado, 5. Crustáceos, 6. Moluscos, 7. Cacahuete, 8. Soja, 9. Frutos de cáscara, 10. Apio, 11. Mostaza, 12. Sésamo, 13. Sulfitos, 14. Altramuces**

## MARTES 1




## MIÉRCOLES 2

**1º ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS**
**2º REVUELTO DE JAMÓN COCIDO CON ENSALADA** 3, 8T
1º HARICOT BEAN STEW
2º HAM SCRAMBLED EGGS AND SALAD
**PAN Y YOGUR** 1,2
BREAD AND YOGURT

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 894 | Kcal | | 2502 | kJ |
| Lípidos | 43 | g. | [Saturados | 18 | g.] |
| H.Carbono | 99 | g. | [Azúcares | 41 | g.] |
| Proteínas | 50 | g. | Sal | 1,8 | g. |

## JUEVES 3

**1º CREMA DE VERDURAS NATURALES CON PICATOSTES**
**2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON PATATAS** 8,13
1º CREAM OF VEGETABLE SOUP AND CROUTONS
2º VEAL MEATBALLS AND POTATOES
**PAN Y FRUTA** 1
BREAD AND FRUIT

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 894 | Kcal | | 2502 | kJ |
| Lípidos | 43 | g. | [Saturados | 18 | g.] |
| H.Carbono | 99 | g. | [Azúcares | 41 | g.] |
| Proteínas | 50 | g. | Sal | 1,8 | g. |

## VIERNES 4

**1º PAELLA DE POLLO**
**2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA** 4
1º CHICKEN PAELLA
2º GRILLED DAB AND SALAD
**PAN Y FRUTA** 1
BREAD AND FRUIT

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 894 | Kcal | | 2502 | kJ |
| Lípidos | 43 | g. | [Saturados | 18 | g.] |
| H.Carbono | 99 | g. | [Azúcares | 41 | g.] |
| Proteínas | 50 | g. | Sal | 1,8 | g. |

## LUNES 7

**1º LENTEJAS CON VERDURAS**
**2º LOMO ASADO CON PATATAS PANADERA** 13
1º LENTIL AND VEGETABLE STEW
2º ROAST PORK AND SLICED POTATOES
**PAN Y NATILLAS** 1,2
BREAD AND CUSTARD

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 894 | Kcal | | 2502 | kJ |
| Lípidos | 43 | g. | [Saturados | 18 | g.] |
| H.Carbono | 99 | g. | [Azúcares | 41 | g.] |
| Proteínas | 50 | g. | Sal | 1,8 | g. |

## MARTES 8

**1º MACARRONES A LA ITALIANA** 1,3T
**2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA** 1,3,4
1º MACARONI IN ITALIAN SAUCE
2º BATTERED HAKE AND SALAD
**PAN Y FRUTA** 1
BREAD AND FRUIT

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 894 | Kcal | | 2502 | kJ |
| Lípidos | 43 | g. | [Saturados | 18 | g.] |
| H.Carbono | 99 | g. | [Azúcares | 41 | g.] |
| Proteínas | 50 | g. | Sal | 1,8 | g. |

## MIÉRCOLES 9




## JUEVES 10

**1º JUDÍAS VERDES CON JAMÓN** 8T,13
**2º POLLO ASADO CON PATATAS** 13
1º GREEN BEANS AND HAM
2º ROAST CHICKEN AND FRENCH FRIES
**PAN Y FRUTA** 1
BREAD AND FRUIT

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 894 | Kcal | | 2502 | kJ |
| Lípidos | 43 | g. | [Saturados | 18 | g.] |
| H.Carbono | 99 | g. | [Azúcares | 41 | g.] |
| Proteínas | 50 | g. | Sal | 1,8 | g. |

## VIERNES 11

**1º GARBANZOS GUISADOS**
**2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA** 3,13
1º CHICKPEA STEW
2º SPANISH OMELETTE AND SALAD
**PAN Y YOGUR** 1,2
BREAD AND YOGURT

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 894 | Kcal | | 2502 | kJ |
| Lípidos | 43 | g. | [Saturados | 18 | g.] |
| H.Carbono | 99 | g. | [Azúcares | 41 | g.] |
| Proteínas | 50 | g. | Sal | 1,8 | g. |

## LUNES 14

1º **ARROZ BLANCO CON TOMATE**

2º **MERLUZA AL LIMÓN CON GUISANTES** 4

1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE

2º LEMON HAKE, VEGETABLES AND GREEN PEAS

**PAN Y FRUTA** 1

BREAD AND FRUIT

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 894 | Kcal | | 2502 | kJ |
| Lípidos | 43 | g. | [Saturados | 18 | g.] |
| H.Carbono | 99 | g. | [Azúcares | 41 | g.] |
| Proteínas | 50 | g. | Sal | 1,8 | 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** 1,2

BREAD AND VAINILLA CUSTARD

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 894 | Kcal | | 2502 | kJ |
| Lípidos | 43 | g. | [Saturados | 18 | g.] |
| H.Carbono | 99 | g. | [Azúcares | 41 | g.] |
| Proteínas | 50 | g. | Sal | 1,8 | g. |

## MIÉRCOLES 16

1º **ESPAGUETIS CARBONARA** 1,2,3T

2º **FILETE DE POLLO CON ENSALADA**

1º SPAGUETTI CARBONARA

2º CHICKEN FILLET AND SALAD

**PAN Y FRUTA** 1

BREAD AND FRUIT

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 894 | Kcal | | 2502 | kJ |
| Lípidos | 43 | g. | [Saturados | 18 | g.] |
| H.Carbono | 99 | g. | [Azúcares | 41 | g.] |
| Proteínas | 50 | g. | Sal | 1,8 | 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** 1,2

BREAD AND YOGURT

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 894 | Kcal | | 2502 | kJ |
| Lípidos | 43 | g. | [Saturados | 18 | g.] |
| H.Carbono | 99 | g. | [Azúcares | 41 | g.] |
| Proteínas | 50 | g. | Sal | 1,8 | g. |

## VIERNES 18

1º **CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES**

2º **ROTTI DE PAVO ASADO CON PATATAS AL VAPOR** 1,8

1º CREAM OF COURGETTE SOUP AND CROUTONS

2º ROASTED TURKEY ROTI AND BOILED POTATOES

**PAN Y FRUTA** 1

BREAD AND FRUIT

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 894 | Kcal | | 2502 | kJ |
| Lípidos | 43 | g. | [Saturados | 18 | g.] |
| H.Carbono | 99 | g. | [Azúcares | 41 | g.] |
| Proteínas | 50 | g. | Sal | 1,8 | g. |

## LUNES 21

1º **ALUBIAS BLANCAS GUISADAS**

2º **TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA** 3,13

1º HARICOT BEAN STEW

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

**PAN Y FRUTA** 1

BREAD AND FRUIT

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 894 | Kcal | | 2502 | kJ |
| Lípidos | 43 | g. | [Saturados | 18 | g.] |
| H.Carbono | 99 | g. | [Azúcares | 41 | g.] |
| Proteínas | 50 | g. | Sal | 1,8 | g. |

## MARTES 22

1º **ARROZ TRES DELICIAS**

2º **LOMO PLANCHA CON DELICIAS DE CALABACÍN** 3,8T 1

1º SPECIAL FRIED RICE

2º GRILLED LOIN AND COURGETTE DELIGHTS

**PAN Y YOGUR** 1,2

BREAD AND YOGURT

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 894 | Kcal | | 2502 | kJ |
| Lípidos | 43 | g. | [Saturados | 18 | g.] |
| H.Carbono | 99 | g. | [Azúcares | 41 | g.] |
| Proteínas | 50 | g. | Sal | 1,8 | g. |

## MIÉRCOLES 23

1º **CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES**

2º **NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA**

1º CREAM OF PUMPKIN SOUP AND CROUTONS 1,8

2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD

**PAN Y FRUTA** 1

BREAD AND FRUIT

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 894 | Kcal | | 2502 | kJ |
| Lípidos | 43 | g. | [Saturados | 18 | g.] |
| H.Carbono | 99 | g. | [Azúcares | 41 | g.] |
| Proteínas | 50 | g. | Sal | 1,8 | g. |

## JUEVES 24

1º **SOPA DE COCIDO** 1,3T

2º **COCIDO MADRILEÑO**

1º NOODLE SOUP

2º MADRILENIAN STEW (HAM, CHORIZO, CHICKEN, BLOOD SAUSAGE,

**PAN Y FRUTA** 1

BREAD AND FRUIT

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 894 | Kcal | | 2502 | kJ |
| Lípidos | 43 | g. | [Saturados | 18 | g.] |
| H.Carbono | 99 | g. | [Azúcares | 41 | g.] |
| Proteínas | 50 | g. | Sal | 1,8 | g. |

## VIERNES 25

1º **BRÓCOLI REHOGADO**

2º **LASAÑA BOLOÑESA**

1º SAUTÉED BROCCOLI

2º LASAGNA BOLOGNESE

**PAN Y FRUTA** 1

BREAD AND FRUIT

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 894 | Kcal | | 2502 | kJ |
| Lípidos | 43 | g. | [Saturados | 18 | g.] |
| H.Carbono | 99 | g. | [Azúcares | 41 | g.] |
| Proteínas | 50 | g. | Sal | 1,8 | g. |

## LUNES 28

1º **LENTEJAS ESTOFADAS**

2º **LOMO DE SAJONIA CON ENSALADA**

1º LENTIL STEW

2º KASSELER AND SALAD

**PAN Y FRUTA** 1

BREAD AND FRUIT

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 894 | Kcal | | 2502 | kJ |
| Lípidos | 43 | g. | [Saturados | 18 | g.] |
| H.Carbono | 99 | g. | [Azúcares | 41 | g.] |
| Proteínas | 50 | g. | Sal | 1,8 | g. |

## MARTES 29

1º **JUDÍAS VERDES CON TOMATE**

2º **HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA CAZADORA** 8,13

1º GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE

2º VEAL BURGER IN MUSHROOM SAUCE

**PAN Y YOGUR** 1,2

BREAD AND YOGURT

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 894 | Kcal | | 2502 | kJ |
| Lípidos | 43 | g. | [Saturados | 18 | g.] |
| H.Carbono | 99 | g. | [Azúcares | 41 | g.] |
| Proteínas | 50 | g. | Sal | 1,8 | g. |

## MIÉRCOLES 30

1º **ARROZ CON MAGRO**

2º **FILETE DE ABADEJO EMPANADO CON ENSALADA** 1,3,4

1º RICE AND LEAN PORK

2º BREADED HADDOCK FILLET AND SALAD

**PAN Y FRUTA** 1

BREAD AND FRUIT

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 894 | Kcal | | 2502 | kJ |
| Lípidos | 43 | g. | [Saturados | 18 | g.] |
| H.Carbono | 99 | g. | [Azúcares | 41 | g.] |
| Proteínas | 50 | g. | Sal | 1,8 | 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** |

**Cumpliendo con el Reglamento 1169/2011 del 25 Octubre del 2011, disponemos de la información sobre alérgenos en la dirección del centro.**
**La ensalada que acompaña a los platos puede variar entre los siguientes ingredientes: lechuga, tomate, zanahoria, maíz, remolacha y aceitunas**