



MES DE
ABRIL DE
2026

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

EL POSTRE SERÁ
VARIADO (FRUTA
DE TEMPORADA, Y
POSTRE LÁCTEO
SIN AZÚCAR)

Todos los días, salvo
cuando la
guarnición forme
parte del plato, se
ofrecerá una
ensalada como
complemento
opcional para los
alumnos que así lo
deseen.



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



PRIMARIA

martes 7

- 1º MACARRONES A LA CARBONARA
2º RABAS A LA ANDALUZA CON ENSALADA
1º MACARONI CARBONARA
2º ANDALUSIAN-STYLE SQUID TAILS AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	645,0	Kcal	2696	kJ
Lípidos	17,0	g.	[Saturados 5,4	g.]
H.Carbono	93,0	g.	[Azúcares 26	g.]
Proteínas	30,0	g.	Sal 3,4	g.

miércoles 8

- 1º CREMA DE PUERROS
2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA
1º CREAM OF LEEK SOUP
2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	487,0	Kcal	2036	kJ
Lípidos	11,0	g.	[Saturados 3	g.]
H.Carbono	69,0	g.	[Azúcares 27	g.]
Proteínas	28,0	g.	Sal 2,7	g.

jueves 9

- 1º ARROZ CON TOMATE
2º POLLO ASADO CON PATATA ROTA
1º RICE IN TOMATO SAUCE
2º ROAST CHICKEN AND POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	550,0	Kcal	2299	kJ
Lípidos	18,0	g.	[Saturados 5	g.]
H.Carbono	66,0	g.	[Azúcares 27	g.]
Proteínas	31,0	g.	Sal 2,7	g.

viernes 10

- 1º JUDÍAS BLANCAS GUIADAS
2º MAGRO ESTOFADO CON ZANAHORIAS
1º HARICOT BEAN STEW
2º LEAN STEW AND CARROTS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	644,0	Kcal	2692	kJ
Lípidos	24,0	g.	[Saturados 4	g.]
H.Carbono	79,0	g.	[Azúcares 20	g.]
Proteínas	28,0	g.	Sal 2	g.

Cumpliendo con el nuevo
Real Decreto de
Alimentación:
Dos veces a la semana se
ofrecerá pan integral a
aquellos alumnos que así lo
deseen.
se irá introduciendo arroz y
pasta integral con una
frecuencia de cuatro veces al
mes (bien como primer plato
o bien como guarnición

lunes 13

1º	JUDÍAS VERDES REHOGADAS
2º	HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA CAZADORA CON ARROZ INTEGRAL
1º	SAUTÉED GREEN BEANS
2º	MIXED BURGER IN MUSHROOM SAUCE AND BROWN RICE
PAN Y POSTRE	
BREAD AND DESSERT	
Calorías	739,0 Kcal 3089 kJ
Lípidos	27,0 g. [Saturados 10 g.]
H.Carbono	90,0 g. [Azúcares 22 g.]
Proteínas	34,0 g. Sal 3,5 g.

martes 14

1º	GARBANZOS GUIRADOS
2º	MERLUZA A LA MEUNIERE CON ZANAHORIAS
1º	CHICKPEA STEW
2º	HAKE MEUNIERE WITH CARROTS
PAN Y POSTRE	
BREAD AND DESSERT	
Calorías	537,0 Kcal 2245 kJ
Lípidos	17,0 g. [Saturados 4 g.]
H.Carbono	64,0 g. [Azúcares 23 g.]
Proteínas	32,0 g. Sal 2,8 g.

miércoles 15

1º	NOM BANH CHOK
2º	LOK LAK
PAN Y POSTRE	
MENU TEMATICO CAMBOYANO	
Calorías	599,0 Kcal 2504 kJ
Lípidos	23,0 g. [Saturados 2,9 g.]
H.Carbono	74,0 g. [Azúcares 20 g.]
Proteínas	24,0 g. Sal 2,4 g.

jueves 16

1º	LENTEJAS ECOLÓGICAS GUIRADAS
2º	TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA
1º	ORGANIC LENTIL STEW
2º	SPANISH OMELETTE AND SALAD
PAN Y POSTRE	
BREAD AND DESSERT	
Calorías	628,0 Kcal 2625 kJ
Lípidos	24,0 g. [Saturados 9 g.]
H.Carbono	72,0 g. [Azúcares 24 g.]
Proteínas	31,0 g. Sal 4 g.

viernes 17

1º	FIDEUÁ CON CHORIZO
2º	ABADEJO A LA VIZCAÍNA CON ENSALADA
1º	FIDEUÁ AND CHORIZO
2º	POLLOCK AND PEPPERS IN A TOMATO SAUCE AND SALAD
PAN Y POSTRE	
BREAD AND DESSERT	
Calorías	785,0 Kcal 3281 kJ
Lípidos	41,0 g. [Saturados 7 g.]
H.Carbono	85,0 g. [Azúcares 23 g.]
Proteínas	19,0 g. Sal 3,2 g.

lunes 20

1º	ARROZ AL CURRY
2º	MERLUZA AL HORNO CON MENESTRA
1º	CURRY RICE
2º	BAKED HAKE AND VEGETABLE STEW
PAN Y POSTRE	
BREAD AND DESSERT	
Calorías	627,0 Kcal 2621 kJ
Lípidos	15,0 g. [Saturados 4,5 g.]
H.Carbono	100,0 g. [Azúcares 23 g.]
Proteínas	23,0 g. Sal 3,2 g.

martes 21

1º	ESPINACAS A LA CREMA
2º	ALBÓNDIGAS A LA MADRILEÑA CON PATATAS
1º	CREAMED SPINACH
2º	MADRILEÑA-STYLE MEATBALLS WITH POTATOES
PAN Y POSTRE	
BREAD AND DESSERT	
Calorías	599,0 Kcal 2504 kJ
Lípidos	23,0 g. [Saturados 2,9 g.]
H.Carbono	74,0 g. [Azúcares 20 g.]
Proteínas	24,0 g. Sal 2,4 g.

miércoles 22

1º	CREMA DE VERDURAS NATURALES
2º	FILETE DE POLLO EMPANADO CON ENSALADA Y COLIFLOR
1º	CREAM OF VEGETABLE SOUP
2º	BREADED CHICKEN FILLET WITH SALAD AND CAULIFLOWER
PAN Y POSTRE	
BREAD AND DESSERT	
Calorías	595,0 Kcal 2487 kJ
Lípidos	23,0 g. [Saturados 5 g.]
H.Carbono	77,0 g. [Azúcares 26 g.]
Proteínas	20,0 g. Sal 3,5 g.

jueves 23

1º	PASTA INTEGRAL CON CREMA DE QUESO
2º	BACALAO EN SALSA VERDE CON DADOS DE CALABAZA
1º	WHOLE WHEAT PASTA WITH CREAM AND CHEESE
2º	COD IN GREEN SAUCE WITH PUMPKIN CUBES
PAN Y POSTRE	
BREAD AND DESSERT	
Calorías	640,0 Kcal 2675 kJ
Lípidos	20,0 g. [Saturados 5,1 g.]
H.Carbono	81,0 g. [Azúcares 24 g.]
Proteínas	34,0 g. Sal 3,4 g.

viernes 24

1º	SOPA DE COCIDO
2º	COCIDO MADRILEÑO
1º	NOODLE SOUP
2º	MADRILENIAN STEW (HAM, CHORIZO, CHICKEN, BLOOD SAUSAGE, CHICKPEAS,
PAN Y POSTRE	
BREAD AND DESSERT	
Calorías	582,0 Kcal 2433 kJ
Lípidos	14,0 g. [Saturados 3 g.]
H.Carbono	78,0 g. [Azúcares 20 g.]
Proteínas	36,0 g. Sal 2,2 g.

lunes 27

1º	PATATAS GUIRADAS
2º	SALMÓN AL HORNO CON BASTONES DE BERENJENA
1º	STEWED POTATOES
2º	BAKED SALMON WITH AUBERGINE STICKS
PAN Y POSTRE	
BREAD AND DESSERT	
Calorías	702,0 Kcal 2934 kJ
Lípidos	22,0 g. [Saturados 7 g.]
H.Carbono	90,0 g. [Azúcares 23 g.]
Proteínas	36,0 g. Sal 3 g.

martes 28

1º	BRÓCOLI REHOGADO
2º	LOMO ASADO CON ARROZ INTEGRAL
1º	SAUTÉED BROCCOLI
2º	ROAST PORK AND BROWN RICE
PAN Y POSTRE	
BREAD AND DESSERT	
Calorías	645,0 Kcal 2696 kJ
Lípidos	17,0 g. [Saturados 5,4 g.]
H.Carbono	93,0 g. [Azúcares 26 g.]
Proteínas	30,0 g. Sal 3,4 g.

miércoles 29

1º	LENTEJAS ECOLÓGICAS HORTELANAS
2º	TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA
1º	ORGANIC LENTIL AND VEGETABLE STEW
2º	SPANISH OMELETTE AND SALAD
PAN Y POSTRE	
BREAD AND DESSERT	
Calorías	487,0 Kcal 2036 kJ
Lípidos	11,0 g. [Saturados 3 g.]
H.Carbono	69,0 g. [Azúcares 27 g.]
Proteínas	28,0 g. Sal 2,7 g.

jueves 30

1º	ESPAGUETIS INTEGRALES AURORA
2º	MERLUZA EN SALSA DE PUERROS
1º	WHOLE GRAIN SPAGHETTI
2º	HAKE IN LEEK SAUCE
PAN Y POSTRE	
BREAD AND DESSERT	
Calorías	550,0 Kcal 2299 kJ
Lípidos	18,0 g. [Saturados 5 g.]
H.Carbono	66,0 g. [Azúcares 27 g.]
Proteínas	31,0 g. Sal 2,7 g.

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 y aceitunas

Todas las valoraciones nutricionales se han realizado según las recomendaciones de la Estrategia NAOs para niños de 9 a 13 años