

50 aniversario 1967-2017



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.

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   |



SECUNDARIA

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)

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.  |

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 GUIADOS

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 TEMÁTICO  
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 GUIADAS**

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 ABADAJE 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 GUIADAS

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