

50 aniversario
1967-2017



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



WELCOME TO SCHOOL



MES DE SEPTIEMBRE DE 2025

INFANTIL

lunes 8

- 1º ESPAGUETIS CARBONARA
- 2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA
- 1º SPAGUETTI CARBONARA
- 2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	843,0	Kcal	3523,7	kJ
Lípidos	31,0	g.	[Saturados 8,0	g.]
H.Carbono	100,0	g.	[Azúcares 8,0	g.]
Proteínas	41,0	g.	Sal 2,7	g.

martes 9

- 1º ARROZ TRES DELICIAS
- 2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA
- 1º SPECIAL FRIED RICE
- 2º GRILLED DAB AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	626,0	Kcal	2616,7	kJ
Lípidos	14,0	g.	[Saturados 2,2	g.]
H.Carbono	95,0	g.	[Azúcares 7,3	g.]
Proteínas	30,0	g.	Sal 2,2	g.

miércoles 10

- 1º GARBANZOS GUIADOS
- 2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS
- 1º CHICKPEA STEW
- 2º FRIED EGGS AND FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	646,0	Kcal	2700,3	kJ
Lípidos	22,0	g.	[Saturados 4,7	g.]
H.Carbono	85,0	g.	[Azúcares 6,2	g.]
Proteínas	27,0	g.	Sal 2,1	g.

jueves 11

- 1º JUDIAS VERDES REHOGADAS
- 2º ALBÓNDIGAS EN SALSA CAZADORA CON PATATAS
- 1º SAUTÉED GREEN BEANS
- 2º MEATBALLS IN CHASER SAUCE WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	629,0	Kcal	2629,2	kJ
Lípidos	21,0	g.	[Saturados 3,9	g.]
H.Carbono	81,0	g.	[Azúcares 7,2	g.]
Proteínas	29,0	g.	Sal 2,4	g.

viernes 12

- 1º LENTEJAS GUIADAS
- 2º MERLUZA AL LIMÓN CON DADOS DE CALABAZA
- 1º LENTIL STEW
- 2º BAKED HAKE,VEGETABLES AND PUMPKIN CUBES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	579,0	Kcal	2420,2	kJ
Lípidos	15,0	g.	[Saturados 1,7	g.]
H.Carbono	82,0	g.	[Azúcares 5,8	g.]
Proteínas	29,0	g.	Sal 1,9	g.

lunes 15

1º PAELLA VALENCIANA

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º VALENCIAN PAELLA

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	655,0	Kcal	2737,9	kJ
Lípidos	19,0	g.	[Saturados 2,7	g.]
H.Carbono	99,0	g.	[Azúcares 7,0	g.]
Proteínas	22,0	g.	Sal 2,2	g.

martes 16

1º ALUBIAS BLANCAS GUIADAS

2º VARITAS DE PESCADO CON ENSALADA

1º HARICOT BEAN STEW

2º FISH FINGERS WITH SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	559,0	Kcal	2336,6	kJ
Lípidos	15,0	g.	[Saturados 5,7	g.]
H.Carbono	82,0	g.	[Azúcares 2,1	g.]
Proteínas	24,0	g.	Sal 2,1	g.

miércoles 17

1º CREMA DE CALABAZA

2º MAGRO ESTOFADO CON ARROZ PILAFF

1º CREAM OF PUMPKIN SOUP

2º LEAN STEW AND PILAF RICE

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	629,0	Kcal	2629,2	kJ
Lípidos	17,0	g.	[Saturados 2,9	g.]
H.Carbono	90,0	g.	[Azúcares 6,1	g.]
Proteínas	29,0	g.	Sal 2,3	g.

jueves 18

1º FUSILLIS A LA ITALIANA

2º MERLUZA EN SALSA VERDE CON ZANAHORIAS

1º SPIRAL PASTA IN ITALIAN SAUCE

2º HAKE IN GREEN SAUCE WITH CARROTS

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	753,0	Kcal	3147,5	kJ
Lípidos	21,0	g.	[Saturados 3,4	g.]
H.Carbono	107,0	g.	[Azúcares 8,5	g.]
Proteínas	34,0	g.	Sal 2,8	g.

viernes 19

1º GAZPACHO

2º POLLO AL CURRY CON PATATAS

1º GAZPACHO SOUP

2º CHICKEN CURRY WITH POTATOES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	688,0	Kcal	2875,8	kJ
Lípidos	20,0	g.	[Saturados 3,1	g.]
H.Carbono	97,0	g.	[Azúcares 7,2	g.]
Proteínas	30,0	g.	Sal 2,3	g.

lunes 22

1º LENTEJAS GUIADAS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º LENTIL STEW

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	645,0	Kcal	2696,1	kJ
Lípidos	17,0	g.	[Saturados 3,2	g.]
H.Carbono	92,0	g.	[Azúcares 6,5	g.]
Proteínas	31,0	g.	Sal 2,2	g.

martes 23

1º CODITOS GRATINADOS

2º LOMO A LA PLANCHA CON ZANAHORIAS

1º PASTA AU GRATIN

2º GRILLED LOIN AND CARROTS

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	632,0	Kcal	2641,8	kJ
Lípidos	20,0	g.	[Saturados 5,1	g.]
H.Carbono	85,0	g.	[Azúcares 5,9	g.]
Proteínas	28,0	g.	Sal 2,0	g.

miércoles 24

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º POLLO GUIADO CON PATATAS

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º CHICKEN STEW WITH POTATOES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	558,0	Kcal	2332,4	kJ
Lípidos	14,0	g.	[Saturados 2,2	g.]
H.Carbono	79,0	g.	[Azúcares 7,2	g.]
Proteínas	29,0	g.	Sal 2,4	g.

jueves 25

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	671,0	Kcal	2804,8	kJ
Lípidos	27,0	g.	[Saturados 8,5	g.]
H.Carbono	79,0	g.	[Azúcares 5,5	g.]
Proteínas	28,0	g.	Sal 3,2	g.

viernes 26

1º ARROZ CON TOMATE

2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA

1º RICE IN TOMATO SAUCE

2º GRILLED DAB AND SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	624,0	Kcal	2608,3	kJ
Lípidos	16,0	g.	[Saturados 8,0	g.]
H.Carbono	96,0	g.	[Azúcares 12,0	g.]
Proteínas	24,0	g.	Sal 3,2	g.

lunes 29

1º ESPAGUETIS EN SALSA DE QUESO

2º MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA

1º SPAGHETTI IN CHEESE SAUCE

2º ROMAINE HAKE WITH SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	739,0	Kcal	3089,0	kJ
Lípidos	23,0	g.	[Saturados 5,0	g.]
H.Carbono	102,0	g.	[Azúcares 7,2	g.]
Proteínas	31,0	g.	Sal 2,7	g.

martes 30

1º LENTEJAS GUIADAS

2º HAMBURGUESA EN SALSA PRIMAVERAL CON PATATAS

1º LENTIL STEW

2º HAMBURGER IN VEGETABLE SAUCE WITH POTATOES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	726,0	Kcal	3034,7	kJ
Lípidos	26,0	g.	[Saturados 7,0	g.]
H.Carbono	88,0	g.	[Azúcares 7,0	g.]
Proteínas	35,0	g.	Sal 3,0	g.

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



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

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