

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

SECUNDARIA

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 COPA DE CHOCOLATE
BREAD AND CHOCOLATE CUP**

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