50 aniversario 1967-2017

San Javier

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

mes de octubre de 2022

LUNES 3

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º SAUTÉ GREEN BEANS

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	426	Kcal		1781	kJ
Lípidos	26	g.	[Saturados	4	g.]
H.Carbono	36	g.	[Azúcares	14,4	g.]
Proteínas	12	g.	Sal	1,08	g.

MARTES 4

1º ARROZ AL HORNO

2º LACÓN A LA GALLEGA CON PATATA VAPOR

1º BAKED RICE

2º PORK SHOULDER AND BOILED POTAOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	470	Kcal		1965	kJ
Lípidos	23,2	g.	[Saturados	5,8	g.]
H.Carbono	48,9	g.	[Azúcares	11,6	g.]
Proteínas	16,5	g.	Sal	1,23	g.

MIÉRCOLES 5

1º ALUBIAS BLANCAS GUISADAS

2º POLLO ASADO CON CALABACÍN

1º HARICOT BEAN STEW

2º ROAST CHICKEN AND COURGUETTE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	422	Kcal		1764	kJ
Lípidos	22	g.	[Saturados	4,5	g.]
H.Carbono	38	g.	[Azúcares	12,7	g.]
Proteínas	18	g.	Sal	1,04	g.

JUEVES 6

1º MACARRONES NAPOLITANA

2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA

1º MACARONI IN NAPOLITAN SAUCE

2º BATTERED HAKE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	456	Kcal		1907	kJ
Lípidos	20	g.	[Saturados	2,6	g.]
H.Carbono	54	g.	[Azúcares	13,5	g.]
Proteínas	16	g.	Sal	1,15	g.

VIERNES 7

1º LENTEJAS ESTOFADAS

2º HAMBURGUESA DE TERNERA A LA CAZADORA

1º LENTIL STEW

2º VEAL BURGER IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	445	Kcal		1862	kJ
Lípidos	20	g.	[Saturados	6,4	g.]
H.Carbono	47	g.	[Azúcares	14	g.]
Proteínas	19	g.	Sal	1,29	g.

LUNES 10

1º PAELLA DE POLLO

2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA

1º CHICKEN PAELLA

2º GRILLED DAB AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	444	Kcal		1856	kJ
Lípidos	18	g.	[Saturados	2,6	g.]
H.Carbono	53	g.	[Azúcares	12,3	g.]
Proteínas	18	g.	Sal	1,04	g.

MARTES 11

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	485	Kcal		2027	kJ
Lípidos	22,4	g.	[Saturados	4,2	g.]
H.Carbono	53,3	g.	[Azúcares	12,9	g.]
Proteínas	17,7	g.	Sal	1,47	g.

MIÉRCOLES 12

JUEVES 13

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES CON PICATOSTES

2º ESTOFADO DE AVE

1º CREAM OF VEGETABLE SOUP AND CROUTONS

2º CHICKEN STEW

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	424	Kcal		1773	kJ
Lípidos	21	g.	[Saturados	3,7	g.]
H.Carbono	39	g.	[Azúcares	14,1	g.]
Proteínas	19	g.	Sal	1,08	g.

VIERNES 14

1º JUDÍAS PINTAS GUISADAS

2º REVUELTO DE JAMÓN COCIDO CON ENSALADA

1º RED BEAN STEW

2º HAM SCRAMBLED EGGS AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	425	Kcal		1778	kJ
Lípidos	26	g.	[Saturados	5,1	g.]
H.Carbono	34	g.	[Azúcares	13,7	g.]
Proteínas	16	g.	Sal	1,17	g.

LUNES 17

1º ESPAGUETIS CARBONARA

2º MERLUZA A LA VIZCAÍNA

1º SPAGUETTI CARBONARA

2º HAKE AND PEPPERS IN A TOMATO SAUCE

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	469	Kcal		1959	kJ
Lípidos	23	g.	[Saturados	6,2	g.]
H.Carbono	49	g.	[Azúcares	13,7	g.]
Proteínas	17	g.	Sal	1,28	g.

MARTES 18

1º LENTEJAS CON CHORIZO

2º HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA

1º LENTIL AND CHORIZO STEW

2º VILLARROY EGGS AND SALAD

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	457	Kcal		1912	kJ
Lípidos	23,2	g.	[Saturados	4,5	g.]
H.Carbono	45,8	g.	[Azúcares	15,3	g.]
Proteínas	16,5	g.	Sal	1,25	g.

MIÉRCOLES 19

1º CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES

2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA MADRILEÑA

1º CREAM OF COURGETTE SOUP AND CROUTONS

2º VEAL MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	454	Kcal		1900	kJ
Lípidos	30	g.	[Saturados	7,9	g.]
H.Carbono	33	g.	[Azúcares	14,7	g.]
Proteínas	14	g.	Sal	1,3	g.

JUEVES 20

1º ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA

2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA

1º HARICOT BEAN STEW AND VEGETABLES

2º CHICKEN FILLET AND SALAD

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	444	Kcal		1854	kJ
Lípidos	21	g.	[Saturados	2,7	g.]
H.Carbono	43	g.	[Azúcares	14,4	g.]
Proteínas	21	g.	Sal	1,18	g.

VIERNES 21

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE

2º LOMO PLANCHA CON PATATAS

1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE

2º GRILLED LOIN AND FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	457	Kcal		1912	kJ
Lípidos	18	g.	[Saturados	2,6	g.]
H.Carbono	58	g.	[Azúcares	11,1	g.]
Proteínas	15	g.	Sal	1,1	g.

LUNES 24

1º GARBANZOS GUISADOS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º CHICKPEA STEW

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	473	Kcal		1978	kJ
Lípidos	27	g.	[Saturados	4,9	g.]
H.Carbono	43	g.	[Azúcares	12,9	g.]
Proteínas	14	g.	Sal	1,12	g.

MARTES 25

1º SOPA DE AVE CON FIDEOS

2º SAN JACOBO CASERO CON PURÉ

1º CHICKEN NOODLE SOUP

2º BREADED HAM AND CHEESE WITH MASHED POTATOES

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	462	Kcal		1930	kJ
Lípidos	24	g.	[Saturados	6,2	g.]
H.Carbono	43,3	g.	[Azúcares	13,1	g.]
Proteínas	18,3	g.	Sal	1,19	g.

MIÉRCOLES 26

1º CODITOS A LA ITALIANA

2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA PRIMAVERAL

1º PASTA IN A TOMATO, GARLIC AND ONION SAUCE

2º VEAL BURGER IN VEGETABLE SAUCE

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	465	Kcal		1944	kJ
Lípidos	20	g.	[Saturados	6	g.]
H.Carbono	57	g.	[Azúcares	12,7	g.]
Proteínas	16	g.	Sal	1,35	g.

JUEVES 27

1º CREMA SAN GERMÁN CON PICATOSTES

2º POLLO ASADO CON ARROZ BLANCO

1º "SAN GERMAN" STYLE CREAM AND CROUTONS

2º ROAST CHICKEN AND PLAIN RICE

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	431	Kcal		1801	kJ
Lípidos	22	g.	[Saturados	4,2	g.]
H.Carbono	44	g.	[Azúcares	13,9	g.]
Proteínas	14	g.	Sal	1,14	g.

VIERNES 28

1º LENTEJAS HORTELANAS

2º VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA

1º LENTIL AND VEGETABLE STEW

2º HAKE STICK AND SALAD

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	444	Kcal		1857	kJ
Lípidos	20	g.	[Saturados	2,7	g.]
H.Carbono	47	g.	[Azúcares	14,4	g.]
Proteínas	20	g.	Sal	1,1	g.

LUNES 31

EL POSTRE SERÁ VARIADO (FRUTA DE TEMPORADA, Y POSTRE LÁCTEO O LECHE)

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

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

50 aniversario 1967-2017

San Javier

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

mes de octubre de 2022

CELÍACO

LUNES 3

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS
2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA
1º SAUTÉ GREEN BEANS
2º SPANISH OMELETTE AND SALAD
PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	617	Kcal		2579	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados	5,8	g.]
H.Carbono	53	g.	[Azúcares	16,7	g.]
Proteínas	18	g.	Sal	1,47	g.

MARTES 4

1º ARROZ AL HORNO
2º LACÓN A LA GALLEGA CON PATATA VAPOR
1º BAKED RICE
2º PORK SHOULDER AND BOILED POTAOES
PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	648	Kcal		2707	kJ
Lípidos	32	g.	[Saturados	7,9	g.]
H.Carbono	67,3	g.	[Azúcares	13,5	g.]
Proteínas	22,7	g.	Sal	1,64	g.

MIÉRCOLES 5

1º ALUBIAS BLANCAS GUISADAS
2º POLLO ASADO CON CALABACÍN
1º HARICOT BEAN STEW
2º ROAST CHICKEN AND COURGUETTE
PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	623	Kcal		2604	kJ
Lípidos	32	g.	[Saturados	6,6	g.]
H.Carbono	56	g.	[Azúcares	14,7	g.]
Proteínas	27	g.	Sal	1,44	g.

JUEVES 6

1º MACARRONES NAPOLITANA (PSG)
2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA
1º MACARONI IN NAPOLITAN SAUCE (GLUTEN FREE)
2º BAKED HAKE AND SALAD
PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	673	Kcal		2815	kJ
Lípidos	29	g.	[Saturados	3,8	g.]
H.Carbono	80	g.	[Azúcares	15,7	g.]
Proteínas	24	g.	Sal	1,64	g.

VIERNES 7

1º LENTEJAS ESTOFADAS
2º HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA CON ENSALADA
1º LENTIL STEW
2º GRILLED VEAL BURGER AND SALAD
PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	671	Kcal		2805	kJ
Lípidos	30	g.	[Saturados	9,7	g.]
H.Carbono	71	g.	[Azúcares	16,2	g.]
Proteínas	29	g.	Sal	1,79	g.

LUNES 10

1º PAELLA DE POLLO
2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA
1º CHICKEN PAELLA
2º GRILLED DAB AND SALAD
PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	647	Kcal		2703	kJ
Lípidos	26	g.	[Saturados	3,7	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares	14,2	g.]
Proteínas	26	g.	Sal	1,4	g.

MARTES 11

1º SOPA DE COCIDO (PSG)
2º COCIDO MADRILEÑO
1º NOODLE SOUP (GLUTEN FREE)
2º MADRILENIAN STEW (HAM, CHORIZO, CHICKEN, BLOOD SAUSAGE, CHICKPEAS,
PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	668	Kcal		2792	kJ
Lípidos	30,8	g.	[Saturados	5,8	g.]
H.Carbono	73,4	g.	[Azúcares	14,9	g.]
Proteínas	24,4	g.	Sal	1,91	g.

MIÉRCOLES 12

JUEVES 13

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES
2º ESTOFADO DE AVE
1º CREAM OF VEGETABLE SOUP
2º CHICKEN STEW
PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	599	Kcal		2502	kJ
Lípidos	30	g.	[Saturados	5,2	g.]
H.Carbono	55	g.	[Azúcares	16,3	g.]
Proteínas	26	g.	Sal	1,45	g.

VIERNES 14

1º JUDÍAS PINTAS GUISADAS
2º REVUELTO DE JAMÓN COCIDO CON ENSALADA
1º RED BEAN STEW
2º HAM SCRAMBLED EGGS AND SALAD
PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	619	Kcal		2589	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados	7,5	g.]
H.Carbono	49	g.	[Azúcares	15,9	g.]
Proteínas	23	g.	Sal	1,61	g.

LUNES 17

1º ESPAGUETIS CARBONARA (PSG)

2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA

1º SPAGUETTI CARBONARA (GLUTEN FREE)

2º BAKED HAKE AND SALAD

PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN

BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	682	Kcal		2852	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados	9	g.]
H.Carbono	72	g.	[Azúcares	15,8	g.]
Proteínas	25	g.	Sal	1,76	g.

MARTES 18

1º LENTEJAS CON CHORIZO

2º HUEVOS FRITOS CON ENSALADA

1º LENTIL AND CHORIZO STEW

2º FRIED EGGS AND SALAD

PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN

BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	635	Kcal		2654	kJ
Lípidos	32,2	g.	[Saturados	6,2	g.]
H.Carbono	63,6	g.	[Azúcares	17,7	g.]
Proteínas	22,9	g.	Sal	1,76	g.

MIÉRCOLES 19

1º CREMA DE CALABACÍN

2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA SIN SALSA CON PATATAS

1º CREAM OF COURGETTE SOUP

2º VEAL MEATBALLS (NO SAUCE) AND POTATOES

PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN

BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	614	Kcal		2566	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados	10,6	g.]
H.Carbono	44	g.	[Azúcares	17,1	g.]
Proteínas	19	g.	Sal	1,78	g.

JUEVES 20

1º ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA

2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA

1º HARICOT BEAN STEW AND VEGETABLES

2º CHICKEN FILLET AND SALAD

PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN

BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	626	Kcal		2616	kJ
Lípidos	29	g.	[Saturados	3,8	g.]
H.Carbono	61	g.	[Azúcares	16,6	g.]
Proteínas	30	g.	Sal	1,52	g.

VIERNES 21

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE

2º LOMO PLANCHA CON PATATAS

1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE

2º GRILLED LOIN AND FRENCH FRIES

PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN

BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	632	Kcal		2641	kJ
Lípidos	26	g.	[Saturados	3,6	g.]
H.Carbono	80	g.	[Azúcares	12,9	g.]
Proteínas	21	g.	Sal	1,48	g.

LUNES 24

1º GARBANZOS GUISADOS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º CHICKPEA STEW

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN

BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	639	Kcal		2672	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados	6,6	g.]
H.Carbono	58	g.	[Azúcares	15	g.]
Proteínas	19	g.	Sal	1,54	g.

MARTES 25

1º SOPA DE AVE CON FIDEOS (PSG)

2º CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON PURÉ

1º CHICKEN NOODLE SOUP (GLUTEN FREE)

2º PORK AND MASH POTATOES

PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN

BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	638	Kcal		2666	kJ
Lípidos	33,1	g.	[Saturados	8,5	g.]
H.Carbono	59,9	g.	[Azúcares	15,1	g.]
Proteínas	25,2	g.	Sal	1,64	g.

MIÉRCOLES 26

1º CODITOS A LA ITALIANA (PSG)

2º HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA CON ENSALADA

1º PASTA IN A TOMATO, GARLIC AND ONION SAUCE (GLUTEN FREE)

2º GRILLED VEAL BURGER AND SALAD

PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN

BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	646	Kcal		2698	kJ
Lípidos	27	g.	[Saturados	8,3	g.]
H.Carbono	79	g.	[Azúcares	14,7	g.]
Proteínas	22	g.	Sal	1,84	g.

JUEVES 27

1º CREMA DE CALABAZA

2º POLLO ASADO CON ARROZ BLANCO

1º CREAM OF PUMPKIN SOUP

2º ROAST CHICKEN AND PLAIN RICE

PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN

BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	624	Kcal		2608	kJ
Lípidos	32	g.	[Saturados	6,1	g.]
H.Carbono	64	g.	[Azúcares	16,2	g.]
Proteínas	21	g.	Sal	1,46	g.

VIERNES 28

1º LENTEJAS HORTELANAS

2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA

1º LENTIL AND VEGETABLE STEW

2º BAKED HAKE AND SALAD

PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN

BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	617	Kcal		2578	kJ
Lípidos	28	g.	[Saturados	3,7	g.]
H.Carbono	65	g.	[Azúcares	16,6	g.]
Proteínas	27	g.	Sal	1,45	g.

LUNES 31

EL POSTRE SERÁ VARIADO (FRUTA DE TEMPORADA, Y POSTRE LÁCTEO O LECHE)

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

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

50 aniversario 1967-2017

San Javier

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

mes de octubre de 2022

LACTOSA

LUNES 3

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS
2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA
1º SAUTÉ GREEN BEANS
2º SPANISH OMELETTE AND SALAD
PAN Y POSTRE SIN LACTOSA
BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	617	Kcal		2579	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados	5,8	g.]
H.Carbono	53	g.	[Azúcares	16,7	g.]
Proteínas	18	g.	Sal	1,47	g.

MARTES 4

1º ARROZ AL HORNO
2º LACÓN A LA GALLEGA CON PATATA VAPOR
1º BAKED RICE
2º PORK SHOULDER AND BOILED POTAOES
PAN Y POSTRE SIN LACTOSA
BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	648	Kcal		2707	kJ
Lípidos	32	g.	[Saturados	7,9	g.]
H.Carbono	67,3	g.	[Azúcares	13,5	g.]
Proteínas	22,7	g.	Sal	1,64	g.

MIÉRCOLES 5

1º ALUBIAS BLANCAS GUISADAS
2º POLLO ASADO CON CALABACÍN
1º HARICOT BEAN STEW
2º ROAST CHICKEN AND COURGUETTE
PAN Y POSTRE SIN LACTOSA
BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	623	Kcal		2604	kJ
Lípidos	32	g.	[Saturados	6,6	g.]
H.Carbono	56	g.	[Azúcares	14,7	g.]
Proteínas	27	g.	Sal	1,44	g.

JUEVES 6

1º MACARRONES REHOGADOS CON CALABACÍN
2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA
1º SAUTÉ MACARONI AND COURGETTE
2º BATTERED HAKE AND SALAD
PAN Y POSTRE SIN LACTOSA
BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	673	Kcal		2815	kJ
Lípidos	29	g.	[Saturados	3,8	g.]
H.Carbono	80	g.	[Azúcares	15,7	g.]
Proteínas	24	g.	Sal	1,64	g.

VIERNES 7

1º LENTEJAS ESTOFADAS
2º HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA CON ENSALADA
1º LENTIL STEW
2º GRILLED VEAL BURGER AND SALAD
PAN Y POSTRE SIN LACTOSA
BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	671	Kcal		2805	kJ
Lípidos	30	g.	[Saturados	9,7	g.]
H.Carbono	71	g.	[Azúcares	16,2	g.]
Proteínas	29	g.	Sal	1,79	g.

LUNES 10

1º PAELLA DE POLLO
2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA
1º CHICKEN PAELLA
2º GRILLED DAB AND SALAD
PAN Y POSTRE SIN LACTOSA
BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	647	Kcal		2703	kJ
Lípidos	26	g.	[Saturados	3,7	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares	14,2	g.]
Proteínas	26	g.	Sal	1,4	g.

MARTES 11

1º SOPA DE COCIDO
2º COCIDO MADRILEÑO
1º NOODLE SOUP
2º MADRILENIAN STEW (HAM, CHORIZO, CHICKEN, BLOOD SAUSAGE, CHICKPEAS,
PAN Y POSTRE SIN LACTOSA
BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	668	Kcal		2792	kJ
Lípidos	30,8	g.	[Saturados	5,8	g.]
H.Carbono	73,4	g.	[Azúcares	14,9	g.]
Proteínas	24,4	g.	Sal	1,91	g.

MIÉRCOLES 12

JUEVES 13

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES CON PICATOSTES
2º ESTOFADO DE AVE
1º CREAM OF VEGETABLE SOUP AND CROUTONS
2º CHICKEN STEW
PAN Y POSTRE SIN LACTOSA
BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	599	Kcal		2502	kJ
Lípidos	30	g.	[Saturados	5,2	g.]
H.Carbono	55	g.	[Azúcares	16,3	g.]
Proteínas	26	g.	Sal	1,45	g.

VIERNES 14

1º JUDÍAS PINTAS GUISADAS
2º REVUELTO DE JAMÓN COCIDO (SIN LECHE) CON ENSALADA
1º RED BEAN STEW
2º HAM (MILK FREE) SCRAMBLED EGGS AND SALAD
PAN Y POSTRE SIN LACTOSA
BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	619	Kcal		2589	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados	7,5	g.]
H.Carbono	49	g.	[Azúcares	15,9	g.]
Proteínas	23	g.	Sal	1,61	g.

LUNES 17

1º ESPAGUETIS CON VERDURA

2º MERLUZA A LA VIZCAÍNA

1º SPAGHETTI AND VEGETABLES

2º HAKE AND PEPPERS IN A TOMATO SAUCE

PAN Y POSTRE SIN LACTOSA

BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	682	Kcal		2852	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados	9	g.]
H.Carbono	72	g.	[Azúcares	15,8	g.]
Proteínas	25	g.	Sal	1,76	g.

MARTES 18

1º LENTEJAS CON CHORIZO

2º HUEVOS FRITOS CON ENSALADA

1º LENTIL AND CHORIZO STEW

2º FRIED EGGS AND SALAD

PAN Y POSTRE SIN LACTOSA

BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	635	Kcal		2654	kJ
Lípidos	32,2	g.	[Saturados	6,2	g.]
H.Carbono	63,6	g.	[Azúcares	17,7	g.]
Proteínas	22,9	g.	Sal	1,76	g.

MIÉRCOLES 19

1º CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES

2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA MADRILEÑA

1º CREAM OF COURGETTE SOUP AND CROUTONS

2º VEAL MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE

PAN Y POSTRE SIN LACTOSA

BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	614	Kcal		2566	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados	10,6	g.]
H.Carbono	44	g.	[Azúcares	17,1	g.]
Proteínas	19	g.	Sal	1,78	g.

JUEVES 20

1º ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA

2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA

1º HARICOT BEAN STEW AND VEGETABLES

2º CHICKEN FILLET AND SALAD

PAN Y POSTRE SIN LACTOSA

BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	626	Kcal		2616	kJ
Lípidos	29	g.	[Saturados	3,8	g.]
H.Carbono	61	g.	[Azúcares	16,6	g.]
Proteínas	30	g.	Sal	1,52	g.

VIERNES 21

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE

2º LOMO PLANCHA CON PATATAS

1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE

2º GRILLED LOIN AND FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE SIN LACTOSA

BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	632	Kcal		2641	kJ
Lípidos	26	g.	[Saturados	3,6	g.]
H.Carbono	80	g.	[Azúcares	12,9	g.]
Proteínas	21	g.	Sal	1,48	g.

LUNES 24

1º GARBANZOS GUISADOS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º CHICKPEA STEW

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE SIN LACTOSA

BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	639	Kcal		2672	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados	6,6	g.]
H.Carbono	58	g.	[Azúcares	15	g.]
Proteínas	19	g.	Sal	1,54	g.

MARTES 25

1º SOPA DE AVE CON FIDEOS

2º CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA

1º CHICKEN NOODLE SOUP

2º GRILLED PORK AND SALAD

PAN Y POSTRE SIN LACTOSA

BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	638	Kcal		2666	kJ
Lípidos	33,1	g.	[Saturados	8,5	g.]
H.Carbono	59,9	g.	[Azúcares	15,1	g.]
Proteínas	25,2	g.	Sal	1,64	g.

MIÉRCOLES 26

1º CODITOS CON VERDURAS

2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA PRIMAVERAL

1º PASTA AND VEGETABLES

2º VEAL BURGER IN VEGETABLE SAUCE

PAN Y POSTRE SIN LACTOSA

BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	646	Kcal		2698	kJ
Lípidos	27	g.	[Saturados	8,3	g.]
H.Carbono	79	g.	[Azúcares	14,7	g.]
Proteínas	22	g.	Sal	1,84	g.

JUEVES 27

1º CREMA DE CALABAZA

2º POLLO ASADO CON ARROZ BLANCO

1º CREAM OF PUMPKIN SOUP

2º ROAST CHICKEN AND PLAIN RICE

PAN Y POSTRE SIN LACTOSA

BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	624	Kcal		2608	kJ
Lípidos	32	g.	[Saturados	6,1	g.]
H.Carbono	64	g.	[Azúcares	16,2	g.]
Proteínas	21	g.	Sal	1,46	g.

VIERNES 28

1º LENTEJAS HORTELANAS

2º VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA

1º LENTIL AND VEGETABLE STEW

2º HAKE STICK AND SALAD

PAN Y POSTRE SIN LACTOSA

BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	617	Kcal		2578	kJ
Lípidos	28	g.	[Saturados	3,7	g.]
H.Carbono	65	g.	[Azúcares	16,6	g.]
Proteínas	27	g.	Sal	1,45	g.

LUNES 31

EL POSTRE SERÁ VARIADO (FRUTA DE TEMPORADA, Y POSTRE LÁCTEO O LECHE)

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

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

50 aniversario 1967-2017

San Javier

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

mes de octubre de 2022

CACAHUETE

LUNES 3

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS
2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA
1º SAUTÉ GREEN BEANS
2º SPANISH OMELETTE AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	426	Kcal		1781	kJ
Lípidos	26	g.	[Saturados	4	g.]
H.Carbono	36	g.	[Azúcares	14,4	g.]
Proteínas	12	g.	Sal	1,08	g.

MARTES 4

1º ARROZ AL HORNO
2º LACÓN A LA GALLEGA CON PATATA VAPOR
1º BAKED RICE
2º PORK SHOULDER AND BOILED POTAOES
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	470	Kcal		1965	kJ
Lípidos	23,2	g.	[Saturados	5,8	g.]
H.Carbono	48,9	g.	[Azúcares	11,6	g.]
Proteínas	16,5	g.	Sal	1,23	g.

MIÉRCOLES 5

1º ALUBIAS BLANCAS GUISADAS
2º POLLO ASADO CON CALABACÍN
1º HARICOT BEAN STEW
2º ROAST CHICKEN AND COURGUETTE
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	422	Kcal		1764	kJ
Lípidos	22	g.	[Saturados	4,5	g.]
H.Carbono	38	g.	[Azúcares	12,7	g.]
Proteínas	18	g.	Sal	1,04	g.

JUEVES 6

1º MACARRONES NAPOLITANA
2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA
1º MACARONI IN NAPOLITAN SAUCE
2º BATTERED HAKE AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	456	Kcal		1907	kJ
Lípidos	20	g.	[Saturados	2,6	g.]
H.Carbono	54	g.	[Azúcares	13,5	g.]
Proteínas	16	g.	Sal	1,15	g.

VIERNES 7

1º LENTEJAS ESTOFADAS
2º HAMBURGUESA DE TERNERA A LA CAZADORA
1º LENTIL STEW
2º VEAL BURGER IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	445	Kcal		1862	kJ
Lípidos	20	g.	[Saturados	6,4	g.]
H.Carbono	47	g.	[Azúcares	14	g.]
Proteínas	19	g.	Sal	1,29	g.

LUNES 10

1º PAELLA DE POLLO
2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA
1º CHICKEN PAELLA
2º GRILLED DAB AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	444	Kcal		1856	kJ
Lípidos	18	g.	[Saturados	2,6	g.]
H.Carbono	53	g.	[Azúcares	12,3	g.]
Proteínas	18	g.	Sal	1,04	g.

MARTES 11

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	485	Kcal		2027	kJ
Lípidos	22,4	g.	[Saturados	4,2	g.]
H.Carbono	53,3	g.	[Azúcares	12,9	g.]
Proteínas	17,7	g.	Sal	1,47	g.

MIÉRCOLES 12

JUEVES 13

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES CON PICATOSTES
2º ESTOFADO DE AVE
1º CREAM OF VEGETABLE SOUP AND CROUTONS
2º CHICKEN STEW
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	424	Kcal		1773	kJ
Lípidos	21	g.	[Saturados	3,7	g.]
H.Carbono	39	g.	[Azúcares	14,1	g.]
Proteínas	19	g.	Sal	1,08	g.

VIERNES 14

1º JUDÍAS PINTAS GUISADAS
2º REVUELTO DE JAMÓN COCIDO CON ENSALADA
1º RED BEAN STEW
2º HAM SCRAMBLED EGGS AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	425	Kcal		1778	kJ
Lípidos	26	g.	[Saturados	5,1	g.]
H.Carbono	34	g.	[Azúcares	13,7	g.]
Proteínas	16	g.	Sal	1,17	g.

LUNES 17

1º ESPAGUETIS CARBONARA

2º MERLUZA A LA VIZCAÍNA

1º SPAGUETTI CARBONARA

2º HAKE AND PEPPERS IN A TOMATO SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	469	Kcal		1959	kJ
Lípidos	23	g.	[Saturados	6,2	g.]
H.Carbono	49	g.	[Azúcares	13,7	g.]
Proteínas	17	g.	Sal	1,28	g.

MARTES 18

1º LENTEJAS CON CHORIZO

2º HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA

1º LENTIL AND CHORIZO STEW

2º VILLARROY EGGS AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	457	Kcal		1912	kJ
Lípidos	23,2	g.	[Saturados	4,5	g.]
H.Carbono	45,8	g.	[Azúcares	15,3	g.]
Proteínas	16,5	g.	Sal	1,25	g.

MIÉRCOLES 19

1º CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES

2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA MADRILEÑA

1º CREAM OF COURGETTE SOUP AND CROUTONS

2º VEAL MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	454	Kcal		1900	kJ
Lípidos	30	g.	[Saturados	7,9	g.]
H.Carbono	33	g.	[Azúcares	14,7	g.]
Proteínas	14	g.	Sal	1,3	g.

JUEVES 20

1º ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA

2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA

1º HARICOT BEAN STEW AND VEGETABLES

2º CHICKEN FILLET AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	444	Kcal		1854	kJ
Lípidos	21	g.	[Saturados	2,7	g.]
H.Carbono	43	g.	[Azúcares	14,4	g.]
Proteínas	21	g.	Sal	1,18	g.

VIERNES 21

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE

2º LOMO PLANCHA CON PATATAS

1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE

2º GRILLED LOIN AND FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	457	Kcal		1912	kJ
Lípidos	18	g.	[Saturados	2,6	g.]
H.Carbono	58	g.	[Azúcares	11,1	g.]
Proteínas	15	g.	Sal	1,1	g.

LUNES 24

1º GARBANZOS GUISADOS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º CHICKPEA STEW

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	473	Kcal		1978	kJ
Lípidos	27	g.	[Saturados	4,9	g.]
H.Carbono	43	g.	[Azúcares	12,9	g.]
Proteínas	14	g.	Sal	1,12	g.

MARTES 25

1º SOPA DE AVE CON FIDEOS

2º SAN JACOBO CASERO CON PURÉ

1º CHICKEN NOODLE SOUP

2º BREADED HAM AND CHEESE WITH MASHED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	462	Kcal		1930	kJ
Lípidos	24	g.	[Saturados	6,2	g.]
H.Carbono	43,3	g.	[Azúcares	13,1	g.]
Proteínas	18,3	g.	Sal	1,19	g.

MIÉRCOLES 26

1º CODITOS A LA ITALIANA

2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA PRIMAVERAL

1º PASTA IN A TOMATO, GARLIC AND ONION SAUCE

2º VEAL BURGER IN VEGETABLE SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	465	Kcal		1944	kJ
Lípidos	20	g.	[Saturados	6	g.]
H.Carbono	57	g.	[Azúcares	12,7	g.]
Proteínas	16	g.	Sal	1,35	g.

JUEVES 27

1º CREMA SAN GERMÁN CON PICATOSTES

2º POLLO ASADO CON ARROZ BLANCO

1º "SAN GERMAN" STYLE CREAM AND CROUTONS

2º ROAST CHICKEN AND PLAIN RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	431	Kcal		1801	kJ
Lípidos	22	g.	[Saturados	4,2	g.]
H.Carbono	44	g.	[Azúcares	13,9	g.]
Proteínas	14	g.	Sal	1,14	g.

VIERNES 28

1º LENTEJAS HORTELANAS

2º VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA

1º LENTIL AND VEGETABLE STEW

2º HAKE STICK AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	444	Kcal		1857	kJ
Lípidos	20	g.	[Saturados	2,7	g.]
H.Carbono	47	g.	[Azúcares	14,4	g.]
Proteínas	20	g.	Sal	1,1	g.

LUNES 31

EL POSTRE SERÁ VARIADO (FRUTA DE TEMPORADA, Y POSTRE LÁCTEO O LECHE)

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

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

50 aniversario 1967-2017

San Javier

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

mes de octubre de 2022

FRUTOS SECOS

LUNES 3

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS
2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA
1º SAUTÉ GREEN BEANS
2º SPANISH OMELETTE AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	617	Kcal		2579	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados	5,8	g.]
H.Carbono	53	g.	[Azúcares	16,7	g.]
Proteínas	18	g.	Sal	1,47	g.

MARTES 4

1º ARROZ AL HORNO
2º LACÓN A LA GALLEGA CON PATATA VAPOR
1º BAKED RICE
2º PORK SHOULDER AND BOILED POTAOES
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	648	Kcal		2707	kJ
Lípidos	32	g.	[Saturados	7,9	g.]
H.Carbono	67,3	g.	[Azúcares	13,5	g.]
Proteínas	22,7	g.	Sal	1,64	g.

MIÉRCOLES 5

1º ALUBIAS BLANCAS GUISADAS
2º POLLO ASADO CON CALABACÍN
1º HARICOT BEAN STEW
2º ROAST CHICKEN AND COURGUETTE
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	623	Kcal		2604	kJ
Lípidos	32	g.	[Saturados	6,6	g.]
H.Carbono	56	g.	[Azúcares	14,7	g.]
Proteínas	27	g.	Sal	1,44	g.

JUEVES 6

1º MACARRONES NAPOLITANA
2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA
1º MACARONI IN NAPOLITAN SAUCE
2º BATTERED HAKE AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	673	Kcal		2815	kJ
Lípidos	29	g.	[Saturados	3,8	g.]
H.Carbono	80	g.	[Azúcares	15,7	g.]
Proteínas	24	g.	Sal	1,64	g.

VIERNES 7

1º LENTEJAS ESTOFADAS
2º HAMBURGUESA DE TERNERA A LA CAZADORA
1º LENTIL STEW
2º VEAL BURGER IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	671	Kcal		2805	kJ
Lípidos	30	g.	[Saturados	9,7	g.]
H.Carbono	71	g.	[Azúcares	16,2	g.]
Proteínas	29	g.	Sal	1,79	g.

LUNES 10

1º PAELLA DE POLLO
2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA
1º CHICKEN PAELLA
2º GRILLED DAB AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	647	Kcal		2703	kJ
Lípidos	26	g.	[Saturados	3,7	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares	14,2	g.]
Proteínas	26	g.	Sal	1,4	g.

MARTES 11

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	668	Kcal		2792	kJ
Lípidos	30,8	g.	[Saturados	5,8	g.]
H.Carbono	73,4	g.	[Azúcares	14,9	g.]
Proteínas	24,4	g.	Sal	1,91	g.

MIÉRCOLES 12

JUEVES 13

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES CON PICATOSTES
2º ESTOFADO DE AVE
1º CREAM OF VEGETABLE SOUP AND CROUTONS
2º CHICKEN STEW
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	599	Kcal		2502	kJ
Lípidos	30	g.	[Saturados	5,2	g.]
H.Carbono	55	g.	[Azúcares	16,3	g.]
Proteínas	26	g.	Sal	1,45	g.

VIERNES 14

1º JUDÍAS PINTAS GUISADAS
2º REVUELTO DE JAMÓN COCIDO CON ENSALADA
1º RED BEAN STEW
2º HAM SCRAMBLED EGGS AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	619	Kcal		2589	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados	7,5	g.]
H.Carbono	49	g.	[Azúcares	15,9	g.]
Proteínas	23	g.	Sal	1,61	g.

LUNES 17

1º ESPAGUETIS CARBONARA

2º MERLUZA A LA VIZCAÍNA

1º SPAGUETTI CARBONARA

2º HAKE AND PEPPERS IN A TOMATO SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	682	Kcal		2852	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados	9	g.]
H.Carbono	72	g.	[Azúcares	15,8	g.]
Proteínas	25	g.	Sal	1,76	g.

MARTES 18

1º LENTEJAS CON CHORIZO

2º HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA

1º LENTIL AND CHORIZO STEW

2º VILLARROY EGGS AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	635	Kcal		2654	kJ
Lípidos	32,2	g.	[Saturados	6,2	g.]
H.Carbono	63,6	g.	[Azúcares	17,7	g.]
Proteínas	22,9	g.	Sal	1,76	g.

MIÉRCOLES 19

1º CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES

2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA MADRILEÑA

1º CREAM OF COURGETTE SOUP AND CROUTONS

2º VEAL MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	614	Kcal		2566	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados	10,6	g.]
H.Carbono	44	g.	[Azúcares	17,1	g.]
Proteínas	19	g.	Sal	1,78	g.

JUEVES 20

1º ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA

2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA

1º HARICOT BEAN STEW AND VEGETABLES

2º CHICKEN FILLET AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	626	Kcal		2616	kJ
Lípidos	29	g.	[Saturados	3,8	g.]
H.Carbono	61	g.	[Azúcares	16,6	g.]
Proteínas	30	g.	Sal	1,52	g.

VIERNES 21

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE

2º LOMO PLANCHA CON PATATAS

1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE

2º GRILLED LOIN AND FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	632	Kcal		2641	kJ
Lípidos	26	g.	[Saturados	3,6	g.]
H.Carbono	80	g.	[Azúcares	12,9	g.]
Proteínas	21	g.	Sal	1,48	g.

LUNES 24

1º GARBANZOS GUISADOS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º CHICKPEA STEW

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	639	Kcal		2672	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados	6,6	g.]
H.Carbono	58	g.	[Azúcares	15	g.]
Proteínas	19	g.	Sal	1,54	g.

MARTES 25

1º SOPA DE AVE CON FIDEOS

2º SAN JACOBO CASERO CON PURÉ

1º CHICKEN NOODLE SOUP

2º BREADED HAM AND CHEESE WITH MASHED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	638	Kcal		2666	kJ
Lípidos	33,1	g.	[Saturados	8,5	g.]
H.Carbono	59,9	g.	[Azúcares	15,1	g.]
Proteínas	25,2	g.	Sal	1,64	g.

MIÉRCOLES 26

1º CODITOS A LA ITALIANA

2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA PRIMAVERAL

1º PASTA IN A TOMATO, GARLIC AND ONION SAUCE

2º VEAL BURGER IN VEGETABLE SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	646	Kcal		2698	kJ
Lípidos	27	g.	[Saturados	8,3	g.]
H.Carbono	79	g.	[Azúcares	14,7	g.]
Proteínas	22	g.	Sal	1,84	g.

JUEVES 27

1º CREMA SAN GERMÁN CON PICATOSTES

2º POLLO ASADO CON ARROZ BLANCO

1º "SAN GERMAN" STYLE CREAM AND CROUTONS

2º ROAST CHICKEN AND PLAIN RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	624	Kcal		2608	kJ
Lípidos	32	g.	[Saturados	6,1	g.]
H.Carbono	64	g.	[Azúcares	16,2	g.]
Proteínas	21	g.	Sal	1,46	g.

VIERNES 28

1º LENTEJAS HORTELANAS

2º VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA

1º LENTIL AND VEGETABLE STEW

2º HAKE STICK AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	617	Kcal		2578	kJ
Lípidos	28	g.	[Saturados	3,7	g.]
H.Carbono	65	g.	[Azúcares	16,6	g.]
Proteínas	27	g.	Sal	1,45	g.

LUNES 31

EL POSTRE SERÁ VARIADO (FRUTA DE TEMPORADA, Y POSTRE LÁCTEO O LECHE)

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

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

50 aniversario 1967-2017

San Javier

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

mes de octubre de 2022

HUEVO

LUNES 3

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º PAVO A LA PLANCHA CON ENSALADA

1º SAUTÉ GREEN BEANS

2º GRILLED TURKEY AND SALAD

PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	426	Kcal		1781	kJ
Lípidos	26	g.	[Saturados	4	g.]
H.Carbono	36	g.	[Azúcares	14,4	g.]
Proteínas	12	g.	Sal	1,08	g.

MARTES 4

1º ARROZ AL HORNO

2º LACÓN A LA GALLEGA CON PATATA VAPOR

1º BAKED RICE

2º PORK SHOULDER AND BOILED POTAOES

PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	470	Kcal		1965	kJ
Lípidos	23,2	g.	[Saturados	5,8	g.]
H.Carbono	48,9	g.	[Azúcares	11,6	g.]
Proteínas	16,5	g.	Sal	1,23	g.

MIÉRCOLES 5

1º ALUBIAS BLANCAS GUISADAS

2º POLLO ASADO CON CALABACÍN

1º HARICOT BEAN STEW

2º ROAST CHICKEN AND COURGUETTE

PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	422	Kcal		1764	kJ
Lípidos	22	g.	[Saturados	4,5	g.]
H.Carbono	38	g.	[Azúcares	12,7	g.]
Proteínas	18	g.	Sal	1,04	g.

JUEVES 6

1º MACARRONES NAPOLITANA (PSH)

2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA

1º MACARONI IN NAPOLITAN SAUCE (EGG FREE)

2º BAKED HAKE AND SALAD

PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	456	Kcal		1907	kJ
Lípidos	20	g.	[Saturados	2,6	g.]
H.Carbono	54	g.	[Azúcares	13,5	g.]
Proteínas	16	g.	Sal	1,15	g.

VIERNES 7

1º LENTEJAS ESTOFADAS

2º HAMBURGUESA DE TERNERA A LA CAZADORA

1º LENTIL STEW

2º VEAL BURGER IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY

PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	445	Kcal		1862	kJ
Lípidos	20	g.	[Saturados	6,4	g.]
H.Carbono	47	g.	[Azúcares	14	g.]
Proteínas	19	g.	Sal	1,29	g.

LUNES 10

1º PAELLA DE POLLO

2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA

1º CHICKEN PAELLA

2º GRILLED DAB AND SALAD

PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	444	Kcal		1856	kJ
Lípidos	18	g.	[Saturados	2,6	g.]
H.Carbono	53	g.	[Azúcares	12,3	g.]
Proteínas	18	g.	Sal	1,04	g.

MARTES 11

1º SOPA DE COCIDO (PSH)

2º COCIDO MADRILEÑO

1º NOODLE SOUP (EGG FREE)

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

PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	485	Kcal		2027	kJ
Lípidos	22,4	g.	[Saturados	4,2	g.]
H.Carbono	53,3	g.	[Azúcares	12,9	g.]
Proteínas	17,7	g.	Sal	1,47	g.

MIÉRCOLES 12

JUEVES 13

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES CON PICATOSTES

2º ESTOFADO DE AVE

1º CREAM OF VEGETABLE SOUP AND CROUTONS

2º CHICKEN STEW

PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	424	Kcal		1773	kJ
Lípidos	21	g.	[Saturados	3,7	g.]
H.Carbono	39	g.	[Azúcares	14,1	g.]
Proteínas	19	g.	Sal	1,08	g.

VIERNES 14

1º JUDÍAS PINTAS GUISADAS

2º LOMO PLANCHA CON ENSALADA

1º RED BEAN STEW

2º GRILLED LOIN AND SALAD

PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	425	Kcal		1778	kJ
Lípidos	26	g.	[Saturados	5,1	g.]
H.Carbono	34	g.	[Azúcares	13,7	g.]
Proteínas	16	g.	Sal	1,17	g.

LUNES 17

1º ESPAGUETIS CON VERDURA (PSH)

2º MERLUZA A LA VIZCAÍNA

1º SPAGHETTI AND VEGETABLE (EGG FREE)

2º HAKE AND PEPPERS IN A TOMATO SAUCE

PAN Y POSTRE SIN HUEVO

BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	469	Kcal		1959	kJ
Lípidos	23	g.	[Saturados	6,2	g.]
H.Carbono	49	g.	[Azúcares	13,7	g.]
Proteínas	17	g.	Sal	1,28	g.

MARTES 18

1º LENTEJAS CON CHORIZO

2º PAVO ASADO CON ENSALADA

1º LENTIL AND CHORIZO STEW

2º BAKED TURKEY AND SALAD

PAN Y POSTRE SIN HUEVO

BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	457	Kcal		1912	kJ
Lípidos	23,2	g.	[Saturados	4,5	g.]
H.Carbono	45,8	g.	[Azúcares	15,3	g.]
Proteínas	16,5	g.	Sal	1,25	g.

MIÉRCOLES 19

1º CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES

2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA MADRILEÑA

1º CREAM OF COURGETTE SOUP AND CROUTONS

2º VEAL MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE

PAN Y POSTRE SIN HUEVO

BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	454	Kcal		1900	kJ
Lípidos	30	g.	[Saturados	7,9	g.]
H.Carbono	33	g.	[Azúcares	14,7	g.]
Proteínas	14	g.	Sal	1,3	g.

JUEVES 20

1º ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA

2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA

1º HARICOT BEAN STEW AND VEGETABLES

2º CHICKEN FILLET AND SALAD

PAN Y POSTRE SIN HUEVO

BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	444	Kcal		1854	kJ
Lípidos	21	g.	[Saturados	2,7	g.]
H.Carbono	43	g.	[Azúcares	14,4	g.]
Proteínas	21	g.	Sal	1,18	g.

VIERNES 21

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE

2º LOMO PLANCHA CON PATATAS

1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE

2º GRILLED LOIN AND FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE SIN HUEVO

BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	457	Kcal		1912	kJ
Lípidos	18	g.	[Saturados	2,6	g.]
H.Carbono	58	g.	[Azúcares	11,1	g.]
Proteínas	15	g.	Sal	1,1	g.

LUNES 24

1º GARBANZOS GUISADOS

2º PAVO A LA PLANCHA CON ENSALADA

1º CHICKPEA STEW

2º GRILLED TURKEY AND SALAD

PAN Y POSTRE SIN HUEVO

BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	473	Kcal		1978	kJ
Lípidos	27	g.	[Saturados	4,9	g.]
H.Carbono	43	g.	[Azúcares	12,9	g.]
Proteínas	14	g.	Sal	1,12	g.

MARTES 25

1º SOPA DE AVE CON FIDEOS (PSH)

2º CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE TOMATE

1º CHICKEN NOODLE SOUP (EGG FREE)

2º GRILLED PORK AND TOMATO SALAD

PAN Y POSTRE SIN HUEVO

BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	462	Kcal		1930	kJ
Lípidos	24	g.	[Saturados	6,2	g.]
H.Carbono	43,3	g.	[Azúcares	13,1	g.]
Proteínas	18,3	g.	Sal	1,19	g.

MIÉRCOLES 26

1º CODITOS A LA ITALIANA (PSH)

2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA PRIMAVERAL

1º PASTA IN A TOMATO, GARLIC AND ONION SAUCE (EGG FREE)

2º VEAL BURGER IN VEGETABLE SAUCE

PAN Y POSTRE SIN HUEVO

BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	465	Kcal		1944	kJ
Lípidos	20	g.	[Saturados	6	g.]
H.Carbono	57	g.	[Azúcares	12,7	g.]
Proteínas	16	g.	Sal	1,35	g.

JUEVES 27

1º CREMA SAN GERMÁN CON PICATOSTES

2º POLLO ASADO CON ARROZ BLANCO

1º "SAN GERMAN" STYLE CREAM AND CROUTONS

2º ROAST CHICKEN AND PLAIN RICE

PAN Y POSTRE SIN HUEVO

BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	431	Kcal		1801	kJ
Lípidos	22	g.	[Saturados	4,2	g.]
H.Carbono	44	g.	[Azúcares	13,9	g.]
Proteínas	14	g.	Sal	1,14	g.

VIERNES 28

1º LENTEJAS HORTELANAS

2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA

1º LENTIL AND VEGETABLE STEW

2º BAKED HAKE AND SALAD

PAN Y POSTRE SIN HUEVO

BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	444	Kcal		1857	kJ
Lípidos	20	g.	[Saturados	2,7	g.]
H.Carbono	47	g.	[Azúcares	14,4	g.]
Proteínas	20	g.	Sal	1,1	g.

LUNES 31

EL POSTRE SERÁ VARIADO (FRUTA DE TEMPORADA, Y POSTRE LÁCTEO O LECHE)

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

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

50 aniversario 1967-2017

San Javier

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

mes de octubre de 2022

KIWI

LUNES 3

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS
2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA
1º SAUTÉ GREEN BEANS
2º SPANISH OMELETTE AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	617	Kcal		2579	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados	5,8	g.]
H.Carbono	53	g.	[Azúcares	16,7	g.]
Proteínas	18	g.	Sal	1,47	g.

MARTES 4

1º ARROZ AL HORNO
2º LACÓN A LA GALLEGA CON PATATA VAPOR
1º BAKED RICE
2º PORK SHOULDER AND BOILED POTAOES
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	648	Kcal		2707	kJ
Lípidos	32	g.	[Saturados	7,9	g.]
H.Carbono	67,3	g.	[Azúcares	13,5	g.]
Proteínas	22,7	g.	Sal	1,64	g.

MIÉRCOLES 5

1º ALUBIAS BLANCAS GUISADAS
2º POLLO ASADO CON CALABACÍN
1º HARICOT BEAN STEW
2º ROAST CHICKEN AND COURGUETTE
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	623	Kcal		2604	kJ
Lípidos	32	g.	[Saturados	6,6	g.]
H.Carbono	56	g.	[Azúcares	14,7	g.]
Proteínas	27	g.	Sal	1,44	g.

JUEVES 6

1º MACARRONES NAPOLITANA
2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA
1º MACARONI IN NAPOLITAN SAUCE
2º BATTERED HAKE AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	673	Kcal		2815	kJ
Lípidos	29	g.	[Saturados	3,8	g.]
H.Carbono	80	g.	[Azúcares	15,7	g.]
Proteínas	24	g.	Sal	1,64	g.

VIERNES 7

1º LENTEJAS ESTOFADAS
2º HAMBURGUESA DE TERNERA A LA CAZADORA
1º LENTIL STEW
2º VEAL BURGER IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	671	Kcal		2805	kJ
Lípidos	30	g.	[Saturados	9,7	g.]
H.Carbono	71	g.	[Azúcares	16,2	g.]
Proteínas	29	g.	Sal	1,79	g.

LUNES 10

1º PAELLA DE POLLO
2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA
1º CHICKEN PAELLA
2º GRILLED DAB AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	647	Kcal		2703	kJ
Lípidos	26	g.	[Saturados	3,7	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares	14,2	g.]
Proteínas	26	g.	Sal	1,4	g.

MARTES 11

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	668	Kcal		2792	kJ
Lípidos	30,8	g.	[Saturados	5,8	g.]
H.Carbono	73,4	g.	[Azúcares	14,9	g.]
Proteínas	24,4	g.	Sal	1,91	g.

MIÉRCOLES 12

JUEVES 13

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES CON PICATOSTES
2º ESTOFADO DE AVE
1º CREAM OF VEGETABLE SOUP AND CROUTONS
2º CHICKEN STEW
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	599	Kcal		2502	kJ
Lípidos	30	g.	[Saturados	5,2	g.]
H.Carbono	55	g.	[Azúcares	16,3	g.]
Proteínas	26	g.	Sal	1,45	g.

VIERNES 14

1º JUDÍAS PINTAS GUISADAS
2º REVUELTO DE JAMÓN COCIDO CON ENSALADA
1º RED BEAN STEW
2º HAM SCRAMBLED EGGS AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	619	Kcal		2589	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados	7,5	g.]
H.Carbono	49	g.	[Azúcares	15,9	g.]
Proteínas	23	g.	Sal	1,61	g.

LUNES 17

1º ESPAGUETIS CARBONARA

2º MERLUZA A LA VIZCAÍNA

1º SPAGUETTI CARBONARA

2º HAKE AND PEPPERS IN A TOMATO SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	682	Kcal		2852	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados	9	g.]
H.Carbono	72	g.	[Azúcares	15,8	g.]
Proteínas	25	g.	Sal	1,76	g.

MARTES 18

1º LENTEJAS CON CHORIZO

2º HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA

1º LENTIL AND CHORIZO STEW

2º VILLARROY EGGS AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	635	Kcal		2654	kJ
Lípidos	32,2	g.	[Saturados	6,2	g.]
H.Carbono	63,6	g.	[Azúcares	17,7	g.]
Proteínas	22,9	g.	Sal	1,76	g.

MIÉRCOLES 19

1º CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES

2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA MADRILEÑA

1º CREAM OF COURGETTE SOUP AND CROUTONS

2º VEAL MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	614	Kcal		2566	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados	10,6	g.]
H.Carbono	44	g.	[Azúcares	17,1	g.]
Proteínas	19	g.	Sal	1,78	g.

JUEVES 20

1º ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA

2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA

1º HARICOT BEAN STEW AND VEGETABLES

2º CHICKEN FILLET AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	626	Kcal		2616	kJ
Lípidos	29	g.	[Saturados	3,8	g.]
H.Carbono	61	g.	[Azúcares	16,6	g.]
Proteínas	30	g.	Sal	1,52	g.

VIERNES 21

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE

2º LOMO PLANCHA CON PATATAS

1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE

2º GRILLED LOIN AND FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	632	Kcal		2641	kJ
Lípidos	26	g.	[Saturados	3,6	g.]
H.Carbono	80	g.	[Azúcares	12,9	g.]
Proteínas	21	g.	Sal	1,48	g.

LUNES 24

1º GARBANZOS GUISADOS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º CHICKPEA STEW

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	639	Kcal		2672	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados	6,6	g.]
H.Carbono	58	g.	[Azúcares	15	g.]
Proteínas	19	g.	Sal	1,54	g.

MARTES 25

1º SOPA DE AVE CON FIDEOS

2º SAN JACOBO CASERO CON PURÉ

1º CHICKEN NOODLE SOUP

2º BREADED HAM AND CHEESE WITH MASHED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	638	Kcal		2666	kJ
Lípidos	33,1	g.	[Saturados	8,5	g.]
H.Carbono	59,9	g.	[Azúcares	15,1	g.]
Proteínas	25,2	g.	Sal	1,64	g.

MIÉRCOLES 26

1º CODITOS A LA ITALIANA

2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA PRIMAVERAL

1º PASTA IN A TOMATO, GARLIC AND ONION SAUCE

2º VEAL BURGER IN VEGETABLE SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	646	Kcal		2698	kJ
Lípidos	27	g.	[Saturados	8,3	g.]
H.Carbono	79	g.	[Azúcares	14,7	g.]
Proteínas	22	g.	Sal	1,84	g.

JUEVES 27

1º CREMA SAN GERMÁN CON PICATOSTES

2º POLLO ASADO CON ARROZ BLANCO

1º "SAN GERMAN" STYLE CREAM AND CROUTONS

2º ROAST CHICKEN AND PLAIN RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	624	Kcal		2608	kJ
Lípidos	32	g.	[Saturados	6,1	g.]
H.Carbono	64	g.	[Azúcares	16,2	g.]
Proteínas	21	g.	Sal	1,46	g.

VIERNES 28

1º LENTEJAS HORTELANAS

2º VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA

1º LENTIL AND VEGETABLE STEW

2º HAKE STICK AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	617	Kcal		2578	kJ
Lípidos	28	g.	[Saturados	3,7	g.]
H.Carbono	65	g.	[Azúcares	16,6	g.]
Proteínas	27	g.	Sal	1,45	g.

LUNES 31

EL POSTRE SERÁ VARIADO (FRUTA DE TEMPORADA, Y POSTRE LÁCTEO O LECHE)

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

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

50 aniversario 1967-2017

San Javier

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

mes de octubre de 2022

LEGUMBRE

LUNES 3

1º CREMA DE CALABAZA
2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA
1º CREAM OF PUMPKIN SOUP
2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	426	Kcal		1781	kJ
Lípidos	26	g.	[Saturados	4	g.]
H.Carbono	36	g.	[Azúcares	14,4	g.]
Proteínas	12	g.	Sal	1,08	g.

MARTES 4

1º ARROZ AL HORNO
2º LACÓN A LA GALLEGA CON PATATA VAPOR
1º BAKED RICE
2º PORK SHOULDER AND BOILED POTAOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	470	Kcal		1965	kJ
Lípidos	23,2	g.	[Saturados	5,8	g.]
H.Carbono	48,9	g.	[Azúcares	11,6	g.]
Proteínas	16,5	g.	Sal	1,23	g.

MIÉRCOLES 5

1º SOPA DE AVE CON FIDEOS
2º POLLO ASADO CON CALABACÍN
1º CHICKEN NOODLE SOUP
2º ROAST CHICKEN AND COURGUETTE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	422	Kcal		1764	kJ
Lípidos	22	g.	[Saturados	4,5	g.]
H.Carbono	38	g.	[Azúcares	12,7	g.]
Proteínas	18	g.	Sal	1,04	g.

JUEVES 6

1º MACARRONES NAPOLITANA
2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA
1º MACARONI IN NAPOLITAN SAUCE
2º BATTERED HAKE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	456	Kcal		1907	kJ
Lípidos	20	g.	[Saturados	2,6	g.]
H.Carbono	54	g.	[Azúcares	13,5	g.]
Proteínas	16	g.	Sal	1,15	g.

VIERNES 7

1º CREMA DE CALABACÍN
2º HAMBURGUESA DE TERNERA A LA CAZADORA
1º CREAM OF COURGETTE SOUP
2º VEAL BURGER IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	445	Kcal		1862	kJ
Lípidos	20	g.	[Saturados	6,4	g.]
H.Carbono	47	g.	[Azúcares	14	g.]
Proteínas	19	g.	Sal	1,29	g.

LUNES 10

1º PAELLA DE POLLO (SIN JUDÍAS NI GUISANTES)
2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA
1º CHICKEN PAELLA (NO GREEN BEANS, NO GREEN PEAS)
2º GRILLED DAB AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	444	Kcal		1856	kJ
Lípidos	18	g.	[Saturados	2,6	g.]
H.Carbono	53	g.	[Azúcares	12,3	g.]
Proteínas	18	g.	Sal	1,04	g.

MARTES 11

1º BRÓCOLI REHOGADO
2º MORCILLO CON PATATA Y ZANAHORIA
1º SAUTÉED BROCCOLI
2º VEAL SHANK, POTATO AND CARROT

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	485	Kcal		2027	kJ
Lípidos	22,4	g.	[Saturados	4,2	g.]
H.Carbono	53,3	g.	[Azúcares	12,9	g.]
Proteínas	17,7	g.	Sal	1,47	g.

MIÉRCOLES 12

JUEVES 13

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES SIN JUDÍAS VERDES CON PICATOSTES
2º ESTOFADO DE AVE
1º CREAM OF VEGETABLE SOUP, NO GREEN BEANS AND CROUTONS
2º CHICKEN STEW

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	424	Kcal		1773	kJ
Lípidos	21	g.	[Saturados	3,7	g.]
H.Carbono	39	g.	[Azúcares	14,1	g.]
Proteínas	19	g.	Sal	1,08	g.

VIERNES 14

1º ENSALADA CAMPERA
2º REVUELTO DE JAMÓN COCIDO (SIN SOJA) CON ENSALADA
1º TUNA, POTATO, EGG AND TOMATO SALAD
2º HAM (SOY FREE) SCRAMBLED EGGS AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	425	Kcal		1778	kJ
Lípidos	26	g.	[Saturados	5,1	g.]
H.Carbono	34	g.	[Azúcares	13,7	g.]
Proteínas	16	g.	Sal	1,17	g.

LUNES 17

1º ESPAGUETIS CARBONARA

2º MERLUZA A LA VIZCAÍNA

1º SPAGUETTI CARBONARA

2º HAKE AND PEPPERS IN A TOMATO SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	469	Kcal		1959	kJ
Lípidos	23	g.	[Saturados	6,2	g.]
H.Carbono	49	g.	[Azúcares	13,7	g.]
Proteínas	17	g.	Sal	1,28	g.

MARTES 18

1º PATATAS CON CARNE

2º HUEVOS FRITOS CON ENSALADA

1º STEWED POTATOES AND MEAT

2º FRIED EGGS AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	457	Kcal		1912	kJ
Lípidos	23,2	g.	[Saturados	4,5	g.]
H.Carbono	45,8	g.	[Azúcares	15,3	g.]
Proteínas	16,5	g.	Sal	1,25	g.

MIÉRCOLES 19

1º CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES

2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA MADRILEÑA

1º CREAM OF COURGETTE SOUP AND CROUTONS

2º VEAL MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	454	Kcal		1900	kJ
Lípidos	30	g.	[Saturados	7,9	g.]
H.Carbono	33	g.	[Azúcares	14,7	g.]
Proteínas	14	g.	Sal	1,3	g.

JUEVES 20

1º SOPA DE VERDURAS

2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA

1º VEGETABLE SOUP

2º CHICKEN FILLET AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	444	Kcal		1854	kJ
Lípidos	21	g.	[Saturados	2,7	g.]
H.Carbono	43	g.	[Azúcares	14,4	g.]
Proteínas	21	g.	Sal	1,18	g.

VIERNES 21

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE

2º LOMO PLANCHA CON PATATAS

1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE

2º GRILLED LOIN AND FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	457	Kcal		1912	kJ
Lípidos	18	g.	[Saturados	2,6	g.]
H.Carbono	58	g.	[Azúcares	11,1	g.]
Proteínas	15	g.	Sal	1,1	g.

LUNES 24

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	473	Kcal		1978	kJ
Lípidos	27	g.	[Saturados	4,9	g.]
H.Carbono	43	g.	[Azúcares	12,9	g.]
Proteínas	14	g.	Sal	1,12	g.

MARTES 25

1º SOPA DE AVE CON FIDEOS

2º CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA SIN TOMATE

1º CHICKEN NOODLE SOUP

2º GRILLED PORK AND SALAD NO TOMATO

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	462	Kcal		1930	kJ
Lípidos	24	g.	[Saturados	6,2	g.]
H.Carbono	43,3	g.	[Azúcares	13,1	g.]
Proteínas	18,3	g.	Sal	1,19	g.

MIÉRCOLES 26

1º CODITOS A LA ITALIANA

2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA PRIMAVERAL

1º PASTA IN A TOMATO, GARLIC AND ONION SAUCE

2º VEAL BURGER IN VEGETABLE SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	465	Kcal		1944	kJ
Lípidos	20	g.	[Saturados	6	g.]
H.Carbono	57	g.	[Azúcares	12,7	g.]
Proteínas	16	g.	Sal	1,35	g.

JUEVES 27

1º CREMA DE CALABAZA

2º POLLO ASADO CON ARROZ BLANCO

1º CREAM OF PUMPKIN SOUP

2º ROAST CHICKEN AND PLAIN RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	431	Kcal		1801	kJ
Lípidos	22	g.	[Saturados	4,2	g.]
H.Carbono	44	g.	[Azúcares	13,9	g.]
Proteínas	14	g.	Sal	1,14	g.

VIERNES 28

1º ARROZ CON VERDURAS

2º VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA

1º RICE AND VEGETABLES

2º HAKE STICK AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	444	Kcal		1857	kJ
Lípidos	20	g.	[Saturados	2,7	g.]
H.Carbono	47	g.	[Azúcares	14,4	g.]
Proteínas	20	g.	Sal	1,1	g.

LUNES 31

EL POSTRE SERÁ VARIADO (FRUTA DE TEMPORADA, Y POSTRE LÁCTEO O LECHE)

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

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

50 aniversario 1967-2017

San Javier

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

mes de octubre de 2022

NUEZ

LUNES 3

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS
2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA
1º SAUTÉ GREEN BEANS
2º SPANISH OMELETTE AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	617	Kcal		2579	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados	5,8	g.]
H.Carbono	53	g.	[Azúcares	16,7	g.]
Proteínas	18	g.	Sal	1,47	g.

MARTES 4

1º ARROZ AL HORNO
2º LACÓN A LA GALLEGA CON PATATA VAPOR
1º BAKED RICE
2º PORK SHOULDER AND BOILED POTAOES
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	648	Kcal		2707	kJ
Lípidos	32	g.	[Saturados	7,9	g.]
H.Carbono	67,3	g.	[Azúcares	13,5	g.]
Proteínas	22,7	g.	Sal	1,64	g.

MIÉRCOLES 5

1º ALUBIAS BLANCAS GUISADAS
2º POLLO ASADO CON CALABACÍN
1º HARICOT BEAN STEW
2º ROAST CHICKEN AND COURGUETTE
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	623	Kcal		2604	kJ
Lípidos	32	g.	[Saturados	6,6	g.]
H.Carbono	56	g.	[Azúcares	14,7	g.]
Proteínas	27	g.	Sal	1,44	g.

JUEVES 6

1º MACARRONES NAPOLITANA
2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA
1º MACARONI IN NAPOLITAN SAUCE
2º BATTERED HAKE AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	673	Kcal		2815	kJ
Lípidos	29	g.	[Saturados	3,8	g.]
H.Carbono	80	g.	[Azúcares	15,7	g.]
Proteínas	24	g.	Sal	1,64	g.

VIERNES 7

1º LENTEJAS ESTOFADAS
2º HAMBURGUESA DE TERNERA A LA CAZADORA
1º LENTIL STEW
2º VEAL BURGER IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	671	Kcal		2805	kJ
Lípidos	30	g.	[Saturados	9,7	g.]
H.Carbono	71	g.	[Azúcares	16,2	g.]
Proteínas	29	g.	Sal	1,79	g.

LUNES 10

1º PAELLA DE POLLO
2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA
1º CHICKEN PAELLA
2º GRILLED DAB AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	647	Kcal		2703	kJ
Lípidos	26	g.	[Saturados	3,7	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares	14,2	g.]
Proteínas	26	g.	Sal	1,4	g.

MARTES 11

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	668	Kcal		2792	kJ
Lípidos	30,8	g.	[Saturados	5,8	g.]
H.Carbono	73,4	g.	[Azúcares	14,9	g.]
Proteínas	24,4	g.	Sal	1,91	g.

MIÉRCOLES 12

JUEVES 13

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES CON PICATOSTES
2º ESTOFADO DE AVE
1º CREAM OF VEGETABLE SOUP AND CROUTONS
2º CHICKEN STEW
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	599	Kcal		2502	kJ
Lípidos	30	g.	[Saturados	5,2	g.]
H.Carbono	55	g.	[Azúcares	16,3	g.]
Proteínas	26	g.	Sal	1,45	g.

VIERNES 14

1º JUDÍAS PINTAS GUISADAS
2º REVUELTO DE JAMÓN COCIDO CON ENSALADA
1º RED BEAN STEW
2º HAM SCRAMBLED EGGS AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	619	Kcal		2589	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados	7,5	g.]
H.Carbono	49	g.	[Azúcares	15,9	g.]
Proteínas	23	g.	Sal	1,61	g.

LUNES 17

1º ESPAGUETIS CARBONARA

2º MERLUZA A LA VIZCAÍNA

1º SPAGUETTI CARBONARA

2º HAKE AND PEPPERS IN A TOMATO SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	682	Kcal		2852	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados	9	g.]
H.Carbono	72	g.	[Azúcares	15,8	g.]
Proteínas	25	g.	Sal	1,76	g.

MARTES 18

1º LENTEJAS CON CHORIZO

2º HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA

1º LENTIL AND CHORIZO STEW

2º VILLARROY EGGS AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	635	Kcal		2654	kJ
Lípidos	32,2	g.	[Saturados	6,2	g.]
H.Carbono	63,6	g.	[Azúcares	17,7	g.]
Proteínas	22,9	g.	Sal	1,76	g.

MIÉRCOLES 19

1º CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES

2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA MADRILEÑA

1º CREAM OF COURGETTE SOUP AND CROUTONS

2º VEAL MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	614	Kcal		2566	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados	10,6	g.]
H.Carbono	44	g.	[Azúcares	17,1	g.]
Proteínas	19	g.	Sal	1,78	g.

JUEVES 20

1º ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA

2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA

1º HARICOT BEAN STEW AND VEGETABLES

2º CHICKEN FILLET AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	626	Kcal		2616	kJ
Lípidos	29	g.	[Saturados	3,8	g.]
H.Carbono	61	g.	[Azúcares	16,6	g.]
Proteínas	30	g.	Sal	1,52	g.

VIERNES 21

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE

2º LOMO PLANCHA CON PATATAS

1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE

2º GRILLED LOIN AND FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	632	Kcal		2641	kJ
Lípidos	26	g.	[Saturados	3,6	g.]
H.Carbono	80	g.	[Azúcares	12,9	g.]
Proteínas	21	g.	Sal	1,48	g.

LUNES 24

1º GARBANZOS GUISADOS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º CHICKPEA STEW

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	639	Kcal		2672	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados	6,6	g.]
H.Carbono	58	g.	[Azúcares	15	g.]
Proteínas	19	g.	Sal	1,54	g.

MARTES 25

1º SOPA DE AVE CON FIDEOS

2º SAN JACOBO CASERO CON PURÉ

1º CHICKEN NOODLE SOUP

2º BREADED HAM AND CHEESE WITH MASHED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	638	Kcal		2666	kJ
Lípidos	33,1	g.	[Saturados	8,5	g.]
H.Carbono	59,9	g.	[Azúcares	15,1	g.]
Proteínas	25,2	g.	Sal	1,64	g.

MIÉRCOLES 26

1º CODITOS A LA ITALIANA

2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA PRIMAVERAL

1º PASTA IN A TOMATO, GARLIC AND ONION SAUCE

2º VEAL BURGER IN VEGETABLE SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	646	Kcal		2698	kJ
Lípidos	27	g.	[Saturados	8,3	g.]
H.Carbono	79	g.	[Azúcares	14,7	g.]
Proteínas	22	g.	Sal	1,84	g.

JUEVES 27

1º CREMA SAN GERMÁN CON PICATOSTES

2º POLLO ASADO CON ARROZ BLANCO

1º "SAN GERMAN" STYLE CREAM AND CROUTONS

2º ROAST CHICKEN AND PLAIN RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	624	Kcal		2608	kJ
Lípidos	32	g.	[Saturados	6,1	g.]
H.Carbono	64	g.	[Azúcares	16,2	g.]
Proteínas	21	g.	Sal	1,46	g.

VIERNES 28

1º LENTEJAS HORTELANAS

2º VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA

1º LENTIL AND VEGETABLE STEW

2º HAKE STICK AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	617	Kcal		2578	kJ
Lípidos	28	g.	[Saturados	3,7	g.]
H.Carbono	65	g.	[Azúcares	16,6	g.]
Proteínas	27	g.	Sal	1,45	g.

LUNES 31

EL POSTRE SERÁ VARIADO (FRUTA DE TEMPORADA, Y POSTRE LÁCTEO O LECHE)

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

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

50 aniversario 1967-2017

San Javier

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

mes de octubre de 2022

PROTEÍNA DE LA LECHE DE VACA

LUNES 3

1º **JUDÍAS VERDES REHOGADAS**
2º **TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA**
1º SAUTÉ GREEN BEANS
2º SPANISH OMELETTE AND SALAD
PAN Y POSTRE SIN LECHE
BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	617	Kcal		2579	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados	5,8	g.]
H.Carbono	53	g.	[Azúcares	16,7	g.]
Proteínas	18	g.	Sal	1,47	g.

MARTES 4

1º **ARROZ AL HORNO**
2º **LACÓN A LA GALLEGA CON PATATA VAPOR**
1º BAKED RICE
2º PORK SHOULDER AND BOILED POTAOES
PAN Y POSTRE SIN LECHE
BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	648	Kcal		2707	kJ
Lípidos	32	g.	[Saturados	7,9	g.]
H.Carbono	67,3	g.	[Azúcares	13,5	g.]
Proteínas	22,7	g.	Sal	1,64	g.

MIÉRCOLES 5

1º **ALUBIAS BLANCAS GUISADAS**
2º **POLLO ASADO CON CALABACÍN**
1º HARICOT BEAN STEW
2º ROAST CHICKEN AND COURGUETTE
PAN Y POSTRE SIN LECHE
BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	623	Kcal		2604	kJ
Lípidos	32	g.	[Saturados	6,6	g.]
H.Carbono	56	g.	[Azúcares	14,7	g.]
Proteínas	27	g.	Sal	1,44	g.

JUEVES 6

1º **MACARRONES REHOGADOS CON CALABACÍN**
2º **MERLUZA ROMANA CON ENSALADA**
1º SAUTÉ MACARONI AND COURGETTE
2º BATTERED HAKE AND SALAD
PAN Y POSTRE SIN LECHE
BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	673	Kcal		2815	kJ
Lípidos	29	g.	[Saturados	3,8	g.]
H.Carbono	80	g.	[Azúcares	15,7	g.]
Proteínas	24	g.	Sal	1,64	g.

VIERNES 7

1º **LENTEJAS ESTOFADAS**
2º **HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA CON ENSALADA**
1º LENTIL STEW
2º GRILLED VEAL BURGER AND SALAD
PAN Y POSTRE SIN LECHE
BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	671	Kcal		2805	kJ
Lípidos	30	g.	[Saturados	9,7	g.]
H.Carbono	71	g.	[Azúcares	16,2	g.]
Proteínas	29	g.	Sal	1,79	g.

LUNES 10

1º **PAELLA DE POLLO**
2º **FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA**
1º CHICKEN PAELLA
2º GRILLED DAB AND SALAD
PAN Y POSTRE SIN LECHE
BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	647	Kcal		2703	kJ
Lípidos	26	g.	[Saturados	3,7	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares	14,2	g.]
Proteínas	26	g.	Sal	1,4	g.

MARTES 11

1º **SOPA DE COCIDO**
2º **COCIDO MADRILEÑO**
1º NOODLE SOUP
2º MADRILENIAN STEW (HAM, CHORIZO, CHICKEN, BLOOD SAUSAGE, CHICKPEAS,
PAN Y POSTRE SIN LECHE
BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	668	Kcal		2792	kJ
Lípidos	30,8	g.	[Saturados	5,8	g.]
H.Carbono	73,4	g.	[Azúcares	14,9	g.]
Proteínas	24,4	g.	Sal	1,91	g.

MIÉRCOLES 12

JUEVES 13

1º **CREMA DE VERDURAS NATURALES CON PICATOSTES**
2º **ESTOFADO DE AVE**
1º CREAM OF VEGETABLE SOUP AND CROUTONS
2º CHICKEN STEW
PAN Y POSTRE SIN LECHE
BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	599	Kcal		2502	kJ
Lípidos	30	g.	[Saturados	5,2	g.]
H.Carbono	55	g.	[Azúcares	16,3	g.]
Proteínas	26	g.	Sal	1,45	g.

VIERNES 14

1º **JUDÍAS PINTAS GUISADAS**
2º **REVUELTO DE JAMÓN COCIDO (SIN LECHE) CON ENSALADA**
1º RED BEAN STEW
2º HAM (MILK FREE) SCRAMBLED EGGS AND SALAD
PAN Y POSTRE SIN LECHE
BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	619	Kcal		2589	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados	7,5	g.]
H.Carbono	49	g.	[Azúcares	15,9	g.]
Proteínas	23	g.	Sal	1,61	g.

LUNES 17

1º ESPAGUETIS CON VERDURA

2º MERLUZA A LA VIZCAÍNA

1º SPAGHETTI AND VEGETABLES

2º HAKE AND PEPPERS IN A TOMATO SAUCE

PAN Y POSTRE SIN LECHE

BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	682	Kcal		2852	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados	9	g.]
H.Carbono	72	g.	[Azúcares	15,8	g.]
Proteínas	25	g.	Sal	1,76	g.

MARTES 18

1º LENTEJAS CON CHORIZO

2º HUEVOS FRITOS CON ENSALADA

1º LENTIL AND CHORIZO STEW

2º FRIED EGGS AND SALAD

PAN Y POSTRE SIN LECHE

BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	635	Kcal		2654	kJ
Lípidos	32,2	g.	[Saturados	6,2	g.]
H.Carbono	63,6	g.	[Azúcares	17,7	g.]
Proteínas	22,9	g.	Sal	1,76	g.

MIÉRCOLES 19

1º CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES

2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA MADRILEÑA

1º CREAM OF COURGETTE SOUP AND CROUTONS

2º VEAL MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE

PAN Y POSTRE SIN LECHE

BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	614	Kcal		2566	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados	10,6	g.]
H.Carbono	44	g.	[Azúcares	17,1	g.]
Proteínas	19	g.	Sal	1,78	g.

JUEVES 20

1º ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA

2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA

1º HARICOT BEAN STEW AND VEGETABLES

2º CHICKEN FILLET AND SALAD

PAN Y POSTRE SIN LECHE

BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	626	Kcal		2616	kJ
Lípidos	29	g.	[Saturados	3,8	g.]
H.Carbono	61	g.	[Azúcares	16,6	g.]
Proteínas	30	g.	Sal	1,52	g.

VIERNES 21

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE

2º LOMO PLANCHA CON PATATAS

1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE

2º GRILLED LOIN AND FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE SIN LECHE

BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	632	Kcal		2641	kJ
Lípidos	26	g.	[Saturados	3,6	g.]
H.Carbono	80	g.	[Azúcares	12,9	g.]
Proteínas	21	g.	Sal	1,48	g.

LUNES 24

1º GARBANZOS GUISADOS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º CHICKPEA STEW

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE SIN LECHE

BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	639	Kcal		2672	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados	6,6	g.]
H.Carbono	58	g.	[Azúcares	15	g.]
Proteínas	19	g.	Sal	1,54	g.

MARTES 25

1º SOPA DE AVE CON FIDEOS

2º CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA

1º CHICKEN NOODLE SOUP

2º GRILLED PORK AND SALAD

PAN Y POSTRE SIN LECHE

BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	638	Kcal		2666	kJ
Lípidos	33,1	g.	[Saturados	8,5	g.]
H.Carbono	59,9	g.	[Azúcares	15,1	g.]
Proteínas	25,2	g.	Sal	1,64	g.

MIÉRCOLES 26

1º CODITOS CON VERDURAS

2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA PRIMAVERAL

1º PASTA AND VEGETABLES

2º VEAL BURGER IN VEGETABLE SAUCE

PAN Y POSTRE SIN LECHE

BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	646	Kcal		2698	kJ
Lípidos	27	g.	[Saturados	8,3	g.]
H.Carbono	79	g.	[Azúcares	14,7	g.]
Proteínas	22	g.	Sal	1,84	g.

JUEVES 27

1º CREMA DE CALABAZA

2º POLLO ASADO CON ARROZ BLANCO

1º CREAM OF PUMPKIN SOUP

2º ROAST CHICKEN AND PLAIN RICE

PAN Y POSTRE SIN LECHE

BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	624	Kcal		2608	kJ
Lípidos	32	g.	[Saturados	6,1	g.]
H.Carbono	64	g.	[Azúcares	16,2	g.]
Proteínas	21	g.	Sal	1,46	g.

VIERNES 28

1º LENTEJAS HORTELANAS

2º VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA

1º LENTIL AND VEGETABLE STEW

2º HAKE STICK AND SALAD

PAN Y POSTRE SIN LECHE

BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	617	Kcal		2578	kJ
Lípidos	28	g.	[Saturados	3,7	g.]
H.Carbono	65	g.	[Azúcares	16,6	g.]
Proteínas	27	g.	Sal	1,45	g.

LUNES 31

EL POSTRE SERÁ VARIADO (FRUTA DE TEMPORADA, Y POSTRE LÁCTEO O LECHE)

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

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

50 aniversario 1967-2017

San Javier

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

mes de octubre de 2022

REBOZADOS

LUNES 3

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS
2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA
1º SAUTÉ GREEN BEANS
2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	617	Kcal		2579	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados	5,8	g.]
H.Carbono	53	g.	[Azúcares	16,7	g.]
Proteínas	18	g.	Sal	1,47	g.

MARTES 4

1º ARROZ AL HORNO
2º LACÓN A LA GALLEGA CON PATATA VAPOR
1º BAKED RICE
2º PORK SHOULDER AND BOILED POTAOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	648	Kcal		2707	kJ
Lípidos	32	g.	[Saturados	7,9	g.]
H.Carbono	67,3	g.	[Azúcares	13,5	g.]
Proteínas	22,7	g.	Sal	1,64	g.

MIÉRCOLES 5

1º ALUBIAS BLANCAS GUISADAS
2º POLLO ASADO CON CALABACÍN
1º HARICOT BEAN STEW
2º ROAST CHICKEN AND COURGUETTE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	623	Kcal		2604	kJ
Lípidos	32	g.	[Saturados	6,6	g.]
H.Carbono	56	g.	[Azúcares	14,7	g.]
Proteínas	27	g.	Sal	1,44	g.

JUEVES 6

1º MACARRONES NAPOLITANA
2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA
1º MACARONI IN NAPOLITAN SAUCE
2º BAKED HAKE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	673	Kcal		2815	kJ
Lípidos	29	g.	[Saturados	3,8	g.]
H.Carbono	80	g.	[Azúcares	15,7	g.]
Proteínas	24	g.	Sal	1,64	g.

VIERNES 7

1º LENTEJAS ESTOFADAS
2º HAMBURGUESA DE TERNERA A LA CAZADORA
1º LENTIL STEW
2º VEAL BURGER IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	671	Kcal		2805	kJ
Lípidos	30	g.	[Saturados	9,7	g.]
H.Carbono	71	g.	[Azúcares	16,2	g.]
Proteínas	29	g.	Sal	1,79	g.

LUNES 10

1º PAELLA DE POLLO
2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA
1º CHICKEN PAELLA
2º GRILLED DAB AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	647	Kcal		2703	kJ
Lípidos	26	g.	[Saturados	3,7	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares	14,2	g.]
Proteínas	26	g.	Sal	1,4	g.

MARTES 11

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	668	Kcal		2792	kJ
Lípidos	30,8	g.	[Saturados	5,8	g.]
H.Carbono	73,4	g.	[Azúcares	14,9	g.]
Proteínas	24,4	g.	Sal	1,91	g.

MIÉRCOLES 12

JUEVES 13

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES CON PICATOSTES
2º ESTOFADO DE AVE
1º CREAM OF VEGETABLE SOUP AND CROUTONS
2º CHICKEN STEW

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	599	Kcal		2502	kJ
Lípidos	30	g.	[Saturados	5,2	g.]
H.Carbono	55	g.	[Azúcares	16,3	g.]
Proteínas	26	g.	Sal	1,45	g.

VIERNES 14

1º JUDÍAS PINTAS GUISADAS
2º REVUELTO DE JAMÓN COCIDO CON ENSALADA
1º RED BEAN STEW
2º HAM SCRAMBLED EGGS AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	619	Kcal		2589	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados	7,5	g.]
H.Carbono	49	g.	[Azúcares	15,9	g.]
Proteínas	23	g.	Sal	1,61	g.

LUNES 17

1º ESPAGUETIS CARBONARA

2º MERLUZA A LA VIZCAÍNA

1º SPAGUETTI CARBONARA

2º HAKE AND PEPPERS IN A TOMATO SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	682	Kcal		2852	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados	9	g.]
H.Carbono	72	g.	[Azúcares	15,8	g.]
Proteínas	25	g.	Sal	1,76	g.

MARTES 18

1º LENTEJAS CON CHORIZO

2º HUEVOS FRITOS CON ENSALADA

1º LENTIL AND CHORIZO STEW

2º FRIED EGGS AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	635	Kcal		2654	kJ
Lípidos	32,2	g.	[Saturados	6,2	g.]
H.Carbono	63,6	g.	[Azúcares	17,7	g.]
Proteínas	22,9	g.	Sal	1,76	g.

MIÉRCOLES 19

1º CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES

2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA MADRILEÑA

1º CREAM OF COURGETTE SOUP AND CROUTONS

2º VEAL MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	614	Kcal		2566	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados	10,6	g.]
H.Carbono	44	g.	[Azúcares	17,1	g.]
Proteínas	19	g.	Sal	1,78	g.

JUEVES 20

1º ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA

2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA

1º HARICOT BEAN STEW AND VEGETABLES

2º CHICKEN FILLET AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	626	Kcal		2616	kJ
Lípidos	29	g.	[Saturados	3,8	g.]
H.Carbono	61	g.	[Azúcares	16,6	g.]
Proteínas	30	g.	Sal	1,52	g.

VIERNES 21

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE

2º LOMO PLANCHA CON PATATAS

1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE

2º GRILLED LOIN AND FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	632	Kcal		2641	kJ
Lípidos	26	g.	[Saturados	3,6	g.]
H.Carbono	80	g.	[Azúcares	12,9	g.]
Proteínas	21	g.	Sal	1,48	g.

LUNES 24

1º GARBANZOS GUISADOS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º CHICKPEA STEW

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	639	Kcal		2672	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados	6,6	g.]
H.Carbono	58	g.	[Azúcares	15	g.]
Proteínas	19	g.	Sal	1,54	g.

MARTES 25

1º SOPA DE AVE CON FIDEOS

2º CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON PURÉ

1º CHICKEN NOODLE SOUP

2º PORK AND MASH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	638	Kcal		2666	kJ
Lípidos	33,1	g.	[Saturados	8,5	g.]
H.Carbono	59,9	g.	[Azúcares	15,1	g.]
Proteínas	25,2	g.	Sal	1,64	g.

MIÉRCOLES 26

1º CODITOS A LA ITALIANA

2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA PRIMAVERAL

1º PASTA IN A TOMATO, GARLIC AND ONION SAUCE

2º VEAL BURGER IN VEGETABLE SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	646	Kcal		2698	kJ
Lípidos	27	g.	[Saturados	8,3	g.]
H.Carbono	79	g.	[Azúcares	14,7	g.]
Proteínas	22	g.	Sal	1,84	g.

JUEVES 27

1º CREMA SAN GERMÁN CON PICATOSTES

2º POLLO ASADO CON ARROZ BLANCO

1º "SAN GERMAN" STYLE CREAM AND CROUTONS

2º ROAST CHICKEN AND PLAIN RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	624	Kcal		2608	kJ
Lípidos	32	g.	[Saturados	6,1	g.]
H.Carbono	64	g.	[Azúcares	16,2	g.]
Proteínas	21	g.	Sal	1,46	g.

VIERNES 28

1º LENTEJAS HORTELANAS

2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA

1º LENTIL AND VEGETABLE STEW

2º BAKED HAKE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	617	Kcal		2578	kJ
Lípidos	28	g.	[Saturados	3,7	g.]
H.Carbono	65	g.	[Azúcares	16,6	g.]
Proteínas	27	g.	Sal	1,45	g.

LUNES 31

EL POSTRE SERÁ VARIADO (FRUTA DE TEMPORADA, Y POSTRE LÁCTEO O LECHE)

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

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

50 aniversario 1967-2017

San Javier

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

mes de octubre de 2022

MELON, CACAHUETE

LUNES 3

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS
2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA
1º SAUTÉ GREEN BEANS
2º SPANISH OMELETTE AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	617	Kcal		2579	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados	5,8	g.]
H.Carbono	53	g.	[Azúcares	16,7	g.]
Proteínas	18	g.	Sal	1,47	g.

MARTES 4

1º ARROZ AL HORNO
2º LACÓN A LA GALLEGA CON PATATA VAPOR
1º BAKED RICE
2º PORK SHOULDER AND BOILED POTAOES
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	648	Kcal		2707	kJ
Lípidos	32	g.	[Saturados	7,9	g.]
H.Carbono	67,3	g.	[Azúcares	13,5	g.]
Proteínas	22,7	g.	Sal	1,64	g.

MIÉRCOLES 5

1º ALUBIAS BLANCAS GUISADAS
2º POLLO ASADO CON CALABACÍN
1º HARICOT BEAN STEW
2º ROAST CHICKEN AND COURGUETTE
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	623	Kcal		2604	kJ
Lípidos	32	g.	[Saturados	6,6	g.]
H.Carbono	56	g.	[Azúcares	14,7	g.]
Proteínas	27	g.	Sal	1,44	g.

JUEVES 6

1º MACARRONES NAPOLITANA
2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA
1º MACARONI IN NAPOLITAN SAUCE
2º BATTERED HAKE AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	673	Kcal		2815	kJ
Lípidos	29	g.	[Saturados	3,8	g.]
H.Carbono	80	g.	[Azúcares	15,7	g.]
Proteínas	24	g.	Sal	1,64	g.

VIERNES 7

1º LENTEJAS ESTOFADAS
2º HAMBURGUESA DE TERNERA A LA CAZADORA
1º LENTIL STEW
2º VEAL BURGER IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	671	Kcal		2805	kJ
Lípidos	30	g.	[Saturados	9,7	g.]
H.Carbono	71	g.	[Azúcares	16,2	g.]
Proteínas	29	g.	Sal	1,79	g.

LUNES 10

1º PAELLA DE POLLO
2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA
1º CHICKEN PAELLA
2º GRILLED DAB AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	647	Kcal		2703	kJ
Lípidos	26	g.	[Saturados	3,7	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares	14,2	g.]
Proteínas	26	g.	Sal	1,4	g.

MARTES 11

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	668	Kcal		2792	kJ
Lípidos	30,8	g.	[Saturados	5,8	g.]
H.Carbono	73,4	g.	[Azúcares	14,9	g.]
Proteínas	24,4	g.	Sal	1,91	g.

MIÉRCOLES 12

JUEVES 13

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES CON PICATOSTES
2º ESTOFADO DE AVE
1º CREAM OF VEGETABLE SOUP AND CROUTONS
2º CHICKEN STEW
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	599	Kcal		2502	kJ
Lípidos	30	g.	[Saturados	5,2	g.]
H.Carbono	55	g.	[Azúcares	16,3	g.]
Proteínas	26	g.	Sal	1,45	g.

VIERNES 14

1º JUDÍAS PINTAS GUISADAS
2º REVUELTO DE JAMÓN COCIDO CON ENSALADA
1º RED BEAN STEW
2º HAM SCRAMBLED EGGS AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	619	Kcal		2589	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados	7,5	g.]
H.Carbono	49	g.	[Azúcares	15,9	g.]
Proteínas	23	g.	Sal	1,61	g.

LUNES 17

1º ESPAGUETIS CARBONARA

2º MERLUZA A LA VIZCAÍNA

1º SPAGUETTI CARBONARA

2º HAKE AND PEPPERS IN A TOMATO SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	682	Kcal		2852	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados	9	g.]
H.Carbono	72	g.	[Azúcares	15,8	g.]
Proteínas	25	g.	Sal	1,76	g.

MARTES 18

1º LENTEJAS CON CHORIZO

2º HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA

1º LENTIL AND CHORIZO STEW

2º VILLARROY EGGS AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	635	Kcal		2654	kJ
Lípidos	32,2	g.	[Saturados	6,2	g.]
H.Carbono	63,6	g.	[Azúcares	17,7	g.]
Proteínas	22,9	g.	Sal	1,76	g.

MIÉRCOLES 19

1º CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES

2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA MADRILEÑA

1º CREAM OF COURGETTE SOUP AND CROUTONS

2º VEAL MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	614	Kcal		2566	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados	10,6	g.]
H.Carbono	44	g.	[Azúcares	17,1	g.]
Proteínas	19	g.	Sal	1,78	g.

JUEVES 20

1º ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA

2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA

1º HARICOT BEAN STEW AND VEGETABLES

2º CHICKEN FILLET AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	626	Kcal		2616	kJ
Lípidos	29	g.	[Saturados	3,8	g.]
H.Carbono	61	g.	[Azúcares	16,6	g.]
Proteínas	30	g.	Sal	1,52	g.

VIERNES 21

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE

2º LOMO PLANCHA CON PATATAS

1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE

2º GRILLED LOIN AND FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	632	Kcal		2641	kJ
Lípidos	26	g.	[Saturados	3,6	g.]
H.Carbono	80	g.	[Azúcares	12,9	g.]
Proteínas	21	g.	Sal	1,48	g.

LUNES 24

1º GARBANZOS GUISADOS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º CHICKPEA STEW

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	639	Kcal		2672	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados	6,6	g.]
H.Carbono	58	g.	[Azúcares	15	g.]
Proteínas	19	g.	Sal	1,54	g.

MARTES 25

1º SOPA DE AVE CON FIDEOS

2º SAN JACOBO CASERO CON PURÉ

1º CHICKEN NOODLE SOUP

2º BREADED HAM AND CHEESE WITH MASHED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	638	Kcal		2666	kJ
Lípidos	33,1	g.	[Saturados	8,5	g.]
H.Carbono	59,9	g.	[Azúcares	15,1	g.]
Proteínas	25,2	g.	Sal	1,64	g.

MIÉRCOLES 26

1º CODITOS A LA ITALIANA

2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA PRIMAVERAL

1º PASTA IN A TOMATO, GARLIC AND ONION SAUCE

2º VEAL BURGER IN VEGETABLE SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	646	Kcal		2698	kJ
Lípidos	27	g.	[Saturados	8,3	g.]
H.Carbono	79	g.	[Azúcares	14,7	g.]
Proteínas	22	g.	Sal	1,84	g.

JUEVES 27

1º CREMA SAN GERMÁN CON PICATOSTES

2º POLLO ASADO CON ARROZ BLANCO

1º "SAN GERMAN" STYLE CREAM AND CROUTONS

2º ROAST CHICKEN AND PLAIN RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	624	Kcal		2608	kJ
Lípidos	32	g.	[Saturados	6,1	g.]
H.Carbono	64	g.	[Azúcares	16,2	g.]
Proteínas	21	g.	Sal	1,46	g.

VIERNES 28

1º LENTEJAS HORTELANAS

2º VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA

1º LENTIL AND VEGETABLE STEW

2º HAKE STICK AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	617	Kcal		2578	kJ
Lípidos	28	g.	[Saturados	3,7	g.]
H.Carbono	65	g.	[Azúcares	16,6	g.]
Proteínas	27	g.	Sal	1,45	g.

LUNES 31

EL POSTRE SERÁ VARIADO (FRUTA DE TEMPORADA, Y POSTRE LÁCTEO O LECHE)

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

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

50 aniversario 1967-2017

San Javier

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

mes de octubre de 2022

FRUTA NI PIEL DE TOMATE

LUNES 3

1º **JUDÍAS VERDES REHOGADAS**
2º **TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA SIN TOMATE**
1º SAUTÉ GREEN BEANS
2º SPANISH OMELETTE AND SALAD (NO TOMATO)
PAN Y POSTRE (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)

Calorías	617	Kcal		2579	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados	5,8	g.]
H.Carbono	53	g.	[Azúcares	16,7	g.]
Proteínas	18	g.	Sal	1,47	g.

MARTES 4

1º **ARROZ AL HORNO**
2º **LACÓN A LA GALLEGA CON PATATA VAPOR**
1º BAKED RICE
2º PORK SHOULDER AND BOILED POTAOES
PAN Y POSTRE (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)

Calorías	648	Kcal		2707	kJ
Lípidos	32	g.	[Saturados	7,9	g.]
H.Carbono	67,3	g.	[Azúcares	13,5	g.]
Proteínas	22,7	g.	Sal	1,64	g.

MIÉRCOLES 5

1º **ALUBIAS BLANCAS GUISADAS (SIN TOMATE)**
2º **POLLO ASADO CON CALABACÍN**
1º HARICOT BEAN STEW (NO TOMATO)
2º ROAST CHICKEN AND COURGUETTE
PAN Y POSTRE (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)

Calorías	623	Kcal		2604	kJ
Lípidos	32	g.	[Saturados	6,6	g.]
H.Carbono	56	g.	[Azúcares	14,7	g.]
Proteínas	27	g.	Sal	1,44	g.

JUEVES 6

1º **MACARRONES REHOGADOS CON CALABACÍN**
2º **MERLUZA ROMANA CON ENSALADA SIN TOMATE**
1º SAUTÉ MACARONI AND COURGETTE
2º BATTERED HAKE AND SALAD AND NO TOMATO
PAN Y POSTRE (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)

Calorías	673	Kcal		2815	kJ
Lípidos	29	g.	[Saturados	3,8	g.]
H.Carbono	80	g.	[Azúcares	15,7	g.]
Proteínas	24	g.	Sal	1,64	g.

VIERNES 7

1º **LENTEJAS ESTOFADAS (SIN TOMATE)**
2º **HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA CON ENSALADA SIN TOMATE**
1º LENTIL STEW (NO TOMATO)
2º GRILLED VEAL BURGER AND SALAD, NO TOMATO
PAN Y POSTRE (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)

Calorías	671	Kcal		2805	kJ
Lípidos	30	g.	[Saturados	9,7	g.]
H.Carbono	71	g.	[Azúcares	16,2	g.]
Proteínas	29	g.	Sal	1,79	g.

LUNES 10

1º **PAELLA DE POLLO (SIN TOMATE)**
2º **FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA SIN TOMATE**
1º CHICKEN PAELLA (NO TOMATO)
2º GRILLED DAB AND SALAD (NO TOMATO)
PAN Y POSTRE (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)

Calorías	647	Kcal		2703	kJ
Lípidos	26	g.	[Saturados	3,7	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares	14,2	g.]
Proteínas	26	g.	Sal	1,4	g.

MARTES 11

1º **SOPA DE COCIDO**
2º **COCIDO MADRILEÑO**
1º NOODLE SOUP
2º MADRILENIAN STEW (HAM, CHORIZO, CHICKEN, BLOOD SAUSAGE, CHICKPEAS,
PAN Y POSTRE (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)

Calorías	668	Kcal		2792	kJ
Lípidos	30,8	g.	[Saturados	5,8	g.]
H.Carbono	73,4	g.	[Azúcares	14,9	g.]
Proteínas	24,4	g.	Sal	1,91	g.

MIÉRCOLES 12

JUEVES 13

1º **CREMA DE VERDURAS NATURALES CON PICATOSTES**
2º **ESTOFADO DE AVE (SIN TOMATE)**
1º CREAM OF VEGETABLE SOUP AND CROUTONS
2º CHICKEN STEW (NO TOMATO)
PAN Y POSTRE (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)

Calorías	599	Kcal		2502	kJ
Lípidos	30	g.	[Saturados	5,2	g.]
H.Carbono	55	g.	[Azúcares	16,3	g.]
Proteínas	26	g.	Sal	1,45	g.

VIERNES 14

1º **JUDÍAS PINTAS GUISADAS (SIN TOMATE)**
2º **REVUELTO DE JAMÓN COCIDO CON ENSALADA SIN TOMATE**
1º RED BEAN STEW (NO TOMATO)
2º HAM SCRAMBLED EGGS AND SALAD, NO TOMATO
PAN Y POSTRE (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)

Calorías	619	Kcal		2589	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados	7,5	g.]
H.Carbono	49	g.	[Azúcares	15,9	g.]
Proteínas	23	g.	Sal	1,61	g.

LUNES 17

1º ESPAGUETIS CARBONARA
2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA SIN TOMATE
1º SPAGUETTI CARBONARA
2º BAKED HAKE AND SALAD (NO TOMATO)
PAN Y POSTRE (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)

Calorías	682	Kcal		2852	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados	9	g.]
H.Carbono	72	g.	[Azúcares	15,8	g.]
Proteínas	25	g.	Sal	1,76	g.

MARTES 18

1º LENTEJAS CON CHORIZO (SIN TOMATE)
2º HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA SIN TOMATE
1º LENTIL AND CHORIZO STEW (NO TOMATO)
2º VILLARROY EGGS AND SALAD (NO TOMATO)
PAN Y POSTRE (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)

Calorías	635	Kcal		2654	kJ
Lípidos	32,2	g.	[Saturados	6,2	g.]
H.Carbono	63,6	g.	[Azúcares	17,7	g.]
Proteínas	22,9	g.	Sal	1,76	g.

MIÉRCOLES 19

1º CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES
2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA MADRILEÑA
1º CREAM OF COURGETTE SOUP AND CROUTONS
2º VEAL MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE
PAN Y POSTRE (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)

Calorías	614	Kcal		2566	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados	10,6	g.]
H.Carbono	44	g.	[Azúcares	17,1	g.]
Proteínas	19	g.	Sal	1,78	g.

JUEVES 20

1º ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA (SIN TOMATE)
2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA SIN TOMATE
1º HARICOT BEAN STEW AND VEGETABLES (NO TOMATO)
2º CHICKEN FILLET AND SALAD (NO TOMATO)
PAN Y POSTRE (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)

Calorías	626	Kcal		2616	kJ
Lípidos	29	g.	[Saturados	3,8	g.]
H.Carbono	61	g.	[Azúcares	16,6	g.]
Proteínas	30	g.	Sal	1,52	g.

VIERNES 21

1º ARROZ BLANCO REHOGADO
2º LOMO PLANCHA CON PATATAS
1º SAUTÉED PLAIN RICE
2º GRILLED LOIN AND FRENCH FRIES
PAN Y POSTRE (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)

Calorías	632	Kcal		2641	kJ
Lípidos	26	g.	[Saturados	3,6	g.]
H.Carbono	80	g.	[Azúcares	12,9	g.]
Proteínas	21	g.	Sal	1,48	g.

LUNES 24

1º GARBANZOS GUISADOS (SIN TOMATE)
2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA SIN TOMATE
1º CHICKPEA STEW (NO TOMATO)
2º SPANISH OMELETTE AND SALAD (NO TOMATO)
PAN Y POSTRE (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)

Calorías	639	Kcal		2672	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados	6,6	g.]
H.Carbono	58	g.	[Azúcares	15	g.]
Proteínas	19	g.	Sal	1,54	g.

MARTES 25

1º SOPA DE AVE CON FIDEOS
2º SAN JACOBO CASERO CON PURÉ
1º CHICKEN NOODLE SOUP
2º BREADED HAM AND CHEESE WITH MASHED POTATOES
PAN Y POSTRE (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)

Calorías	638	Kcal		2666	kJ
Lípidos	33,1	g.	[Saturados	8,5	g.]
H.Carbono	59,9	g.	[Azúcares	15,1	g.]
Proteínas	25,2	g.	Sal	1,64	g.

MIÉRCOLES 26

1º CODITOS CON VERDURAS
2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA PRIMAVERAL
1º PASTA AND VEGETABLES
2º VEAL BURGER IN VEGETABLE SAUCE
PAN Y POSTRE (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)

Calorías	646	Kcal		2698	kJ
Lípidos	27	g.	[Saturados	8,3	g.]
H.Carbono	79	g.	[Azúcares	14,7	g.]
Proteínas	22	g.	Sal	1,84	g.

JUEVES 27

1º CREMA SAN GERMÁN CON PICATOSTES
2º POLLO ASADO CON ARROZ BLANCO
1º "SAN GERMAN" STYLE CREAM AND CROUTONS
2º ROAST CHICKEN AND PLAIN RICE
PAN Y POSTRE (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)

Calorías	624	Kcal		2608	kJ
Lípidos	32	g.	[Saturados	6,1	g.]
H.Carbono	64	g.	[Azúcares	16,2	g.]
Proteínas	21	g.	Sal	1,46	g.

VIERNES 28

1º LENTEJAS HORTELANAS (SIN TOMATE)
2º VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA SIN TOMATE
1º LENTIL AND VEGETABLE (NO TOMATO)
2º HAKE STICK AND SALAD NO TOMATO
PAN Y POSTRE (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)

Calorías	617	Kcal		2578	kJ
Lípidos	28	g.	[Saturados	3,7	g.]
H.Carbono	65	g.	[Azúcares	16,6	g.]
Proteínas	27	g.	Sal	1,45	g.

LUNES 31

EL POSTRE SERÁ VARIADO (FRUTA DE TEMPORADA, Y POSTRE LÁCTEO O LECHE)

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

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

50 aniversario 1967-2017

San Javier

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

mes de octubre de 2022

LEGUMBRE, FRUTAS, FRUTOS SECOS, HUEVO, TOMATE, PIMENTÓN NI EMBUTIDOS

LUNES 3

1º **CREMA DE CALABAZA**
2º **PAVO A LA PLANCHA CON ENSALADA SIN TOMATE**
1º CREAM OF PUMPKIN SOUP
2º GRILLED TURKEY AND SALAD(NO TOMATO)
PAN Y POSTRE SIN HUEVO (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)(NO FRUIT)

Calorías	617	Kcal		2579	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados	5,8	g.]
H.Carbono	53	g.	[Azúcares	16,7	g.]
Proteínas	18	g.	Sal	1,47	g.

MARTES 4

1º **ARROZ AL HORNO**
2º **LACÓN A LA GALLEGA CON PATATA VAPOR**
1º BAKED RICE
2º PORK SHOULDER AND BOILED POTAOES
PAN Y POSTRE SIN HUEVO (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)(NO FRUIT)

Calorías	648	Kcal		2707	kJ
Lípidos	32	g.	[Saturados	7,9	g.]
H.Carbono	67,3	g.	[Azúcares	13,5	g.]
Proteínas	22,7	g.	Sal	1,64	g.

MIÉRCOLES 5

1º **SOPA DE AVE CON FIDEOS (PSH)**
2º **POLLO ASADO CON CALABACÍN**
1º CHICKEN NOODLE SOUP (EGG FREE)
2º ROAST CHICKEN AND COURGUETTE
PAN Y POSTRE SIN HUEVO (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)(NO FRUIT)

Calorías	623	Kcal		2604	kJ
Lípidos	32	g.	[Saturados	6,6	g.]
H.Carbono	56	g.	[Azúcares	14,7	g.]
Proteínas	27	g.	Sal	1,44	g.

JUEVES 6

1º **MACARRONES REHOGADOS CON CALABACÍN (PSH)**
2º **MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA SIN TOMATE**
1º SAUTÉ MACARONI AND COURGETTE (EGG FREE)
2º BAKED HAKE AND SALAD (NO TOMATO)
PAN Y POSTRE SIN HUEVO (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)(NO FRUIT)

Calorías	673	Kcal		2815	kJ
Lípidos	29	g.	[Saturados	3,8	g.]
H.Carbono	80	g.	[Azúcares	15,7	g.]
Proteínas	24	g.	Sal	1,64	g.

VIERNES 7

1º **CREMA DE CALABACÍN**
2º **HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA CON ENSALADA SIN TOMATE**
1º CREAM OF COURGETTE SOUP
2º GRILLED VEAL BURGER AND SALAD, NO TOMATO
PAN Y POSTRE SIN HUEVO (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)(NO FRUIT)

Calorías	671	Kcal		2805	kJ
Lípidos	30	g.	[Saturados	9,7	g.]
H.Carbono	71	g.	[Azúcares	16,2	g.]
Proteínas	29	g.	Sal	1,79	g.

LUNES 10

1º **PAELLA DE POLLO (SIN TOMATE, JUDÍAS NI GUISANTES)**
2º **FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA SIN TOMATE**
1º CHICKEN PAELLA (NO TOMATO, NO GREEN BEANS, NO GREEN PEAS)
2º GRILLED DAB AND SALAD (NO TOMATO)
PAN Y POSTRE SIN HUEVO (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)(NO FRUIT)

Calorías	647	Kcal		2703	kJ
Lípidos	26	g.	[Saturados	3,7	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares	14,2	g.]
Proteínas	26	g.	Sal	1,4	g.

MARTES 11

1º **SOPA DE AVE CON FIDEOS (PSH)**
2º **MORCILLO CON PATATA Y ZANAHORIA**
1º CHICKEN NOODLE SOUP (EGG FREE)
2º VEAL SHANK, POTATO AND CARROT
PAN Y POSTRE SIN HUEVO (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)(NO FRUIT)

Calorías	668	Kcal		2792	kJ
Lípidos	30,8	g.	[Saturados	5,8	g.]
H.Carbono	73,4	g.	[Azúcares	14,9	g.]
Proteínas	24,4	g.	Sal	1,91	g.

MIÉRCOLES 12

JUEVES 13

1º **CREMA DE VERDURAS NATURALES SIN JUDÍAS VERDES CON PICATOSTES**
2º **ESTOFADO DE AVE (SIN TOMATE)**
1º CREAM OF VEGETABLE SOUP, NO GREEN BEANS AND CROUTONS
2º CHICKEN STEW (NO TOMATO)
PAN Y POSTRE SIN HUEVO (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)(NO FRUIT)

Calorías	599	Kcal		2502	kJ
Lípidos	30	g.	[Saturados	5,2	g.]
H.Carbono	55	g.	[Azúcares	16,3	g.]
Proteínas	26	g.	Sal	1,45	g.

VIERNES 14

1º **ENSALADA CAMPERA SIN HUEVO**
2º **LOMO PLANCHA CON ENSALADA SIN TOMATE**
1º TUNA, POTATO AND TOMATO SALAD(EGG FREE)
2º GRILLED LOIN AND SALAD, NO TOMATO
PAN Y POSTRE SIN HUEVO (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)(NO FRUIT)

Calorías	619	Kcal		2589	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados	7,5	g.]
H.Carbono	49	g.	[Azúcares	15,9	g.]
Proteínas	23	g.	Sal	1,61	g.

LUNES 17

1º ESPAGUETIS CON VERDURA (PSH)

2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA SIN TOMATE

1º SPAGHETTI AND VEGETABLE (EGG FREE)

2º BAKED HAKE AND SALAD (NO TOMATO)

PAN Y POSTRE SIN HUEVO (NO FRUTA)

BREAD AND DESSERT (EGG FREE)(NO FRUIT)

Calorías	682	Kcal		2852	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados	9	g.]
H.Carbono	72	g.	[Azúcares	15,8	g.]
Proteínas	25	g.	Sal	1,76	g.

MARTES 18

1º PATATAS CON CARNE

2º PAVO ASADO CON ENSALADA SIN TOMATE

1º STEWED POTATOES AND MEAT

2º BAKED TURKEY AND SALAD NO TOMATO

PAN Y POSTRE SIN HUEVO (NO FRUTA)

BREAD AND DESSERT (EGG FREE)(NO FRUIT)

Calorías	635	Kcal		2654	kJ
Lípidos	32,2	g.	[Saturados	6,2	g.]
H.Carbono	63,6	g.	[Azúcares	17,7	g.]
Proteínas	22,9	g.	Sal	1,76	g.

MIÉRCOLES 19

1º CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES

2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA MADRILEÑA

1º CREAM OF COURGETTE SOUP AND CROUTONS

2º VEAL MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE

PAN Y POSTRE SIN HUEVO (NO FRUTA)

BREAD AND DESSERT (EGG FREE)(NO FRUIT)

Calorías	614	Kcal		2566	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados	10,6	g.]
H.Carbono	44	g.	[Azúcares	17,1	g.]
Proteínas	19	g.	Sal	1,78	g.

JUEVES 20

1º SOPA DE AVE CON FIDEOS (PSH)

2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA SIN TOMATE

1º CHICKEN NOODLE SOUP (EGG FREE)

2º CHICKEN FILLET AND SALAD (NO TOMATO)

PAN Y POSTRE SIN HUEVO (NO FRUTA)

BREAD AND DESSERT (EGG FREE)(NO FRUIT)

Calorías	626	Kcal		2616	kJ
Lípidos	29	g.	[Saturados	3,8	g.]
H.Carbono	61	g.	[Azúcares	16,6	g.]
Proteínas	30	g.	Sal	1,52	g.

VIERNES 21

1º ARROZ BLANCO REHOGADO

2º LOMO PLANCHA CON PATATAS

1º SAUTÉED PLAIN RICE

2º GRILLED LOIN AND FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE SIN HUEVO (NO FRUTA)

BREAD AND DESSERT (EGG FREE)(NO FRUIT)

Calorías	632	Kcal		2641	kJ
Lípidos	26	g.	[Saturados	3,6	g.]
H.Carbono	80	g.	[Azúcares	12,9	g.]
Proteínas	21	g.	Sal	1,48	g.

LUNES 24

1º CREMA DE PUERROS

2º PAVO A LA PLANCHA CON ENSALADA

1º CREAM OF LEEK SOUP

2º GRILLED TURKEY AND SALAD

PAN Y POSTRE SIN HUEVO (NO FRUTA)

BREAD AND DESSERT (EGG FREE)(NO FRUIT)

Calorías	639	Kcal		2672	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados	6,6	g.]
H.Carbono	58	g.	[Azúcares	15	g.]
Proteínas	19	g.	Sal	1,54	g.

MARTES 25

1º SOPA DE AVE CON FIDEOS (PSH)

2º CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA SIN TOMATE

1º CHICKEN NOODLE SOUP (EGG FREE)

2º GRILLED PORK AND SALAD NO TOMATO

PAN Y POSTRE SIN HUEVO (NO FRUTA)

BREAD AND DESSERT (EGG FREE)(NO FRUIT)

Calorías	638	Kcal		2666	kJ
Lípidos	33,1	g.	[Saturados	8,5	g.]
H.Carbono	59,9	g.	[Azúcares	15,1	g.]
Proteínas	25,2	g.	Sal	1,64	g.

MIÉRCOLES 26

1º CODITOS CON VERDURAS (PSH)

2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA PRIMAVERAL

1º PASTA AND VEGETABLES (EGG FREE)

2º VEAL BURGER IN VEGETABLE SAUCE

PAN Y POSTRE SIN HUEVO (NO FRUTA)

BREAD AND DESSERT (EGG FREE)(NO FRUIT)

Calorías	646	Kcal		2698	kJ
Lípidos	27	g.	[Saturados	8,3	g.]
H.Carbono	79	g.	[Azúcares	14,7	g.]
Proteínas	22	g.	Sal	1,84	g.

JUEVES 27

1º CREMA DE CALABAZA

2º POLLO ASADO CON ARROZ BLANCO

1º CREAM OF PUMPKIN SOUP

2º ROAST CHICKEN AND PLAIN RICE

PAN Y POSTRE SIN HUEVO (NO FRUTA)

BREAD AND DESSERT (EGG FREE)(NO FRUIT)

Calorías	624	Kcal		2608	kJ
Lípidos	32	g.	[Saturados	6,1	g.]
H.Carbono	64	g.	[Azúcares	16,2	g.]
Proteínas	21	g.	Sal	1,46	g.

VIERNES 28

1º ARROZ CON VERDURAS

2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA SIN TOMATE

1º RICE AND VEGETABLES

2º BAKED HAKE AND SALAD (NO TOMATO)

PAN Y POSTRE SIN HUEVO (NO FRUTA)

BREAD AND DESSERT (EGG FREE)(NO FRUIT)

Calorías	617	Kcal		2578	kJ
Lípidos	28	g.	[Saturados	3,7	g.]
H.Carbono	65	g.	[Azúcares	16,6	g.]
Proteínas	27	g.	Sal	1,45	g.

LUNES 31

EL POSTRE SERÁ VARIADO (FRUTA DE TEMPORADA, Y POSTRE LÁCTEO O LECHE)

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

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

50 aniversario 1967-2017

San Javier

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

mes de octubre de 2022

MOSTAZA

LUNES 3

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS
2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA
1º SAUTÉ GREEN BEANS
2º SPANISH OMELETTE AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	617	Kcal		2579	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados	5,8	g.]
H.Carbono	53	g.	[Azúcares	16,7	g.]
Proteínas	18	g.	Sal	1,47	g.

MARTES 4

1º ARROZ AL HORNO
2º LACÓN A LA GALLEGA CON PATATA VAPOR
1º BAKED RICE
2º PORK SHOULDER AND BOILED POTAOES
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	648	Kcal		2707	kJ
Lípidos	32	g.	[Saturados	7,9	g.]
H.Carbono	67,3	g.	[Azúcares	13,5	g.]
Proteínas	22,7	g.	Sal	1,64	g.

MIÉRCOLES 5

1º ALUBIAS BLANCAS GUISADAS
2º POLLO ASADO CON CALABACÍN
1º HARICOT BEAN STEW
2º ROAST CHICKEN AND COURGUETTE
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	623	Kcal		2604	kJ
Lípidos	32	g.	[Saturados	6,6	g.]
H.Carbono	56	g.	[Azúcares	14,7	g.]
Proteínas	27	g.	Sal	1,44	g.

JUEVES 6

1º MACARRONES NAPOLITANA
2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA
1º MACARONI IN NAPOLITAN SAUCE
2º BATTERED HAKE AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	673	Kcal		2815	kJ
Lípidos	29	g.	[Saturados	3,8	g.]
H.Carbono	80	g.	[Azúcares	15,7	g.]
Proteínas	24	g.	Sal	1,64	g.

VIERNES 7

1º LENTEJAS ESTOFADAS
2º HAMBURGUESA DE TERNERA A LA CAZADORA
1º LENTIL STEW
2º VEAL BURGER IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	671	Kcal		2805	kJ
Lípidos	30	g.	[Saturados	9,7	g.]
H.Carbono	71	g.	[Azúcares	16,2	g.]
Proteínas	29	g.	Sal	1,79	g.

LUNES 10

1º PAELLA DE POLLO
2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA
1º CHICKEN PAELLA
2º GRILLED DAB AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	647	Kcal		2703	kJ
Lípidos	26	g.	[Saturados	3,7	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares	14,2	g.]
Proteínas	26	g.	Sal	1,4	g.

MARTES 11

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	668	Kcal		2792	kJ
Lípidos	30,8	g.	[Saturados	5,8	g.]
H.Carbono	73,4	g.	[Azúcares	14,9	g.]
Proteínas	24,4	g.	Sal	1,91	g.

MIÉRCOLES 12

JUEVES 13

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES CON PICATOSTES
2º ESTOFADO DE AVE
1º CREAM OF VEGETABLE SOUP AND CROUTONS
2º CHICKEN STEW
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	599	Kcal		2502	kJ
Lípidos	30	g.	[Saturados	5,2	g.]
H.Carbono	55	g.	[Azúcares	16,3	g.]
Proteínas	26	g.	Sal	1,45	g.

VIERNES 14

1º JUDÍAS PINTAS GUISADAS
2º REVUELTO DE JAMÓN COCIDO CON ENSALADA
1º RED BEAN STEW
2º HAM SCRAMBLED EGGS AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	619	Kcal		2589	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados	7,5	g.]
H.Carbono	49	g.	[Azúcares	15,9	g.]
Proteínas	23	g.	Sal	1,61	g.

LUNES 17

1º ESPAGUETIS CARBONARA

2º MERLUZA A LA VIZCAÍNA

1º SPAGUETTI CARBONARA

2º HAKE AND PEPPERS IN A TOMATO SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	682	Kcal		2852	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados	9	g.]
H.Carbono	72	g.	[Azúcares	15,8	g.]
Proteínas	25	g.	Sal	1,76	g.

MARTES 18

1º LENTEJAS CON CHORIZO

2º HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA

1º LENTIL AND CHORIZO STEW

2º VILLARROY EGGS AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	635	Kcal		2654	kJ
Lípidos	32,2	g.	[Saturados	6,2	g.]
H.Carbono	63,6	g.	[Azúcares	17,7	g.]
Proteínas	22,9	g.	Sal	1,76	g.

MIÉRCOLES 19

1º CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES

2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA MADRILEÑA

1º CREAM OF COURGETTE SOUP AND CROUTONS

2º VEAL MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	614	Kcal		2566	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados	10,6	g.]
H.Carbono	44	g.	[Azúcares	17,1	g.]
Proteínas	19	g.	Sal	1,78	g.

JUEVES 20

1º ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA

2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA

1º HARICOT BEAN STEW AND VEGETABLES

2º CHICKEN FILLET AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	626	Kcal		2616	kJ
Lípidos	29	g.	[Saturados	3,8	g.]
H.Carbono	61	g.	[Azúcares	16,6	g.]
Proteínas	30	g.	Sal	1,52	g.

VIERNES 21

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE

2º LOMO PLANCHA CON PATATAS

1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE

2º GRILLED LOIN AND FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	632	Kcal		2641	kJ
Lípidos	26	g.	[Saturados	3,6	g.]
H.Carbono	80	g.	[Azúcares	12,9	g.]
Proteínas	21	g.	Sal	1,48	g.

LUNES 24

1º GARBANZOS GUISADOS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º CHICKPEA STEW

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	639	Kcal		2672	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados	6,6	g.]
H.Carbono	58	g.	[Azúcares	15	g.]
Proteínas	19	g.	Sal	1,54	g.

MARTES 25

1º SOPA DE AVE CON FIDEOS

2º SAN JACOBO CASERO CON PURÉ

1º CHICKEN NOODLE SOUP

2º BREADED HAM AND CHEESE WITH MASHED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	638	Kcal		2666	kJ
Lípidos	33,1	g.	[Saturados	8,5	g.]
H.Carbono	59,9	g.	[Azúcares	15,1	g.]
Proteínas	25,2	g.	Sal	1,64	g.

MIÉRCOLES 26

1º CODITOS A LA ITALIANA

2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA PRIMAVERAL

1º PASTA IN A TOMATO, GARLIC AND ONION SAUCE

2º VEAL BURGER IN VEGETABLE SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	646	Kcal		2698	kJ
Lípidos	27	g.	[Saturados	8,3	g.]
H.Carbono	79	g.	[Azúcares	14,7	g.]
Proteínas	22	g.	Sal	1,84	g.

JUEVES 27

1º CREMA SAN GERMÁN CON PICATOSTES

2º POLLO ASADO CON ARROZ BLANCO

1º "SAN GERMAN" STYLE CREAM AND CROUTONS

2º ROAST CHICKEN AND PLAIN RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	624	Kcal		2608	kJ
Lípidos	32	g.	[Saturados	6,1	g.]
H.Carbono	64	g.	[Azúcares	16,2	g.]
Proteínas	21	g.	Sal	1,46	g.

VIERNES 28

1º LENTEJAS HORTELANAS

2º VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA

1º LENTIL AND VEGETABLE STEW

2º HAKE STICK AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	617	Kcal		2578	kJ
Lípidos	28	g.	[Saturados	3,7	g.]
H.Carbono	65	g.	[Azúcares	16,6	g.]
Proteínas	27	g.	Sal	1,45	g.

LUNES 31

EL POSTRE SERÁ VARIADO (FRUTA DE TEMPORADA, Y POSTRE LÁCTEO O LECHE)

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

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

50 aniversario 1967-2017

San Javier

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

mes de octubre de 2022

MARISCO, NUEZ, AVELLANA

LUNES 3

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS
2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA
1º SAUTÉ GREEN BEANS
2º SPANISH OMELETTE AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	426	Kcal		1781	kJ
Lípidos	26	g.	[Saturados	4	g.]
H.Carbono	36	g.	[Azúcares	14,4	g.]
Proteínas	12	g.	Sal	1,08	g.

MARTES 4

1º ARROZ AL HORNO
2º LACÓN A LA GALLEGA CON PATATA VAPOR
1º BAKED RICE
2º PORK SHOULDER AND BOILED POTAOES
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	470	Kcal		1965	kJ
Lípidos	23,2	g.	[Saturados	5,8	g.]
H.Carbono	48,9	g.	[Azúcares	11,6	g.]
Proteínas	16,5	g.	Sal	1,23	g.

MIÉRCOLES 5

1º ALUBIAS BLANCAS GUISADAS
2º POLLO ASADO CON CALABACÍN
1º HARICOT BEAN STEW
2º ROAST CHICKEN AND COURGUETTE
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	422	Kcal		1764	kJ
Lípidos	22	g.	[Saturados	4,5	g.]
H.Carbono	38	g.	[Azúcares	12,7	g.]
Proteínas	18	g.	Sal	1,04	g.

JUEVES 6

1º MACARRONES NAPOLITANA
2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA
1º MACARONI IN NAPOLITAN SAUCE
2º BATTERED HAKE AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	456	Kcal		1907	kJ
Lípidos	20	g.	[Saturados	2,6	g.]
H.Carbono	54	g.	[Azúcares	13,5	g.]
Proteínas	16	g.	Sal	1,15	g.

VIERNES 7

1º LENTEJAS ESTOFADAS
2º HAMBURGUESA DE TERNERA A LA CAZADORA
1º LENTIL STEW
2º VEAL BURGER IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	445	Kcal		1862	kJ
Lípidos	20	g.	[Saturados	6,4	g.]
H.Carbono	47	g.	[Azúcares	14	g.]
Proteínas	19	g.	Sal	1,29	g.

LUNES 10

1º PAELLA DE POLLO
2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA
1º CHICKEN PAELLA
2º GRILLED DAB AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	444	Kcal		1856	kJ
Lípidos	18	g.	[Saturados	2,6	g.]
H.Carbono	53	g.	[Azúcares	12,3	g.]
Proteínas	18	g.	Sal	1,04	g.

MARTES 11

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	485	Kcal		2027	kJ
Lípidos	22,4	g.	[Saturados	4,2	g.]
H.Carbono	53,3	g.	[Azúcares	12,9	g.]
Proteínas	17,7	g.	Sal	1,47	g.

MIÉRCOLES 12

JUEVES 13

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES CON PICATOSTES
2º ESTOFADO DE AVE
1º CREAM OF VEGETABLE SOUP AND CROUTONS
2º CHICKEN STEW
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	424	Kcal		1773	kJ
Lípidos	21	g.	[Saturados	3,7	g.]
H.Carbono	39	g.	[Azúcares	14,1	g.]
Proteínas	19	g.	Sal	1,08	g.

VIERNES 14

1º JUDÍAS PINTAS GUISADAS
2º REVUELTO DE JAMÓN COCIDO CON ENSALADA
1º RED BEAN STEW
2º HAM SCRAMBLED EGGS AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	425	Kcal		1778	kJ
Lípidos	26	g.	[Saturados	5,1	g.]
H.Carbono	34	g.	[Azúcares	13,7	g.]
Proteínas	16	g.	Sal	1,17	g.

LUNES 17

1º ESPAGUETIS CARBONARA

2º MERLUZA A LA VIZCAÍNA

1º SPAGUETTI CARBONARA

2º HAKE AND PEPPERS IN A TOMATO SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	469	Kcal		1959	kJ
Lípidos	23	g.	[Saturados	6,2	g.]
H.Carbono	49	g.	[Azúcares	13,7	g.]
Proteínas	17	g.	Sal	1,28	g.

MARTES 18

1º LENTEJAS CON CHORIZO

2º HUEVOS FRITOS CON ENSALADA

1º LENTIL AND CHORIZO STEW

2º FRIED EGGS AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	457	Kcal		1912	kJ
Lípidos	23,2	g.	[Saturados	4,5	g.]
H.Carbono	45,8	g.	[Azúcares	15,3	g.]
Proteínas	16,5	g.	Sal	1,25	g.

MIÉRCOLES 19

1º CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES

2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA MADRILEÑA

1º CREAM OF COURGETTE SOUP AND CROUTONS

2º VEAL MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	454	Kcal		1900	kJ
Lípidos	30	g.	[Saturados	7,9	g.]
H.Carbono	33	g.	[Azúcares	14,7	g.]
Proteínas	14	g.	Sal	1,3	g.

JUEVES 20

1º ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA

2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA

1º HARICOT BEAN STEW AND VEGETABLES

2º CHICKEN FILLET AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	444	Kcal		1854	kJ
Lípidos	21	g.	[Saturados	2,7	g.]
H.Carbono	43	g.	[Azúcares	14,4	g.]
Proteínas	21	g.	Sal	1,18	g.

VIERNES 21

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE

2º LOMO PLANCHA CON PATATAS

1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE

2º GRILLED LOIN AND FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	457	Kcal		1912	kJ
Lípidos	18	g.	[Saturados	2,6	g.]
H.Carbono	58	g.	[Azúcares	11,1	g.]
Proteínas	15	g.	Sal	1,1	g.

LUNES 24

1º GARBANZOS GUISADOS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º CHICKPEA STEW

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	473	Kcal		1978	kJ
Lípidos	27	g.	[Saturados	4,9	g.]
H.Carbono	43	g.	[Azúcares	12,9	g.]
Proteínas	14	g.	Sal	1,12	g.

MARTES 25

1º SOPA DE AVE CON FIDEOS

2º SAN JACOBO CASERO CON PURÉ

1º CHICKEN NOODLE SOUP

2º BREADED HAM AND CHEESE WITH MASHED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	462	Kcal		1930	kJ
Lípidos	24	g.	[Saturados	6,2	g.]
H.Carbono	43,3	g.	[Azúcares	13,1	g.]
Proteínas	18,3	g.	Sal	1,19	g.

MIÉRCOLES 26

1º CODITOS A LA ITALIANA

2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA PRIMAVERAL

1º PASTA IN A TOMATO, GARLIC AND ONION SAUCE

2º VEAL BURGER IN VEGETABLE SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	465	Kcal		1944	kJ
Lípidos	20	g.	[Saturados	6	g.]
H.Carbono	57	g.	[Azúcares	12,7	g.]
Proteínas	16	g.	Sal	1,35	g.

JUEVES 27

1º CREMA SAN GERMÁN CON PICATOSTES

2º POLLO ASADO CON ARROZ BLANCO

1º "SAN GERMAN" STYLE CREAM AND CROUTONS

2º ROAST CHICKEN AND PLAIN RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	431	Kcal		1801	kJ
Lípidos	22	g.	[Saturados	4,2	g.]
H.Carbono	44	g.	[Azúcares	13,9	g.]
Proteínas	14	g.	Sal	1,14	g.

VIERNES 28

1º LENTEJAS HORTELANAS

2º VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA

1º LENTIL AND VEGETABLE STEW

2º HAKE STICK AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	444	Kcal		1857	kJ
Lípidos	20	g.	[Saturados	2,7	g.]
H.Carbono	47	g.	[Azúcares	14,4	g.]
Proteínas	20	g.	Sal	1,1	g.

LUNES 31

EL POSTRE SERÁ VARIADO (FRUTA DE TEMPORADA, Y POSTRE LÁCTEO O LECHE)

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

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

50 aniversario 1967-2017

San Javier

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

mes de octubre de 2022

PIÑA, KIWI, COCO

LUNES 3

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS
2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA
1º SAUTÉ GREEN BEANS
2º SPANISH OMELETTE AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	426	Kcal		1781	kJ
Lípidos	26	g.	[Saturados	4	g.]
H.Carbono	36	g.	[Azúcares	14,4	g.]
Proteínas	12	g.	Sal	1,08	g.

MARTES 4

1º ARROZ AL HORNO
2º LACÓN A LA GALLEGA CON PATATA VAPOR
1º BAKED RICE
2º PORK SHOULDER AND BOILED POTAOES
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	470	Kcal		1965	kJ
Lípidos	23,2	g.	[Saturados	5,8	g.]
H.Carbono	48,9	g.	[Azúcares	11,6	g.]
Proteínas	16,5	g.	Sal	1,23	g.

MIÉRCOLES 5

1º ALUBIAS BLANCAS GUISADAS
2º POLLO ASADO CON CALABACÍN
1º HARICOT BEAN STEW
2º ROAST CHICKEN AND COURGUETTE
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	422	Kcal		1764	kJ
Lípidos	22	g.	[Saturados	4,5	g.]
H.Carbono	38	g.	[Azúcares	12,7	g.]
Proteínas	18	g.	Sal	1,04	g.

JUEVES 6

1º MACARRONES NAPOLITANA
2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA
1º MACARONI IN NAPOLITAN SAUCE
2º BATTERED HAKE AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	456	Kcal		1907	kJ
Lípidos	20	g.	[Saturados	2,6	g.]
H.Carbono	54	g.	[Azúcares	13,5	g.]
Proteínas	16	g.	Sal	1,15	g.

VIERNES 7

1º LENTEJAS ESTOFADAS
2º HAMBURGUESA DE TERNERA A LA CAZADORA
1º LENTIL STEW
2º VEAL BURGER IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	445	Kcal		1862	kJ
Lípidos	20	g.	[Saturados	6,4	g.]
H.Carbono	47	g.	[Azúcares	14	g.]
Proteínas	19	g.	Sal	1,29	g.

LUNES 10

1º PAELLA DE POLLO
2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA
1º CHICKEN PAELLA
2º GRILLED DAB AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	444	Kcal		1856	kJ
Lípidos	18	g.	[Saturados	2,6	g.]
H.Carbono	53	g.	[Azúcares	12,3	g.]
Proteínas	18	g.	Sal	1,04	g.

MARTES 11

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	485	Kcal		2027	kJ
Lípidos	22,4	g.	[Saturados	4,2	g.]
H.Carbono	53,3	g.	[Azúcares	12,9	g.]
Proteínas	17,7	g.	Sal	1,47	g.

MIÉRCOLES 12

JUEVES 13

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES CON PICATOSTES
2º ESTOFADO DE AVE
1º CREAM OF VEGETABLE SOUP AND CROUTONS
2º CHICKEN STEW
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	424	Kcal		1773	kJ
Lípidos	21	g.	[Saturados	3,7	g.]
H.Carbono	39	g.	[Azúcares	14,1	g.]
Proteínas	19	g.	Sal	1,08	g.

VIERNES 14

1º JUDÍAS PINTAS GUISADAS
2º REVUELTO DE JAMÓN COCIDO CON ENSALADA
1º RED BEAN STEW
2º HAM SCRAMBLED EGGS AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	425	Kcal		1778	kJ
Lípidos	26	g.	[Saturados	5,1	g.]
H.Carbono	34	g.	[Azúcares	13,7	g.]
Proteínas	16	g.	Sal	1,17	g.

LUNES 17

1º ESPAGUETIS CARBONARA

2º MERLUZA A LA VIZCAÍNA

1º SPAGUETTI CARBONARA

2º HAKE AND PEPPERS IN A TOMATO SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	469	Kcal		1959	kJ
Lípidos	23	g.	[Saturados	6,2	g.]
H.Carbono	49	g.	[Azúcares	13,7	g.]
Proteínas	17	g.	Sal	1,28	g.

MARTES 18

1º LENTEJAS CON CHORIZO

2º HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA

1º LENTIL AND CHORIZO STEW

2º VILLARROY EGGS AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	457	Kcal		1912	kJ
Lípidos	23,2	g.	[Saturados	4,5	g.]
H.Carbono	45,8	g.	[Azúcares	15,3	g.]
Proteínas	16,5	g.	Sal	1,25	g.

MIÉRCOLES 19

1º CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES

2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA MADRILEÑA

1º CREAM OF COURGETTE SOUP AND CROUTONS

2º VEAL MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	454	Kcal		1900	kJ
Lípidos	30	g.	[Saturados	7,9	g.]
H.Carbono	33	g.	[Azúcares	14,7	g.]
Proteínas	14	g.	Sal	1,3	g.

JUEVES 20

1º ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA

2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA

1º HARICOT BEAN STEW AND VEGETABLES

2º CHICKEN FILLET AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	444	Kcal		1854	kJ
Lípidos	21	g.	[Saturados	2,7	g.]
H.Carbono	43	g.	[Azúcares	14,4	g.]
Proteínas	21	g.	Sal	1,18	g.

VIERNES 21

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE

2º LOMO PLANCHA CON PATATAS

1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE

2º GRILLED LOIN AND FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	457	Kcal		1912	kJ
Lípidos	18	g.	[Saturados	2,6	g.]
H.Carbono	58	g.	[Azúcares	11,1	g.]
Proteínas	15	g.	Sal	1,1	g.

LUNES 24

1º GARBANZOS GUISADOS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º CHICKPEA STEW

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	473	Kcal		1978	kJ
Lípidos	27	g.	[Saturados	4,9	g.]
H.Carbono	43	g.	[Azúcares	12,9	g.]
Proteínas	14	g.	Sal	1,12	g.

MARTES 25

1º SOPA DE AVE CON FIDEOS

2º SAN JACOBO CASERO CON PURÉ

1º CHICKEN NOODLE SOUP

2º BREADED HAM AND CHEESE WITH MASHED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	462	Kcal		1930	kJ
Lípidos	24	g.	[Saturados	6,2	g.]
H.Carbono	43,3	g.	[Azúcares	13,1	g.]
Proteínas	18,3	g.	Sal	1,19	g.

MIÉRCOLES 26

1º CODITOS A LA ITALIANA

2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA PRIMAVERAL

1º PASTA IN A TOMATO, GARLIC AND ONION SAUCE

2º VEAL BURGER IN VEGETABLE SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	465	Kcal		1944	kJ
Lípidos	20	g.	[Saturados	6	g.]
H.Carbono	57	g.	[Azúcares	12,7	g.]
Proteínas	16	g.	Sal	1,35	g.

JUEVES 27

1º CREMA SAN GERMÁN CON PICATOSTES

2º POLLO ASADO CON ARROZ BLANCO

1º "SAN GERMAN" STYLE CREAM AND CROUTONS

2º ROAST CHICKEN AND PLAIN RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	431	Kcal		1801	kJ
Lípidos	22	g.	[Saturados	4,2	g.]
H.Carbono	44	g.	[Azúcares	13,9	g.]
Proteínas	14	g.	Sal	1,14	g.

VIERNES 28

1º LENTEJAS HORTELANAS

2º VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA

1º LENTIL AND VEGETABLE STEW

2º HAKE STICK AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	444	Kcal		1857	kJ
Lípidos	20	g.	[Saturados	2,7	g.]
H.Carbono	47	g.	[Azúcares	14,4	g.]
Proteínas	20	g.	Sal	1,1	g.

LUNES 31

EL POSTRE SERÁ VARIADO (FRUTA DE TEMPORADA, Y POSTRE LÁCTEO O LECHE)

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

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

50 aniversario 1967-2017

San Javier

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

mes de octubre de 2022

TOMATE FRITOS, SANDÍA, MELÓN, PIÑA

LUNES 3

1º **JUDÍAS VERDES REHOGADAS**
2º **TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA**
1º SAUTÉ GREEN BEANS
2º SPANISH OMELETTE AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	617	Kcal		2579	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados	5,8	g.]
H.Carbono	53	g.	[Azúcares	16,7	g.]
Proteínas	18	g.	Sal	1,47	g.

MARTES 4

1º **ARROZ AL HORNO**
2º **LACÓN A LA GALLEGA CON PATATA VAPOR**
1º BAKED RICE
2º PORK SHOULDER AND BOILED POTAOES
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	648	Kcal		2707	kJ
Lípidos	32	g.	[Saturados	7,9	g.]
H.Carbono	67,3	g.	[Azúcares	13,5	g.]
Proteínas	22,7	g.	Sal	1,64	g.

MIÉRCOLES 5

1º **ALUBIAS BLANCAS GUISADAS**
2º **POLLO ASADO CON CALABACÍN**
1º HARICOT BEAN STEW
2º ROAST CHICKEN AND COURGUETTE
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	623	Kcal		2604	kJ
Lípidos	32	g.	[Saturados	6,6	g.]
H.Carbono	56	g.	[Azúcares	14,7	g.]
Proteínas	27	g.	Sal	1,44	g.

JUEVES 6

1º **MACARRONES REHOGADOS CON CALABACÍN**
2º **MERLUZA ROMANA CON ENSALADA**
1º SAUTÉ MACARONI AND COURGETTE
2º BATTERED HAKE AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	673	Kcal		2815	kJ
Lípidos	29	g.	[Saturados	3,8	g.]
H.Carbono	80	g.	[Azúcares	15,7	g.]
Proteínas	24	g.	Sal	1,64	g.

VIERNES 7

1º **LENTEJAS ESTOFADAS**
2º **HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA CON ENSALADA**
1º LENTIL STEW
2º GRILLED VEAL BURGER AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	671	Kcal		2805	kJ
Lípidos	30	g.	[Saturados	9,7	g.]
H.Carbono	71	g.	[Azúcares	16,2	g.]
Proteínas	29	g.	Sal	1,79	g.

LUNES 10

1º **PAELLA DE POLLO**
2º **FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA**
1º CHICKEN PAELLA
2º GRILLED DAB AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	647	Kcal		2703	kJ
Lípidos	26	g.	[Saturados	3,7	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares	14,2	g.]
Proteínas	26	g.	Sal	1,4	g.

MARTES 11

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	668	Kcal		2792	kJ
Lípidos	30,8	g.	[Saturados	5,8	g.]
H.Carbono	73,4	g.	[Azúcares	14,9	g.]
Proteínas	24,4	g.	Sal	1,91	g.

MIÉRCOLES 12

JUEVES 13

1º **CREMA DE VERDURAS NATURALES CON PICATOSTES**
2º **ESTOFADO DE AVE**
1º CREAM OF VEGETABLE SOUP AND CROUTONS
2º CHICKEN STEW
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	599	Kcal		2502	kJ
Lípidos	30	g.	[Saturados	5,2	g.]
H.Carbono	55	g.	[Azúcares	16,3	g.]
Proteínas	26	g.	Sal	1,45	g.

VIERNES 14

1º **JUDÍAS PINTAS GUISADAS**
2º **REVUELTO DE JAMÓN COCIDO CON ENSALADA**
1º RED BEAN STEW
2º HAM SCRAMBLED EGGS AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	619	Kcal		2589	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados	7,5	g.]
H.Carbono	49	g.	[Azúcares	15,9	g.]
Proteínas	23	g.	Sal	1,61	g.

LUNES 17

1º ESPAGUETIS CARBONARA

2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA

1º SPAGUETTI CARBONARA

2º BAKED HAKE AND SALAD

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	682	Kcal		2852	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados	9	g.]
H.Carbono	72	g.	[Azúcares	15,8	g.]
Proteínas	25	g.	Sal	1,76	g.

MARTES 18

1º LENTEJAS CON CHORIZO

2º HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA

1º LENTIL AND CHORIZO STEW

2º VILLARROY EGGS AND SALAD

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	635	Kcal		2654	kJ
Lípidos	32,2	g.	[Saturados	6,2	g.]
H.Carbono	63,6	g.	[Azúcares	17,7	g.]
Proteínas	22,9	g.	Sal	1,76	g.

MIÉRCOLES 19

1º CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES

2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA MADRILEÑA

1º CREAM OF COURGETTE SOUP AND CROUTONS

2º VEAL MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	614	Kcal		2566	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados	10,6	g.]
H.Carbono	44	g.	[Azúcares	17,1	g.]
Proteínas	19	g.	Sal	1,78	g.

JUEVES 20

1º ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA

2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA

1º HARICOT BEAN STEW AND VEGETABLES

2º CHICKEN FILLET AND SALAD

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	626	Kcal		2616	kJ
Lípidos	29	g.	[Saturados	3,8	g.]
H.Carbono	61	g.	[Azúcares	16,6	g.]
Proteínas	30	g.	Sal	1,52	g.

VIERNES 21

1º ARROZ BLANCO REHOGADO

2º LOMO PLANCHA CON PATATAS

1º SAUTÉED PLAIN RICE

2º GRILLED LOIN AND FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	632	Kcal		2641	kJ
Lípidos	26	g.	[Saturados	3,6	g.]
H.Carbono	80	g.	[Azúcares	12,9	g.]
Proteínas	21	g.	Sal	1,48	g.

LUNES 24

1º GARBANZOS GUISADOS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º CHICKPEA STEW

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	639	Kcal		2672	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados	6,6	g.]
H.Carbono	58	g.	[Azúcares	15	g.]
Proteínas	19	g.	Sal	1,54	g.

MARTES 25

1º SOPA DE AVE CON FIDEOS

2º SAN JACOBO CASERO CON PURÉ

1º CHICKEN NOODLE SOUP

2º BREADED HAM AND CHEESE WITH MASHED POTATOES

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	638	Kcal		2666	kJ
Lípidos	33,1	g.	[Saturados	8,5	g.]
H.Carbono	59,9	g.	[Azúcares	15,1	g.]
Proteínas	25,2	g.	Sal	1,64	g.

MIÉRCOLES 26

1º CODITOS CON VERDURAS

2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA PRIMAVERAL

1º PASTA AND VEGETABLES

2º VEAL BURGER IN VEGETABLE SAUCE

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	646	Kcal		2698	kJ
Lípidos	27	g.	[Saturados	8,3	g.]
H.Carbono	79	g.	[Azúcares	14,7	g.]
Proteínas	22	g.	Sal	1,84	g.

JUEVES 27

1º CREMA SAN GERMÁN CON PICATOSTES

2º POLLO ASADO CON ARROZ BLANCO

1º "SAN GERMAN" STYLE CREAM AND CROUTONS

2º ROAST CHICKEN AND PLAIN RICE

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	624	Kcal		2608	kJ
Lípidos	32	g.	[Saturados	6,1	g.]
H.Carbono	64	g.	[Azúcares	16,2	g.]
Proteínas	21	g.	Sal	1,46	g.

VIERNES 28

1º LENTEJAS HORTELANAS

2º VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA

1º LENTIL AND VEGETABLE STEW

2º HAKE STICK AND SALAD

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	617	Kcal		2578	kJ
Lípidos	28	g.	[Saturados	3,7	g.]
H.Carbono	65	g.	[Azúcares	16,6	g.]
Proteínas	27	g.	Sal	1,45	g.

LUNES 31

EL POSTRE SERÁ VARIADO (FRUTA DE TEMPORADA, Y POSTRE LÁCTEO O LECHE)

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

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