

# 50 aniversario

1967-2017



Prº 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

MARTES

4

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

**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

MIÉRCOLES

5

- 1º ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
- 2º POLLO ASADO CON CALABACÍN
- 1º HARICOT BEAN STEW
- 2º ROAST CHICKEN AND COURGETTE

**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

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

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

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

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

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

VIERNES

14

- 1º JUDÍAS PINTAS GUIADAS
- 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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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