



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



BASAL



lunes 1

- 1º LENTEJAS GUIADAS
- 2º HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA
- 1º LENTIL STEW
- 2º VILLARROY EGGS AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	678,0	Kcal	2834,0	kJ
Lípidos	22,0	g.	[Saturados 7,0	g.]
H.Carbono	78,0	g.	[Azúcares 8,0	g.]
Proteínas	42,0	g.	Sal 2,2	g.

martes 2

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

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	689,0	Kcal	2880,0	kJ
Lípidos	25,0	g.	[Saturados 7,0	g.]
H.Carbono	82,0	g.	[Azúcares 26,0	g.]
Proteínas	34,0	g.	Sal 3,2	g.

miércoles 3

- 1º CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES
- 2º POLLO AL CURRY CON PATATAS

PAN Y POSTRE ESPECIAL
San Francisco Javier



Calorías	606,0	Kcal	2533,1	kJ
Lípidos	14,0	g.	[Saturados 3,0	g.]
H.Carbono	82,0	g.	[Azúcares 10,0	g.]
Proteínas	38,0	g.	Sal 1,9	g.

jueves 4

- 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	672,0	Kcal	2809,0	kJ
Lípidos	24,0	g.	[Saturados 5,0	g.]
H.Carbono	78,0	g.	[Azúcares 9,0	g.]
Proteínas	36,0	g.	Sal 2,1	g.

viernes 5

- 1º CODITOS A LA ITALIANA
- 2º MERLUZA A LA MEUNIÉRE CON ENSALADA
- 1º ITALIAN-STYLE ELBOWS
- 2º HAKE MEUNIÉRE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	742,0	Kcal	3101,6	kJ
Lípidos	26,0	g.	[Saturados 6,0	g.]
H.Carbono	88,0	g.	[Azúcares 7,0	g.]
Proteínas	39,0	g.	Sal 2,3	g.

lunes 8



martes 9

- 1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS**
2º ALBÓNDIGAS EN SALSA CAZADORA CON PATATAS

- 1º SAUTÉED GREEN BEANS**
2º MEATBALLS IN CHASER SAUCE WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	667,0	Kcal	2788,1	kJ
Lípidos	27,0	g.	[Saturados 6,0	g.]
H.Carbono	70,0	g.	[Azúcares 8,0	g.]
Proteínas	36,0	g.	Sal 2,4	g.

miércoles 10

- 1º GARBANZOS GUIADOS**
2º CINTA DE LOMO CON ENSALADA

- 1º CHICKPEA STEW**
2º PORK AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	722,0	Kcal	3018,0	kJ
Lípidos	30,0	g.	[Saturados 6,0	g.]
H.Carbono	75,0	g.	[Azúcares 8,0	g.]
Proteínas	38,0	g.	Sal 2,8	g.

jueves 11

- 1º MACARRONES GRATINADOS**
2º POLLO ASADO CON PATATAS

- 1º GRATINEED MACARONI**
2º ROAST CHICKEN AND FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	726,0	Kcal	3034,7	kJ
Lípidos	22,0	g.	[Saturados 5,0	g.]
H.Carbono	92,0	g.	[Azúcares 7,0	g.]
Proteínas	40,0	g.	Sal 2,3	g.

viernes 12

- 1º LENTEJAS GUIADAS**
2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA

- 1º LENTIL STEW**
2º GRILLED DAB AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	700,0	Kcal	2926,0	kJ
Lípidos	24,0	g.	[Saturados 4,0	g.]
H.Carbono	84,0	g.	[Azúcares 9,0	g.]
Proteínas	37,0	g.	Sal 2,1	g.

lunes 15

- 1º ARROZ CON TOMATE**
2º VARITAS DE PESCADO CON ENSALADA
1º RICE IN TOMATO SAUCE
2º FISH FINGERS WITH SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	814,0	Kcal	3402,5	kJ
Lípidos	30,0	g.	[Saturados 7,0	g.]
H.Carbono	96,0	g.	[Azúcares 8,0	g.]
Proteínas	40,0	g.	Sal 2,6	g.

martes 16

- 1º JUDÍAS BLANCAS HORTELANAS**
2º ESTOFADO DE POLLO CON PATATAS
1º HARICOT BEAN AND VEGETABLE STEW
2º CHICKEN STEW AND POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	604,0	Kcal	2524,7	kJ
Lípidos	20,0	g.	[Saturados 3,0	g.]
H.Carbono	72,0	g.	[Azúcares 7,0	g.]
Proteínas	34,0	g.	Sal 2,1	g.

miércoles 17

- 1º FUSILLIS EN SALSA DE QUESO**
2º MERLUZA AL HORNO CON VERDURAS SALTEADAS
1º FUSILLI IN CHEESE SAUCE
2º BAKED HAKE WITH SAUTÉED VEGETABLES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	864,0	Kcal	3611,5	kJ
Lípidos	32,0	g.	[Saturados 8,0	g.]
H.Carbono	102,0	g.	[Azúcares 9,0	g.]
Proteínas	42,0	g.	Sal 2,7	g.

jueves 18

- 1º LENTEJAS GUIADAS**
2º CACHOPÍN CASERO CON ENSALADA
1º LENTIL STEW
2º HOMEMADE CACHOPÍN AND SALAD

POSTRE ESPECIAL Y REFRESCOS
SPECIAL DESSERT AND SOFT DRINKS

Calorías	797,0	Kcal	3331,5	kJ
Lípidos	33,0	g.	[Saturados 9,0	g.]
H.Carbono	87,0	g.	[Azúcares 6,0	g.]
Proteínas	38,0	g.	Sal 3,0	g.

viernes 19

- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES CON PICATOSTES**
2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA
1º CREAM OF VEGETABLE SOUP AND CROUTONS
2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	820,0	Kcal	3427,6	kJ
Lípidos	36,0	g.	[Saturados 9,0	g.]
H.Carbono	92,0	g.	[Azúcares 10,0	g.]
Proteínas	32,0	g.	Sal 2,1	g.

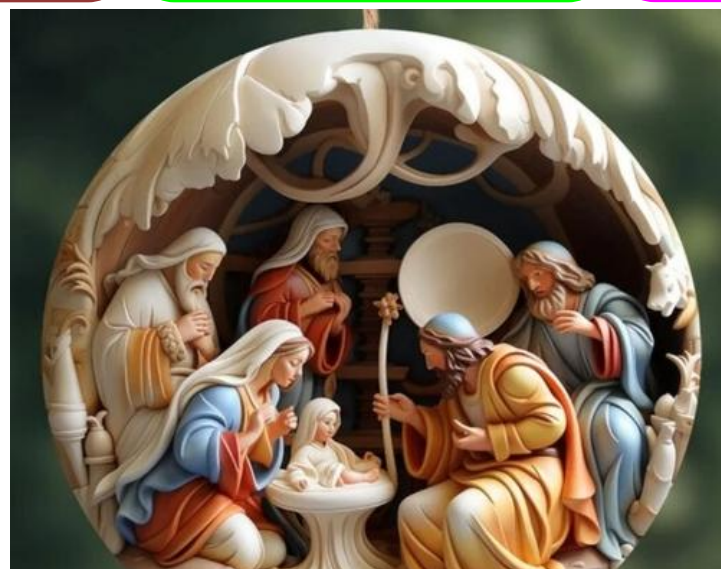
RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

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

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

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

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



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

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



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



1. Gluten
2. Crustáceos
3. Huevos
4. Pescado
5. Cacahuetes
6. Soja
7. Leche

8. Frutos de cáscara
9. Apio
10. Mostaza
11. Granos de sésamo
12. Dióxido de azufre y sulfitos
13. Altramuces
14. Moluscos

ALÉRGENOS

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

EL POSTRE SERÁ VARIADO
(FRUTA DE TEMPORADA, Y
POSTRE LÁCTEO O LECHE)
Todos los días, salvo cuando la
guarnición forme parte del plato,
se ofrecerá una ensalada como
complemento opcional para los
alumnos que así lo deseen.

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

lunes 1

1º 1
2º 1,2,3,4,6,7,10,14

martes 2

1º 3
2º 4, 1,3,6,10

miércoles 3

1º
2º

jueves 4

1º 1,3,6,10
2º

viernes 5

1º
2º 4, 14, 2

lunes 8

1º
2º

martes 9

1º
2º 6,12

miércoles 10

1º
2º 3

jueves 11

1º 1,3,6,10
2º

viernes 12

1º 1
2º 4, 1,3,6,10

lunes 15

1º
2º 4

martes 16

1º
2º

miércoles 17

1º 1,3,6,10
2º 4

jueves 18

1º 1
2º

viernes 19

1º 1,3,6,10
2º 3