



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

MES DE NOVIEMBRE
DE 2025

INFANTIL

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



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.



Calle Tormes, 6 - 28840 - MEJORADA DEL CAMPO - MADRID
Telf.: 91 392 35 59 - email : info@alegra.com.es
www.alegra.com.es

lunes 3

DÍA NO LECTIVO

martes 4

1º MACARRONES A LA CREMA DE QUESO

2º MERLUZA AL HORNO CON TOMATE GRILLÉ

1º MACARONI WITH CHEESE CREAM SAUCE

2º BAKED HAKE WITH TOMATO GRILLÉ

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	754,0	Kcal	3151,7	kJ
Lípidos	30,0	g.	[Saturados 5,0	g.]
H.Carbono	85,0	g.	[Azúcares 20,0	g.]
Proteínas	36,0	g.	Sal 1,6	g.

miércoles 5

1º LENTEJAS GUIADAS

2º FILETE DE POLLO EMPANADO CON ENSALADA

1º LENTIL STEW

2º BREADED CHICKEN FILLET AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	539,0	Kcal	2253,0	kJ
Lípidos	15,0	g.	[Saturados 4,3	g.]
H.Carbono	75,0	g.	[Azúcares 25,0	g.]
Proteínas	26,0	g.	Sal 2,7	g.

jueves 6

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	601,0	Kcal	2512,2	kJ
Lípidos	21,0	g.	[Saturados 3,2	g.]
H.Carbono	79,0	g.	[Azúcares 24,0	g.]
Proteínas	24,0	g.	Sal 1,8	g.

viernes 7

1º JUDÍAS BLANCAS GUIADAS

2º MERLUZA A LA VIZCAÍNA CON PISTO

1º HARICOT BEAN STEW

2º VISCAY-STYLE HAKE AND PISTO

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	581,0	Kcal	2428,6	kJ
Lípidos	25,0	g.	[Saturados 7,0	g.]
H.Carbono	65,0	g.	[Azúcares 24,7	g.]
Proteínas	24,0	g.	Sal 2,6	g.

lunes 10

DÍA NO LECTIVO



martes 11

1º FIDEUÁ DE POLLO

2º MERLUZA AL HORNO CON RODAJA DE CALABACÍN

1º FIDEUÁ AND CHICKEN

2º BAKED HAKE WITH A SLICE OF COURGETTE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	633,6	Kcal	2648,4	kJ
Lípidos	16,4	g.	[Saturados 3,4	g.]
H.Carbono	90,0	g.	[Azúcares 24,5	g.]
Proteínas	31,5	g.	Sal 2,2	g.

miércoles 12

1º ARROZ CON TOMATE

2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON PATATAS

1º RICE IN TOMATO SAUCE

2º MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	682,0	Kcal	2850,8	kJ
Lípidos	18,0	g.	[Saturados 2,2	g.]
H.Carbono	101,0	g.	[Azúcares 26,0	g.]
Proteínas	29,0	g.	Sal 2,8	g.

jueves 13

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	611,0	Kcal	2554,0	kJ
Lípidos	15,0	g.	[Saturados 3,1	g.]
H.Carbono	85,0	g.	[Azúcares 25,0	g.]
Proteínas	34,0	g.	Sal 2,8	g.

viernes 14

1º CREMA DE VERDURAS

2º POLLO ASADO CON PATATA ROTA

1º CREAM OF VEGETABLE SOUP

2º ROAST CHICKEN AND POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	633,0	Kcal	2645,9	kJ
Lípidos	17,0	g.	[Saturados 5,0	g.]
H.Carbono	95,0	g.	[Azúcares 24,0	g.]
Proteínas	25,0	g.	Sal 3,0	g.

lunes 17

1º LENTEJAS GUIADAS

2º ABADEJO A LA ANDALUZA CON ENSALADA

1º LENTIL STEW

2º ANDALUSIAN-STYLE POLLOCK AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	715,0	Kcal	2988,7	kJ
Lípidos	23,0	g.	[Saturados 4,8	g.]
H.Carbono	95,0	g.	[Azúcares 21,0	g.]
Proteínas	32,0	g.	Sal 2,0	g.

martes 18

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º ESTOFADO DE POLLO CON PATATAS

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º CHICKEN STEW AND POTATOES

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 19

1º ARROZ AL HORNO

2º MERLUZA AL HORNO CON DADOS DE CALABAZA

1º BAKED RICE

2º BAKED HAKE WITH DICED PUMPKIN

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	693,0	Kcal	2896,7	kJ
Lípidos	17,0	g.	[Saturados 4,0	g.]
H.Carbono	102,0	g.	[Azúcares 22,4	g.]
Proteínas	33,0	g.	Sal 2,3	g.

jueves 20

1º JUDÍAS BLANCAS GUIADAS

2º HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA

1º HARICOT BEAN STEW

2º VILLARROY EGGS AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	649,4	Kcal	2714,5	kJ
Lípidos	19,0	g.	[Saturados 3,0	g.]
H.Carbono	90,0	g.	[Azúcares 26,4	g.]
Proteínas	29,6	g.	Sal 2,0	g.

viernes 21

1º CODITOS A LA CREMA

2º LOMO ASADO CON ENSALADA

1º PASTA IN A LIGHT BECHAMEL SAUCE

2º ROAST PORK AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	716,0	Kcal	2992,9	kJ
Lípidos	28,0	g.	[Saturados 8,0	g.]
H.Carbono	87,0	g.	[Azúcares 28,0	g.]
Proteínas	29,0	g.	Sal 2,1	g.

lunes 24

1º CREMA DE CALABACÍN

2º ALBÓNDIGAS EN SALSA PEPITORIA CON PATATAS

1º CREAM OF COURGETTE SOUP

2º MEATBALLS IN PEPITORIA SAUCE WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	658,0	Kcal	2750,4	kJ
Lípidos	18,0	g.	[Saturados 2,5	g.]
H.Carbono	95,0	g.	[Azúcares 23,0	g.]
Proteínas	29,0	g.	Sal 2,0	g.

martes 25

1º ESPAGUETIS CARBONARA

2º FILETE DE LENGUADINA EMPANADA CON ENSALADA

1º SPAGUETTI CARBONARA

2º BREADED FILLET OF SOLE WITH SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	631,0	Kcal	2637,6	kJ
Lípidos	15,0	g.	[Saturados 2,5	g.]
H.Carbono	87,0	g.	[Azúcares 23,0	g.]
Proteínas	37,0	g.	Sal 2,9	g.

miércoles 26

1º LENTEJAS GUIADAS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º LENTIL STEW

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	639,5	Kcal	2673,1	kJ
Lípidos	23,5	g.	[Saturados 4,0	g.]
H.Carbono	82,0	g.	[Azúcares 22,1	g.]
Proteínas	25,0	g.	Sal 2,6	g.

jueves 27

1º ARROZ CON POLLO

2º MERLUZA A LA MARINERA CON ZANAHORIAS

1º RICE AND CHICKEN

2º HAKE IN SEAFOOD SAUCE WITH CARROTS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	661,0	Kcal	2763,0	kJ
Lípidos	17,0	g.	[Saturados 3,3	g.]
H.Carbono	96,0	g.	[Azúcares 22,0	g.]
Proteínas	31,0	g.	Sal 2,8	g.

viernes 28

1º SOPA MARAVILLA

2º POLLO AL CHILINDRÓN CON PATATAS

1º NOODLE SOUP

2º CHICKEN CHILINDRÓN WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	582,0	Kcal	2432,8	kJ
Lípidos	14,0	g.	[Saturados 3,8	g.]
H.Carbono	83,0	g.	[Azúcares 24,2	g.]
Proteínas	31,0	g.	Sal 3,0	g.

50 aniversario
1967-2017



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

MES DE NOVIEMBRE DE 2025

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 3	martes 4	miércoles 5	jueves 6	viernes 7
	1º 1, 3, 6, 10, 7 2º 4, 14	1º 1 2º 1, 3, 6, 10	1º 2º 3	1º 2º MERLUZA A LA VIZCAÍNA CON PISTO
lunes 10	martes 11	miércoles 12	jueves 13	viernes 14
	1º 1, 3, 6, 10 2º 4, 14	1º 2º 6, 12	1º 1, 3, 6, 10 2º	1º 1, 3, 6, 10, 7, 11 2º
lunes 17	martes 18	miércoles 19	jueves 20	viernes 21
1º 1 2º 4, 1, 6, 10	1º 2º	1º 2º 4, 14	1º 2º 1, 2, 3, 4, 6, 7, 10, 14	1º 1, 3, 6, 10 2º
lunes 24	martes 25	miércoles 26	jueves 27	viernes 28
1º 2º 6, 12	1º 1, 3, 6, 10, 7 2º 1, 3, 6, 10	1º 1 2º 3	1º 2º 4, 14	1º 1, 3, 6, 10 2º

Todas las valoraciones nutricionales se han realizado según las recomendaciones de la Estrategia NAOS para niños de 9 a 12