

50 aniversario
1967-2017



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

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.

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



MES DE FEBRERO
2026

BASAL

lunes 2

1º PAELLA MIXTA			
2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA			
1º PAELLA MIXTA			
2º BAKED HAKE WITH SALAD			
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT			
Calorías	806 Kcal		3373 kJ
Lípidos	40,2 g.	Saturados	6,3 g.
H.Carbono	63,7 g.	Azúcares	5,2 g.
Proteínas	52 g.	Sal	2,34 g.

martes 3

1º GARBANZOS HORTELANOS			
2º HUEVOS ROTOS CON PATATAS			
1º CHICKPEAS WITH VEGETABLES			
2º SCRAMBLED EGGS WITH POTATOES			
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT			
Calorías	630 Kcal		2636 kJ
Lípidos	28,7 g.	Saturados	6,2 g.
H.Carbono	58,8 g.	Azúcares	5,8 g.
Proteínas	34,5 g.	Sal	2,67 g.

miércoles 4

1º MACARRONES GRATINADOS			
2º LOMO ADOBADO CON BASTONES DE BERENJENA			
1º MACARONI AU GRATIN			
2º MARINATED PORK LOIN WITH AUBERGINE STICKS			
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT			
Calorías	943 Kcal		3946 kJ
Lípidos	56,3 g.	Saturados	14,4 g.
H.Carbono	73,8 g.	Azúcares	8,6 g.
Proteínas	31 g.	Sal	342,22 g.

jueves 5

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS			
2º POLLO AL AJILLO CON PATATAS FRITAS			
1º SAUTÉED GREEN BEANS			
2º CHICKEN WITH GARLIC WITH FRENCH FRIES			
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT			
Calorías	567 Kcal		2372 kJ
Lípidos	37,5 g.	Saturados	6,6 g.
H.Carbono	22,6 g.	Azúcares	8,9 g.
Proteínas	31,7 g.	Sal	2,27 g.

viernes 6

1º CREMA DE LEGUMBRES			
2º MERLUZA AL LIMÓN CON PATATA VAPOR			
1º LEGUME SOUP			
2º HAKE WITH LEMON WITH STEAMED POTATOES			
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT			
Calorías	696 Kcal		2912 kJ
Lípidos	23,9 g.	Saturados	3,4 g.
H.Carbono	66,3 g.	Azúcares	5,6 g.
Proteínas	42,9 g.	Sal	1,56 g.

lunes 9

1º LENTEJAS GUIADAS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º STEWED LENTILS

2º SPANISH OMELETTE WITH SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	789 Kcal		3302 kJ
Lípidos	39,5 g.	Saturados	7,7 g.
H.Carbono	60,5 g.	Azúcares	5,7 g.
Proteínas	38,8 g.	Sal	2,34 g.

martes 10

1º FUSILLIS EN SALSA DE QUESO

2º FILETE DE LENGUADINA AL HORNO CON ENSALADA

1º FUSILLIS EN SALSA DE QUESO

2º BAKED SOLE FILLET WITH SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	730 Kcal		3055 kJ
Lípidos	32,2 g.	Saturados	7,1 g.
H.Carbono	67,6 g.	Azúcares	6,3 g.
Proteínas	220,3 g.	Sal	2,17 g.

miércoles 11

1º SOPA DE COCIDO

2º COCIDO MADRILEÑO

1º STEW SOUP

2º MADRILEÑO STEW

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	872 Kcal		3648 kJ
Lípidos	35,6 g.	Saturados	9,4 g.
H.Carbono	103,7 g.	Azúcares	10,3 g.
Proteínas	34,7 g.	Sal	4,23 g.

lueves 12

1º SOPA DE ESTRELLAS

2º PIZZA ITALIANA CON ENSALADA

1º SOPA DE ESTRELLAS

2º ITALIAN PIZZA WITH SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	516 Kcal		2159 kJ
Lípidos	37,8 g.	Saturados	8,1 g.
H.Carbono	64,1 g.	Azúcares	6 g.
Proteínas	17,5 g.	Sal	2,04 g.

viernes 13

1º ARROZ CON TOMATE

2º POLLO ASADO CON PATATAS

1º RICE WITH TOMATO SAUCE

2º ROAST CHICKEN WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	732 Kcal		3063 kJ
Lípidos	33,1 g.	Saturados	5,6 g.
H.Carbono	79,8 g.	Azúcares	3,8 g.
Proteínas	26,7 g.	Sal	2,37 g.

lunes 16

1º LENTEJAS GUIADAS

2º MERLUZA A LA MEUNIÈRE CON DADOS DE CALABAZA

1º STEWED LENTILS

2º HAKE À LA MEUNIÈRE WITH PUMPKIN CUBES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	670 Kcal		2802 kJ
Lípidos	31,7 g.	Saturados	10,2 g.
H.Carbono	44,6 g.	Azúcares	6,2 g.
Proteínas	43,3 g.	Sal	1,79 g.

martes 17

1º ARROZ TRES DELICIAS

2º ALBÓNDIGAS EN SALSA PEPITORIA CON PATATAS

1º THREE DELIGHTS RICE

2º ALBÓNDIGAS EN SALSA PEPITORIA WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	880 Kcal		3682 kJ
Lípidos	44,1 g.	Saturados	48,2 g.
H.Carbono	85,2 g.	Azúcares	4 g.
Proteínas	33,2 g.	Sal	3,14 g.

miércoles 18

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º NATURAL VEGETABLE SOUP

2º SPANISH OMELETTE WITH SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	649 Kcal		2716 kJ
Lípidos	40,1 g.	Saturados	7 g.
H.Carbono	47,2 g.	Azúcares	8,9 g.
Proteínas	20,8 g.	Sal	2,02 g.

lueves 19

1º ESPAGUETIS EN SALSA ALFREDO

2º PIZZA ITALIANA CON ENSALADA

1º ESPAGUETIS EN SALSA ALFREDO

2º ITALIAN PIZZA WITH SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	859 Kcal		3594 kJ
Lípidos	50,3 g.	Saturados	18,9 g.
H.Carbono	113,1 g.	Azúcares	8,7 g.
Proteínas	28,8 g.	Sal	1,84 g.

viernes 20

1º JUDÍAS BLANCAS HORTELANAS

2º FILETE DE LENGUADINA EMPANADO CON ENSALADA

1º HORTELANAS WHITE BEANS

2º BREADED SOLE FILLET WITH SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	723 Kcal		3025 kJ
Lípidos	29,1 g.	Saturados	4 g.
H.Carbono	51,3 g.	Azúcares	5,9 g.
Proteínas	54,4 g.	Sal	3,34 g.

lunes 23

1º SOPA MARAVILLA

2º ESTOFADO DE TERNERA CON PATATAS

1º MARAVILLA SOUP

2º ESTOFADO DE TERNERA WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	533 Kcal		2230 kJ
Lípidos	30,6 g.	Saturados	6 g.
H.Carbono	37,2 g.	Azúcares	4,8 g.
Proteínas	25,3 g.	Sal	2,4 g.

martes 24

1º GARBANZOS GUIADOS

2º ABADEJO EN SALSA DE TOMATE CON CALABACÍN SALTEADO

1º STEWED CHICKPEAS

2º ABADEJO EN SALSA DE TOMATE WITH SAUTÉED ZUCCHINI

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	666 Kcal		2787 kJ
Lípidos	27,6 g.	Saturados	3,7 g.
H.Carbono	57,3 g.	Azúcares	22 g.
Proteínas	35,8 g.	Sal	2,94 g.

miércoles 25

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º CHICKEN NUGGETS WITH SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	578 Kcal		2419 kJ
Lípidos	36 g.	Saturados	6,3 g.
H.Carbono	38,9 g.	Azúcares	14,1 g.
Proteínas	20,9 g.	Sal	2,54 g.

lueves 26

1º ARROZ CON TOMATE

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º RICE WITH TOMATO SAUCE

2º SPANISH OMELETTE WITH SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	791 Kcal		3310 kJ
Lípidos	36,7 g.	Saturados	6,6 g.
H.Carbono	89,9 g.	Azúcares	5,9 g.
Proteínas	22,8 g.	Sal	2,24 g.

viernes 27

1º LENTEJAS CON PUERROS

2º MERLUZA AL HORNO CON DADOS DE CALABAZA

1º LENTILS WITH LEEKS

2º BAKED HAKE WITH PUMPKIN CUBES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	567 Kcal		2371 kJ
Lípidos	20 g.	Saturados	2,7 g.
H.Carbono	45,8 g.	Azúcares	7,8 g.
Proteínas	41,1 g.	Sal	2,19 g.

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

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