

50 aniversario 1967-2017



MES DE MARZO DE 2026

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

BASAL



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

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

lunes 2

martes 3

miércoles 4

jueves 5

viernes 6

1º MACARRONES A LA ITALIANA

2º FILETE DE LENGUADINA EMPANADO CON ENSALADA

1º ITALIAN-STYLE MACARONI

2º BREADED SOLE FILLET WITH SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	704 Kcal	2946 kJ
Lípidos	30,1 g.	Saturados 4,1 g.
H.Carbono	63,7 g.	Azúcares 8,6 g.
Proteínas	44 g.	Sal 3,64 g.

1º JUDÍAS BLANCAS GUIADAS

2º HAMBURGUESA EN SALSA CAZADORA CON ARROZ PILAFF

1º STEWED WHITE BEANS

2º HAMBURGER IN HUNTER'S SAUCE WITH PILAF RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	1113 Kcal	4657 kJ
Lípidos	52,2 g.	Saturados 20,5 g.
H.Carbono	106,5 g.	Azúcares 10,9 g.
Proteínas	45,5 g.	Sal 3,16 g.

1º CREMA DE CALABACÍN

2º POLLO ASADO CON PATATAS PANADERA

1º CREAM OF ZUCCHINI SOUP

2º ROAST CHICKEN WITH BAKER'S POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	530 Kcal	2218 kJ
Lípidos	32,5 g.	Saturados 5,8 g.
H.Carbono	30,6 g.	Azúcares 8,3 g.
Proteínas	24,8 g.	Sal 2,1 g.

1º PAELLA VALENCIANA

2º MERLUZA A LA MEUNIÈRE CON ENSALADA

1º VALENCIAN PAELLA

2º HAKE À LA MEUNIÈRE WITH SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	864 Kcal	3615 kJ
Lípidos	47,3 g.	Saturados 12,5 g.
H.Carbono	60,2 g.	Azúcares 5 g.
Proteínas	47,3 g.	Sal 1,94 g.

1º LENTEJAS HORTELANAS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º HORTELANAS LENTILS

2º SPANISH OMELETTE WITH SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	744 Kcal	3113 kJ
Lípidos	36,3 g.	Saturados 6,5 g.
H.Carbono	58,2 g.	Azúcares 7,2 g.
Proteínas	35,8 g.	Sal 2,34 g.

lunes 9

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS
2º LOMO ASADO CON BASTONES DE BERENJENA
1º SAUTÉED GREEN BEANS
2º ROASTED LOIN WITH AUBERGINE STICKS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	757 Kcal	3167 kJ
Lípidos	54,7 g. Saturados	14,9 g.
H.Carbono	29,8 g. Azúcares	10,8 g.
Proteínas	32 g. Sal	1,76 g.

martes 10

1º ARROZ CON TOMATE
2º MERLUZA AL LIMÓN CON ENSALADA
1º RICE WITH TOMATO SAUCE
2º HAKE WITH LEMON WITH SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	626 Kcal	2620 kJ
Lípidos	22,3 g. Saturados	3,1 g.
H.Carbono	75,7 g. Azúcares	5,3 g.
Proteínas	27,8 g. Sal	2,34 g.

miércoles 11

1º LENTEJAS GUIADAS
2º HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA
1º STEWED LENTILS
2º VILLARROY EGGS WITH SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	851 Kcal	3561 kJ
Lípidos	53,1 g. Saturados	10,5 g.
H.Carbono	52,9 g. Azúcares	6,9 g.
Proteínas	32,1 g. Sal	2,42 g.

jueves 12

1º ESPAGUETIS EN SALSA DE QUESO Y CALABAZA
2º ESTOFADO DE POLLO CON PATATAS
1º SPAGHETTI IN CHEESE AND PUMPKIN SAUCE
2º CHICKEN STEW WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	851 Kcal	3561 kJ
Lípidos	42,2 g. Saturados	9,5 g.
H.Carbono	77,7 g. Azúcares	10,4 g.
Proteínas	32,7 g. Sal	2,9 g.

viernes 13

1º GARBANZOS HORTELANOS
2º ABADEJO EN SALSA MARINERA CON ENSALADA
1º CHICKPEAS WITH VEGETABLES
2º HALIBUT IN SEAFOOD SAUCE WITH SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	486 Kcal	2032 kJ
Lípidos	14,7 g. Saturados	2 g.
H.Carbono	45,3 g. Azúcares	7,4 g.
Proteínas	34,5 g. Sal	2,32 g.

lunes 16

1º PATATAS GUIADAS
2º BACALAO A LA ANDALUZA CON ENSALADA
1º PATATAS GUIADAS
2º ANDALUSIAN-STYLE COD WITH SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	647 Kcal	2707 kJ
Lípidos	37,5 g. Saturados	8,5 g.
H.Carbono	38,9 g. Azúcares	6,4 g.
Proteínas	35,3 g. Sal	4,94 g.

martes 17

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES
2º POLLO GUIADO CON ARROZ BLANCO
1º FIDEUÁ WITH CHORIZO
2º CHICKEN STEW WITH WHITE RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	998 Kcal	4176 kJ
Lípidos	30 g. Saturados	157,2 g.
H.Carbono	130 g. Azúcares	19,5 g.
Proteínas	75 g. Sal	3,23 g.

miércoles 18

1º FIDEUÁ DE CHORIZO
2º MERLUZA AL HORNO CON GUISANTES
1º GRATINATED COD
2º BAKED HAKE WITH PEAS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	761 Kcal	3184 kJ
Lípidos	31,6 g. Saturados	6,7 g.
H.Carbono	69,7 g. Azúcares	11 g.
Proteínas	43,3 g. Sal	4,4 g.

jueves 19

1º JUDÍAS BLANCAS GUIADAS
2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON PATATAS
1º STEWED WHITE BEANS
2º MEATBALLS WITH VEGETABLES WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	1094 Kcal	4577 kJ
Lípidos	64,6 g. Saturados	22,1 g.
H.Carbono	55,5 g. Azúcares	8,6 g.
Proteínas	59,1 g. Sal	3,04 g.

viernes 20

1º MENESTRA DE VERDURAS
2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA
1º VEGETABLE STEW
2º SPANISH OMELETTE WITH SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	754 Kcal	3155 kJ
Lípidos	40,3 g. Saturados	7,5 g.
H.Carbono	54,1 g. Azúcares	18,2 g.
Proteínas	35,1 g. Sal	2,84 g.

lunes 23

1º SOPA DE AVE CON FIDEOS
2º MERLUZA EN SALSA POMODORO CON ENSALADA
1º CHICKEN SOUP WITH NOODLES
2º MERLUZA EN SALSA POMODORO WITH SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	488 Kcal	2041 kJ
Lípidos	16,2 g. Saturados	2,1 g.
H.Carbono	58,7 g. Azúcares	5,9 g.
Proteínas	24,8 g. Sal	1,92 g.

martes 24

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS
2º LASAÑA BOLOÑESA CON ENSALADA
1º SAUTÉED GREEN BEANS
2º LASAÑA BOLOÑESA WITH SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	553 Kcal	2314 kJ
Lípidos	28,1 g. Saturados	5,8 g.
H.Carbono	35,1 g. Azúcares	12,4 g.
Proteínas	21,8 g. Sal	2,34 g.

miércoles 25

1º ARROZ CON TOMATE
2º FILETE DE POLLO EMPANADO CON ENSALADA
1º RICE WITH TOMATO SAUCE
2º BREADED CHICKEN FILLET WITH SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	651 Kcal	2724 kJ
Lípidos	29,4 g. Saturados	4,9 g.
H.Carbono	74,9 g. Azúcares	4,6 g.
Proteínas	19,8 g. Sal	4,54 g.

jueves 26

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.

viernes 27



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 y aceitunas

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