

50 aniversario
1967-2017



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



MES DE
OCTUBRE
DE 2025



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.

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

Alegria
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

PRIMARIA

miércoles 1

- 1º ARROZ CON TOMATE
- 2º ESTOFADO DE POLLO CON ZANAHORIAS
- 1º RICE IN TOMATO SAUCE
- 2º CHICKEN STEW AND CARROTS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	695,0	Kcal	2905	kJ
Lípidos	35,0	g.	[Saturados 6	g.]
H.Carbono	65,0	g.	[Azúcares 8	g.]
Proteínas	30,0	g.	Sal 2	g.

jueves 2

- 1º JUDÍAS BLANCAS GUIADAS
- 2º FILETE DE LENGUADINA EMPANADA CON ENSALADA
- 1º HARICOT BEAN STEW
- 2º BREADED FILLET OF SOLE WITH SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	709,0	Kcal	2964	kJ
Lípidos	21,0	g.	[Saturados 6,5	g.]
H.Carbono	105,0	g.	[Azúcares 14	g.]
Proteínas	25,0	g.	Sal 2,2	g.

viernes 3

- 1º CREMA DE PUERROS
- 2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA
- 1º CREAM OF LEEK SOUP
- 2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	723,0	Kcal	3022	kJ
Lípidos	27,0	g.	[Saturados 7	g.]
H.Carbono	90,0	g.	[Azúcares 5	g.]
Proteínas	30,0	g.	Sal 2	g.

lunes 6

- 1º LENTEJAS CON PICADILLO DE CHORIZO
- 2º MERLUZA AL LIMÓN CON DADOS DE CALABAZA
- 1º LENTILS WITH CHORIZO SAUSAGE
- 2º BAKED HAKE, VEGETABLES AND PUMPKIN CUBES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	618,0	Kcal	2583	kJ
Lípidos	18,0	g.	[Saturados 5,1	g.]
H.Carbono	90,0	g.	[Azúcares 10	g.]
Proteínas	24,0	g.	Sal 2	g.

martes 7

- 1º MACARRONES A LA ITALIANA
- 2º MAGRO GUIADO CON ZANAHORIAS BABY
- 1º MACARONI IN ITALIAN SAUCE
- 2º STEWED LEAN BEEF WITH BABY CARROTS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	699,0	Kcal	2922	kJ
Lípidos	23,0	g.	[Saturados 8	g.]
H.Carbono	97,0	g.	[Azúcares 16	g.]
Proteínas	26,0	g.	Sal 3,3	g.

miércoles 8

- 1º GARBANZOS GUIADOS
- 2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA
- 1º CHICKPEA STEW
- 2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	688,0	Kcal	2876	kJ
Lípidos	20,0	g.	[Saturados 6	g.]
H.Carbono	97,0	g.	[Azúcares 12	g.]
Proteínas	30,0	g.	Sal 2,8	g.

jueves 9

- 1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- 2º POLLO AL AJILLO CON PATATAS
- 1º SAUTÉED GREEN BEANS
- 2º GARLIC CHICKEN AND FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	810,0	Kcal	3386	kJ
Lípidos	30,0	g.	[Saturados 6	g.]
H.Carbono	100,0	g.	[Azúcares 18	g.]
Proteínas	35,0	g.	Sal 2,2	g.

viernes 10

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
- 2º MERLUZA A LA MEUNIERE CON ENSALADA
- 1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE
- 2º HAKE MEUNIERE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	758,0	Kcal	3168	kJ
Lípidos	18,0	g.	[Saturados 4	g.]
H.Carbono	109,0	g.	[Azúcares 20	g.]
Proteínas	40,0	g.	Sal 3	g.

lunes 13



martes 14

- 1º FIDEUÁ CON CHORIZO**
2º POLLO AL CHILINDRÓN CON BASTONES DE BERENJENA

- 1º FIDEUÁ AND CHORIZO**
2º CHICKEN CHILINDRÓN AND AUBERGINE STICKS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	688,0	Kcal		2876	kJ
Lípidos	20,0	g.	[Saturados	6	g.]
H.Carbono	97,0	g.	[Azúcares	12	g.]
Proteínas	30,0	g.	Sal	2,8	g.

miércoles 15

- 1º CREMA DE ZANAHORIA**
2º FILETE DE LENGUADINA EMPANADA CON ENSALADA

- 1º CREAM OF CARROT SOUP**
2º BREADED FILLET OF SOLE WITH SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	708,0	Kcal		2959	kJ
Lípidos	24,0	g.	[Saturados	8	g.]
H.Carbono	95,0	g.	[Azúcares	11	g.]
Proteínas	28,0	g.	Sal	2,6	g.

jueves 16

- 1º ESPAGUETIS NAPOLITANA**
2º HAMBURGUESA EN SU JUGO CON PURÉ DE PATATAS

- 1º SPAGHETTI NAPOLITANA**
2º HAMBURGER IN ITS OWN JUICE WITH MASHED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	752,0	Kcal		3143	kJ
Lípidos	28,0	g.	[Saturados	11	g.]
H.Carbono	91,0	g.	[Azúcares	20	g.]
Proteínas	34,0	g.	Sal	3,6	g.

viernes 17

- 1º JUDÍAS BLANCAS HORTELANAS**
2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

- 1º HARICOT BEAN AND VEGETABLE STEW**
2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	713,0	Kcal		2980	kJ
Lípidos	25,0	g.	[Saturados	10	g.]
H.Carbono	90,0	g.	[Azúcares	18	g.]
Proteínas	32,0	g.	Sal	4	g.

lunes 20

- 1º FUSILLIS CON CREMA DE QUESO**
2º MERLUZA EN SALSA VERDE CON ZANAHORIAS

- 1º FUSILLI WITH CREAM CHEESE**
2º HAKE IN GREEN SAUCE WITH CARROTS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	688,0	Kcal		2876	kJ
Lípidos	20,0	g.	[Saturados	6	g.]
H.Carbono	97,0	g.	[Azúcares	12	g.]
Proteínas	30,0	g.	Sal	2,8	g.

martes 21

- 1º LENTEJAS GUIADAS**
2º ROTTÍ DE PAVO CON PURÉ DE PATATAS

- 1º LENTIL STEW**
2º TURKEY ROTTÍ AND MASHED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	760,0	Kcal		3177	kJ
Lípidos	40,0	g.	[Saturados	12	g.]
H.Carbono	64,0	g.	[Azúcares	20	g.]
Proteínas	36,0	g.	Sal	1,8	g.

miércoles 22

- 1º PAELLA MIXTA**
2º VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA

- 1º MIXED PAELLA/GREEN PEAS AND HAM**
2º HAKE STICK AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	725,0	Kcal		3031	kJ
Lípidos	33,0	g.	[Saturados	8	g.]
H.Carbono	68,0	g.	[Azúcares	19	g.]
Proteínas	39,0	g.	Sal	4	g.

jueves 23

- 1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS**
2º FILETE DE POLLO EN SALSA PEPITORIA CON ARROZ

- 1º SAUTÉED GREEN BEANS**
2º CHICKEN FILLET IN PEPITORIA SAUCE AND RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	774,0	Kcal		3235	kJ
Lípidos	38,0	g.	[Saturados	8	g.]
H.Carbono	66,0	g.	[Azúcares	15	g.]
Proteínas	42,0	g.	Sal	3,2	g.

viernes 24

- 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	724,0	Kcal		3026	kJ
Lípidos	40,0	g.	[Saturados	8	g.]
H.Carbono	60,0	g.	[Azúcares	12	g.]
Proteínas	31,0	g.	Sal	3,2	g.

lunes 27

- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES**
2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON PATATAS

- 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP**
2º MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	771,0	Kcal		3223	kJ
Lípidos	31,0	g.	[Saturados	9,9	g.]
H.Carbono	83,0	g.	[Azúcares	15	g.]
Proteínas	40,0	g.	Sal	2,7	g.

martes 28

- 1º ALUBIAS BLANCAS GUIADAS**
2º TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA

- 1º HARICOT BEAN STEW**
2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	760,0	Kcal		3177	kJ
Lípidos	40,0	g.	[Saturados	12	g.]
H.Carbono	64,0	g.	[Azúcares	20	g.]
Proteínas	36,0	g.	Sal	1,8	g.

miércoles 29

- 1º CODITOS NAPOLITANA**
2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA

- 1º PASTA NAPOLITANA**
2º BAKED HAKE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	688,0	Kcal		2876	kJ
Lípidos	20,0	g.	[Saturados	6	g.]
H.Carbono	97,0	g.	[Azúcares	12	g.]
Proteínas	30,0	g.	Sal	2,8	g.

jueves 30

- 1º CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES**
2º POLLO ASADO CON PATATA ROTA

- 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP AND CROUTONS**
2º ROAST CHICKEN AND POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	810,0	Kcal		3386	kJ
Lípidos	30,0	g.	[Saturados	6	g.]
H.Carbono	100,0	g.	[Azúcares	18	g.]
Proteínas	35,0	g.	Sal	2,2	g.

viernes 31

- 1º PATATAS A LA RIOJANA**
2º FILETE DE LENGUADINA EMPANADA CON ENSALADA

- 1º STEWED POTATO AND SPANISH SAUSAGE**
2º BREADED FILLET OF SOLE WITH SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	758,0	Kcal		3168	kJ
Lípidos	18,0	g.	[Saturados	4	g.]
H.Carbono	109,0	g.	[Azúcares	20	g.]
Proteínas	40,0	g.	Sal	3	g.

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

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