50 aniversario 1967-2017

San Javier

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

BASAL



lunes 2	martes 3	miércoles 4	jueves 5	viernes 6
	1º MACARRONES (INTEGRALES) GRATINADOS 2º HAMBURGUESA EN SALSA CON ENSALADA 1º GRATINATED WHOLE WHEAT MACARONI 2º BURGER IN SAUCE WITH SALAD PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT Calorías 888 Kcal 3716 kJ Lípidos 46,3 g. Saturados 15,2 g. H.Carbono 64,5 g. Azúcares 10,3 g. Proteínas 49,1 g. Sal 3,54 g.	1º CREMA DE CALABACÍN 2º POLLO AL AJILLO CON PATATAS 1º CREAM OF ZUCCHINI SOUP 2º CHICKEN WITH GARLIC WITH POTATOES PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT Calorías 550 Kcal 2301 kJ Lípidos 35,3 g. Saturados 5,8 g. H.Carbono 31,3 g. Azúcares 7,1 g. Proteínas 24,2 g. Sal 2,67 g.	1º LENTEJAS ECOLÓGICAS GUISADAS CON VERDURAS 2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y ACEITUNAS 1º ORGANIC STEWED LENTILS WITH VEGETABLES 2º SPANISH OMELETTE WITH ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y ACEITUNAS PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT Calorías 733 Kcal 3065 kJ Lípidos 34,7 g. Saturados 6,2 g. H.Carbono 59,1 g. Azúcares 8,1 g. Proteínas 35,8 g. Sal 2,12 g.	1º ARROZ CON TOMATE 2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y QUESO 1º RICE WITH TOMATO SAUCE 2º BAKED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CHEESE SALAD PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT Calorías 636 Kcal 2659 kJ Lípidos 23 g. Saturados 4 g. H.Carbono 76 g. Azúcares 4,8 g. Proteínas 29,7 g. Sal 2,39 g.
lunes 9	martes 10	miércoles 11	jueves 12	viernes 13
	1º CREMA DE VERDURAS NATURALES 2º ESTOFADO DE POLLO CON PATATA ASADA 1º NATURAL VEGETABLE SOUP 2º CHICKEN STEW WITH ROASTED POTATOES PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT Calorías 595 Kcal 2489 kJ Lípidos 28,7 g. Saturados 5,1 g. H.Carbono 52,8 g. Azúcares 9,9 g. Proteínas 27,1 g. Sal 1,98 g.	1º JUDÍAS BLANCAS HORTELANAS 2º MAGRO GUISADO CON TOMATE CON ENSALADA DE LECHUGA,TOMATE Y ACEITUNAS 1º HORTELANAS WHITE BEANS 2º LEAN PORK STEW WITH TOMATO WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT Calorías 642 Kcal 2687 kJ Lípidos 29,3 g. Saturados 5,8 g. H.Carbono 43,2 g. Azúcares 8,6 g. Proteínas 41,6 g. Sal 2,14 g.	1º ARROZ DE POLLO Y VERDURAS 2º MERLUZA EN SALSA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS 1º ARROZ DE POLLO Y VERDURAS 2º HAKE IN SAUCE WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT Calorías 580 Kcal 2425 kJ Lípidos 14,2 g. Saturados 1,9 g. H.Carbono 89,3 g. Azúcares 3,9 g. Proteínas 22,8 g. Sal 1,89 g.	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.

lunes 16	martes 17	miércoles 18	jueves 19	viernes 20
1º ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE **2º LOMO ADOBADO CON ENSALADA** 1º BROWN RICE WITH TOMATO 2º MARINATED PORK LOIN WITH SALAD **PAN Y POSTRE** BREAD AND DESSERT Calorías 721 Kcal / 3017 kJ Lípidos 39,4 g. Saturados 10,3 g. H.Carbono 70,3 g. Azúcares 4,4 g. Proteínas 19,6 g. Sal 341,54 g.	**1º JUDÍAS BLANCAS HORTELANAS** **2º LENGUADINA EMPANADA CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y ACEITUNAS** 1º HORTELANAS WHITE BEANS 2º BREADED SOLE FILLET WITH ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y ACEITUNAS **PAN Y POSTRE** BREAD AND DESSERT Calorías 712 Kcal / 2977 kJ Lípidos 27,5 g. Saturados 3,7 g. H.Carbono 52,2 g. Azúcares 6,8 g. Proteínas 54,4 g. Sal 3,12 g.	**1º CREMA DE ZANAHORIA Y PATATA** **2º POLLO ASADO CON ARROZ PILAFF** 1º CREAM OF CARROT SOUP 2º ROAST CHICKEN WITH PILAF RICE **PAN Y POSTRE** BREAD AND DESSERT Calorías 692 Kcal / 2895 kJ Lípidos 30,8 g. Saturados 5,3 g. H.Carbono 73,1 g. Azúcares 7,2 g. Proteínas 27,1 g. Sal 1.59 g.	**1º LENTEJAS ECOLÓGICAS GUISADAS CON VERDURAS** **2º TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS** 1º ORGANIC STEWED LENTILS WITH VEGETABLES 2º POTATO OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE 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.	**1º SOPA DE AVE CON FIDEOS** **2º MAGRO A LA RIOJANA CON PATATAS** 1º CHICKEN SOUP WITH NOODLES 2º LEAN MEAT RIOJA STYLE WITH POTATOES **PAN Y POSTRE** BREAD AND DESSERT Calorías 707 Kcal / 2958 kJ Lípidos 34 g. Saturados 6,2 g. H.Carbono 64,7 g. Azúcares 6,1 g. Proteínas 32,6 g. Sal 1.97 g.
lunes 23	**martes 24**	**miércoles 25**	**jueves 26**	**viernes 27**
1º CODITOS CON TOMATE **2º ALBÓNDIGAS AL HORNO CON DADOS DE CALABACÍN** 1º FISH FINGERS WITH TOMATO SAUCE 2º BAKED MEATBALLS WITH ZUCCHINI DICE **PAN Y POSTRE** BREAD AND DESSERT Calorías 794 Kcal / 3322 kJ Lípidos 41,8 g. Saturados 12,8 g. H.Carbono 63,9 g. Azúcares 9,1 g. Proteínas 41,7 g. Sal 2,68 g.	**1º JUDÍAS PINTAS HORTELANAS** **2º POLLO AL CURRY CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA** 1º PINTO BEANS 2º CHICKEN CURRY WITH LETTUCE, TOMATO AND GRATED CARROT SALAD **PAN Y POSTRE** BREAD AND DESSERT Calorías 550 Kcal / 2301 kJ Lípidos 19,5 g. Saturados 3,7 g. H.Carbono 46,9 g. Azúcares 9,3 g. Proteínas 36,2 g. Sal 1,92 g.	**1º ARROZ CON TOMATE** **2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA** 1º RICE WITH TOMATO SAUCE 2º BAKED HAKE WITH LETTUCE AND GRATED CARROT SALAD **PAN Y POSTRE** BREAD AND DESSERT Calorías 609 Kcal / 2546 kJ Lípidos 20,6 g. Saturados 2,8 g. H.Carbono 76,1 g. Azúcares 5,7 g. Proteínas 28 g. Sal 2,12 g.	**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.	**1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS** **2º HUEVOS VILLAROY CON ENSALADA** 1º SAUTÉED GREEN BEANS 2º VILLAROY EGGS WITH SALAD **PAN Y POSTRE** BREAD AND DESSERT Calorías 662 Kcal / 2770 kJ Lípidos 51,5 g. Saturados 10,1 g. H.Carbono 25 g. Azúcares 12,5 g. Proteínas 21,1 g. Sal 2,12 g.

lunes 30

1º MACARRONES CON TOMATE

2º MILANESA DE LENGUADINA CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ

1º MACARONI WITH TOMATO

2º SOLE FILLET MILANESE WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías 679 Kcal / 2839 kJ
Lípidos 27,3 g. Saturados 3,7 g.
H.Carbono 63,9 g. Azúcares 6,3 g.
Proteínas 46 g. Sal 2,72 g.

La valoración nutricional del menú se realiza según las recomendaciones de la AESAN recogidas en el Documento de consenso sobre la alimentación en centros educativos, así como los principios de la Estrategia NAOS. La programación del menú esta dirigido según el Real Decreto 315/2025 de comedores escolares.

Diariamente habrá a disposición del alumno dos opciones de fruta de temporada para su elección.
Un día a la semana irá postre lácteo sin azucarar.

Dos veces por semana se ofrecerá pan integral para aquellos comensales que 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**

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

ALÉRGENOS / ALLERGENS

lunes 2	martes 3	miércoles 4	jueves 5	viernes 6
	1º 2º	1º 2º	1º 2º	1º 2º

lunes 9	martes 10	miércoles 11	jueves 12	viernes 13
	1º 2º	1º 2º	1º 2º	1º 2º

lunes 16	martes 17	miércoles 18	jueves 19	viernes 20
1º 2º	1º 2º	1º 2º	1º 2º	1º 2º

lunes 23	martes 24	miércoles 25	jueves 26	viernes 27
1º 2º	1º 2º	1º	1º	1º 2º

lunes 30
1º 2º

GLUTEN · MOSTAZA · SÉSAMO · SULFITOS · ALTRAMUCES · MOLUSCOS · CRUSTÁCEOS · HUEVOS
PESCADO · CACAHUETES · SOJA · LECHE · FRUTOS CON CÁSCARA · APIO