50 aniversario 1967-2017

San Javier

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

mes de enero de 2023





INFANTIL



LUNES 9

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE

2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON ZANAHORIA BABY

1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE

2º VEAL MEATBALLS AND BABY CARROT

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	462	Kcal		1931	kJ
Lípidos	22	g.	[Saturados	5,3	g.]
H.Carbono	54	g.	[Azúcares	13,3	g.]
Proteínas	13	g.	Sal	1,26	g.

MARTES 10

1º LENTEJAS HORTELANAS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º LENTIL AND VEGETABLE STEW

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	428	Kcal		1787	kJ
Lípidos	21,5	g.	[Saturados	3,2	g.]
H.Carbono	45	g.	[Azúcares	14,7	g.]
Proteínas	13,6	g.	Sal	1,23	g.

MIÉRCOLES 11

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º POLLO ASADO CON COUS COUS

1º SAUTÉ GREEN BEANS

2º GRILLED CHICKEN AND COUS COUS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	427	Kcal		1787	kJ
Lípidos	22	g.	[Saturados	3,6	g.]
H.Carbono	41	g.	[Azúcares	13,2	g.]
Proteínas	17	g.	Sal	1,08	g.

JUEVES 12

1º GARBANZOS GUISADOS

2º MERLUZA A LA GALLEGA

1º CHICKPEA STEW

2º HAKE WITH RED PEPPERS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	445	Kcal		1862	kJ
Lípidos	22	g.	[Saturados	3,8	g.]
H.Carbono	43	g.	[Azúcares	13,3	g.]
Proteínas	20	g.	Sal	1,11	g.

VIERNES 13

1º ESPAGUETIS CARBONARA

2º LOMO PLANCHA CON PATATAS

1º SPAGUETTI CARBONARA

2º GRILLED LOIN AND FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	486	Kcal		2033	kJ
Lípidos	25	g.	[Saturados	6,7	g.]
H.Carbono	48	g.	[Azúcares	12,2	g.]
Proteínas	17	g.	Sal	1,27	g.

LUNES 16

1º **CREMA DE VERDURAS NATURALES CON PICATOSTES**
2º **LASAÑA BOLOÑESA**
1º CREAM OF VEGETABLE SOUP AND CROUTONS
2º LASAGNA BOLOGNESE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	475	Kcal		1986	kJ
Lípidos	24	g.	[Saturados	5,5	g.]
H.Carbono	53	g.	[Azúcares	15,3	g.]
Proteínas	11	g.	Sal	1,51	g.

MARTES 17

1º **PATATAS GUISADAS**
2º **NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA**
1º STEWED POTATOES
2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	470	Kcal		1965	kJ
Lípidos	22,4	g.	[Saturados	3,4	g.]
H.Carbono	43,9	g.	[Azúcares	13,1	g.]
Proteínas	23,5	g.	Sal	1,18	g.

MIÉRCOLES 18

1º **ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS**
2º **REVUELTO DE JAMÓN COCIDO CON ENSALADA**
1º HARICOT BEAN STEW
2º HAM SCRAMBLED EGGS AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	425	Kcal		1778	kJ
Lípidos	26	g.	[Saturados	5,1	g.]
H.Carbono	34	g.	[Azúcares	13,7	g.]
Proteínas	16	g.	Sal	1,15	g.

JUEVES 19

1º **PAELLA VALENCIANA**
2º **MERLUZA AL HORNO CON RODAJA DE TOMATE GRILLÉ**
1º VALENCIAN PAELLA
2º BAKED HAKE AND GRILLED TOMATO

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	429	Kcal		1794	kJ
Lípidos	18	g.	[Saturados	2,5	g.]
H.Carbono	50	g.	[Azúcares	12	g.]
Proteínas	16	g.	Sal	1,18	g.

VIERNES 20

1º **SOPA MARAVILLA**
2º **ROTTI DE PAVO ASADO CON PATATAS PANADERA**
1º NOODLE SOUP
2º ROASTED TURKEY ROTI AND BOILED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	441	Kcal		1845	kJ
Lípidos	22	g.	[Saturados	3,5	g.]
H.Carbono	45	g.	[Azúcares	12,2	g.]
Proteínas	17	g.	Sal	1,24	g.

LUNES 23

1º **JUDÍAS VERDES SALTEADAS**
2º **LENGUADINA EMPANADA CON ENSALADA**
1º SAUTÉED GREEN BEANS
2º BATTERED DAB AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	416	Kcal		1738	kJ
Lípidos	22	g.	[Saturados	3,1	g.]
H.Carbono	35	g.	[Azúcares	14	g.]
Proteínas	19	g.	Sal	1,17	g.

MARTES 24

1º **MACARRONES NAPOLITANA**
2º **FILETE DE POLLO PLANCHA CON SUPREMA DE COLIFLOR**
1º MACARONI IN NAPOLITAN SAUCE
2º GRILLED CHICKEN FILLET AND BREADED CAULIFLOWER

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	448	Kcal		1874	kJ
Lípidos	17,8	g.	[Saturados	2,4	g.]
H.Carbono	52,4	g.	[Azúcares	12,5	g.]
Proteínas	19,1	g.	Sal	1,25	g.

MIÉRCOLES 25

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	485	Kcal		2027	kJ
Lípidos	22	g.	[Saturados	4,2	g.]
H.Carbono	53	g.	[Azúcares	12,9	g.]
Proteínas	18	g.	Sal	1,47	g.

JUEVES 26

1º **CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES**
2º **HAMBURGUESA DE TERNERA CON PATATA RISOLADA**
1º CREAM OF PUMPKIN SOUP AND CROUTONS
2º VEAL BURGER AND POTATO

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	439	Kcal		1835	kJ
Lípidos	27	g.	[Saturados	7,3	g.]
H.Carbono	37	g.	[Azúcares	12	g.]
Proteínas	12	g.	Sal	1,3	g.

VIERNES 27

1º **LENTEJAS ESTOFADAS**
2º **TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA**
1º LENTIL STEW
2º TUNA OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	430	Kcal		1798	kJ
Lípidos	24	g.	[Saturados	3,8	g.]
H.Carbono	37	g.	[Azúcares	14,6	g.]
Proteínas	17	g.	Sal	1,22	g.

LUNES 30

1º **ARROZ TRES DELICIAS**
2º **MERLUZA EN SALSA POMODORO**
1º SPECIAL FRIED RICE
2º HAKE IN POMODORO SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	448	Kcal		1873	kJ
Lípidos	17	g.	[Saturados	2,8	g.]
H.Carbono	54	g.	[Azúcares	13,3	g.]
Proteínas	19	g.	Sal	1,08	g.

MARTES 31

1º **MENESTRA DE VERDURAS**
2º **SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA**
1º VEGETABLE STEW
2º BREADED HAM AND CHEESE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	459	Kcal		1917	kJ
Lípidos	27,3	g.	[Saturados	6,4	g.]
H.Carbono	35,5	g.	[Azúcares	15,4	g.]
Proteínas	17,9	g.	Sal	1,24	g.

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

EL POSTRE SERÁ VARIADO (FRUTA DE TEMPORADA, Y POSTRE LÁCTEO O LECHE)
Todos los días habrá una ensalada, como complemento opcional, para aquellos alumnos que lo deseen.

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