

50
aniversario
1967-2017



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

**MES DE
MARZO DE
2023**



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 habrá una ensalada, como complemento opcional, para aquellos alumnos que 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

MIÉRCOLES

1º LENTEJAS GUIADAS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º LENTIL STEW

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	654	Kcal	2735	kJ
Lípidos	34	g.	[Saturados 5,1	g.]
H.Carbono	67	g.	[Azúcares 18,7	g.]
Proteínas	21	g.	Sal 1,87	g.

1 JUEVES

1º CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES

2º JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA PEPITORIA

1º CREAM OF COURGETTE SOUP AND CROUTONS

2º CHICKEN DRUMSTICKS IN PEPITORIAN SAUCE

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	620	Kcal	2590	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados 8,4	g.]
H.Carbono	47	g.	[Azúcares 18,5	g.]
Proteínas	24	g.	Sal 1,8	g.

2 VIERNES

1º CODITOS A LA ITALIANA

2º VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA

1º PASTA IN A TOMATO, GARLIC AND ONION SAUCE

2º HAKE STICK AND SALAD

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	677	Kcal	2830	kJ
Lípidos	29	g.	[Saturados 3,9	g.]
H.Carbono	80	g.	[Azúcares 16,9	g.]
Proteínas	24	g.	Sal 1,88	g.

6

MARTES

1º GARBANZOS GUIADOS

2º REVUELTO DE BACÓN CON ENSALADA

1º CHICKPEA STEW

2º BACON SCRAMBLED EGGS AND SALAD

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	622	Kcal	2599	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados 7,2	g.]
H.Carbono	50	g.	[Azúcares 16,2	g.]
Proteínas	22	g.	Sal 1,82	g.

7 MIÉRCOLES

1º PAELLA VALENCIANA

2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA

1º VALENCIAN PAELLA

2º BATTERED HAKE AND SALAD

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	654	Kcal	2734	kJ
Lípidos	27,3	g.	[Saturados 3,9	g.]
H.Carbono	76,8	g.	[Azúcares 15,9	g.]
Proteínas	25,2	g.	Sal 2,01	g.

8 JUEVES

1º SOPA MARAVILLA

2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA MADRILEÑA

1º NOODLE SOUP

2º VEAL MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	647	Kcal	2706	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados 9,1	g.]
H.Carbono	58	g.	[Azúcares 15,8	g.]
Proteínas	22	g.	Sal 2,05	g.

9 VIERNES

1º LENTEJAS HORTELANAS

2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA

1º LENTIL AND VEGETABLE STEW

2º CHICKEN FILLET AND SALAD

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	605	Kcal	2529	kJ
Lípidos	27	g.	[Saturados 3,6	g.]
H.Carbono	61	g.	[Azúcares 19,4	g.]
Proteínas	30	g.	Sal 1,67	g.

10

1º MACARRONES GRATINADOS

2º BACALAO EN SALSA CON PATATA VAPOR

1º GRATINEED MACARONI

2º COD IN SAUCE AND BOILED POTATO

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	659	Kcal	2755	kJ
Lípidos	25	g.	[Saturados 4,6	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares 16,1	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,92	g.

LUNES 13

- 1° JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
2° HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA CAZADORA
1° GREEN BEANS AND HAM
2° VEAL BURGER IN MUSHROOM SAUCE
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	648	Kcal	2709	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 11,5	g.]
H.Carbono	50	g.	[Azúcares 17	g.]
Proteínas	32	g.	Sal 1,89	g.

MARTES 14

- 1° ARROZ BLANCO CON TOMATE
2° SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA
1° PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE
2° BREADED HAM AND CHEESE AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	669	Kcal	2798	kJ
Lípidos	32,4	g.	[Saturados 7,4	g.]
H.Carbono	73,5	g.	[Azúcares 17,2	g.]
Proteínas	21,2	g.	Sal 1,84	g.

MIÉRCOLES 15

- 1° ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
2° POLLO AL AJILLO CON PATATAS
1° HARICOT BEAN STEW
2° GARLIC CHICKEN AND FRENC FRIES
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	658	Kcal	2749	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados 7,1	g.]
H.Carbono	56	g.	[Azúcares 16,3	g.]
Proteínas	25	g.	Sal 1,84	g.

JUEVES 16

- 1° TALLARINES CARBONARA
2° MERLUZA AL LIMÓN CON ENSALADA
1° CARBONARA NOODLES
2° LEMON HAKE AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	657	Kcal	2745	kJ
Lípidos	34	g.	[Saturados 8,6	g.]
H.Carbono	66	g.	[Azúcares 19,6	g.]
Proteínas	23	g.	Sal 1,93	g.

VIERNES 17

- 1° CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES
2° TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA
1° CREAM OF VEGETABLE SOUP AND CROUTONS
2° SPANISH OMELETTE AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	615	Kcal	2573	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados 6,5	g.]
H.Carbono	57	g.	[Azúcares 19,2	g.]
Proteínas	15	g.	Sal 1,77	g.

LUNES 20

FESTIVIDAD DE SAN JOSÉ



MARTES 21

- 1° JUDÍAS VERDES CON TOMATE
2° HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA
1° GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE
2° VILLARROY EGGS AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	661	Kcal	2761	kJ
Lípidos	34,5	g.	[Saturados 6,6	g.]
H.Carbono	68,1	g.	[Azúcares 17	g.]
Proteínas	19,2	g.	Sal 1,86	g.

MIÉRCOLES 22

- 1° SOPA DE COCIDO
2° COCIDO MADRILEÑO
1° NOODLE SOUP
2° MADRILENIAN STEW (HAM, CHORIZO, CHICKEN, BLOOD SAUSAGE, CHICKPEAS.
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	668	Kcal	2792	kJ
Lípidos	31	g.	[Saturados 5,8	g.]
H.Carbono	73	g.	[Azúcares 14,9	g.]
Proteínas	24	g.	Sal 1,91	g.

JUEVES 23

- 1° ARROZ TRES DELICIAS
2° ESTOFADO DE POLLO
1° SPECIAL FRIED RICE
2° CHICKEN STEW
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	636	Kcal	2658	kJ
Lípidos	25	g.	[Saturados 4,1	g.]
H.Carbono	74	g.	[Azúcares 15,1	g.]
Proteínas	28	g.	Sal 1,88	g.

VIERNES 24

- 1° LENTEJAS HORTELANAS
2° FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA
1° LENTIL AND VEGETABLE STEW
2° GRILLED DAB AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	608	Kcal	2543	kJ
Lípidos	27	g.	[Saturados 3,5	g.]
H.Carbono	65	g.	[Azúcares 18,2	g.]
Proteínas	28	g.	Sal 1,75	g.

LUNES 27

- 1° SOPA DE PICADILLO
2° ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA
1° SOUP, DICED HAM AND EGG
2° VEAL MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE AND POTATOS
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	659	Kcal	2753	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados 9,3	g.]
H.Carbono	57	g.	[Azúcares 17,3	g.]
Proteínas	25	g.	Sal 2,07	g.

MARTES 28

- 1° ARROZ BLANCO CON TOMATE
2° MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA
1° PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE
2° BAKED HAKE AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	630	Kcal	2632	kJ
Lípidos	26,4	g.	[Saturados 3,4	g.]
H.Carbono	79	g.	[Azúcares 16,2	g.]
Proteínas	18,8	g.	Sal 1,76	g.

MIÉRCOLES 29

- 1° ALUBIAS PINTAS GUIADAS
2° LOMO PLANCHA CON PATATAS PANADERA
1° RED BEAN STEW
2° GRILLED LOIN AND SLICED POTATOES
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	661	Kcal	2763	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados 6,6	g.]
H.Carbono	55	g.	[Azúcares 17,4	g.]
Proteínas	27	g.	Sal 1,85	g.

JUEVES 30

- 1° CREMA DE PUERROS
2° NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA
1° CREAM OF LEEK SOUP
2° CHICKEN NUGGETS AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	625	Kcal	2611	kJ
Lípidos	32	g.	[Saturados 5,5	g.]
H.Carbono	60	g.	[Azúcares 19,3	g.]
Proteínas	25	g.	Sal 1,86	g.

VIERNES 31

Felices vacaciones de Semana Santa

