50 aniversario 1967-2017

San Javier

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



MES DE OCTUBRE DE 2026

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

jueves 1

1º CREMA DE CALABAZA

2º MERLUZA AL HORNO CON PATATAS PANADERA

1º CREAM OF PUMPKIN SOUP

2º BAKED HAKE WITH BAKER'S POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	481 Kcal		2013 kJ
Lípidos	24,8 g.	Saturados	3,5 g.
H.Carbono	34,1 g.	Azúcares	8,4 g.
Proteínas	26,8 g.	Sal	2,3 g.

viernes 2

1º JUDÍAS PINTAS HORTELANAS

2º POLLO ASADO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ

1º PINTO BEANS

2º ROAST CHICKEN WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	613 Kcal		2563 kJ
Lípidos	28 g.	Saturados	5 g.
H.Carbono	41,2 g.	Azúcares	6,2 g.
Proteínas	39,1 g.	Sal	2,04 g.

lunes 5

1º FIDEUÁ DE POLLO Y VERDURAS

2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ

1º CHICKEN AND VEGETABLE FIDEUÁ

2º BAKED HAKE WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	637 Kcal		2664 kJ
Lípidos	29,2 g.	Saturados	7,2 g.
H.Carbono	59,1 g.	Azúcares	7,3 g.
Proteínas	37 g.	Sal	1,57 g.

martes 6

1º PURÉ DE VERDURAS NATURALES

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA

1º NATURAL VEGETABLE PURÉE

2º SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND GRATED CARROT SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	646 Kcal		2703 kJ
Lípidos	38,4 g.	Saturados	6,7 g.
H.Carbono	50 g.	Azúcares	11,6 g.
Proteínas	21 g.	Sal	1,8 g.

miércoles 7

1º GARBANZOS GUISADOS

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

1º STEWED CHICKPEAS

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

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	791 Kcal		3308 kJ
Lípidos	32,7 g.	Saturados	4,4 g.
H.Carbono	59,9 g.	Azúcares	14,9 g.
Proteínas	54,6 g.	Sal	3,12 g.

jueves 8

1º SOPA DE FIDEOS

2º ESTOFADO DE POLLO CON PATATAS DADO

1º NOODLE SOUP

2º CHICKEN STEW WITH DICED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	531 Kcal		2222 kJ
Lípidos	32,7 g.	Saturados	5,7 g.
H.Carbono	32,7 g.	Azúcares	5 g.
Proteínas	24,9 g.	Sal	2,77 g.

viernes 9

1º ARROZ CON TOMATE

2º LOMO ADOBADO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA

1º RICE WITH TOMATO SAUCE

2º MARINATED PORK LOIN WITH LETTUCE, TOMATO AND GRATED CARROT SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	748 Kcal		3130 kJ
Lípidos	40,4 g.	Saturados	10,4 g.
H.Carbono	74,7 g.	Azúcares	7,5 g.
Proteínas	19,8 g.	Sal	341,32 g.

lunes 12



martes 13

1º CREMA DE PUERROS

2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON PATATAS

1º CREAM OF LEEK SOUP

2º MEATBALLS WITH VEGETABLES WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	751 Kcal		3142 kJ
Lípidos	48,1 g.	Saturados	13,4 g.
H.Carbono	36,9 g.	Azúcares	4,6 g.
Proteínas	39,4 g.	Sal	2,47 g.

miércoles 14

1º PATATAS GUISADAS CON VERDURAS

2º POLLO ASADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ

1º STEWED POTATOES WITH VERDURAS

2º ROAST CHICKEN WITH LETTUCE AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	777 Kcal		3249 kJ
Lípidos	47 g.	Saturados	11,1 g.
H.Carbono	47 g.	Azúcares	10,3 g.
Proteínas	36,3 g.	Sal	5,17 g.

jueves 15

1º FUSILLIS GRATINADOS

2º LENGUADINA EMPANADA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS

1º FUSILLI AU GRATIN

2º BREADED SOLE FILLET WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	766 Kcal		3205 kJ
Lípidos	37,7 g.	Saturados	7,4 g.
H.Carbono	53,4 g.	Azúcares	6,5 g.
Proteínas	50,5 g.	Sal	3,34 g.

viernes 16

1º JUDÍAS BLANCAS HORTELANAS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y TOMATE

1º HORTELANAS WHITE BEANS

2º SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE, CUCUMBER AND TOMATO 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 19

1º LENTEJAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS

2º POLLO GUISADO CON BONIATO ASADO

1º ORGANIC STEWED LENTILS

2º CHICKEN STEW WITH ROASTED SWEET POTATO

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	708 Kcal		2962 kJ
Lípidos	24,5 g.	Saturados	156,3 g.
H.Carbono	68,4 g.	Azúcares	19,9 g.
Proteínas	65,5 g.	Sal	64,3 g.

martes 20

1º PAELLA DE VERDURAS (ARROZ INTEGRAL)

2º MERLUZA EN SALSA POMODORO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUN…

1º VEGETABLE PAELLA (BROWN RICE)

2º HAKE IN LEEK SAUCE WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	519 Kcal		2170 kJ
Lípidos	14,5 g.	Saturados	2 g.
H.Carbono	74,8 g.	Azúcares	5,1 g.
Proteínas	21,3 g.	Sal	2,23 g.

miércoles 21

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.

jueves 22

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES

2º ESTOFADO DE PAVO CON ARROZ PILAFF

1º NATURAL VEGETABLE SOUP

2º TURKEY STEW WITH PILAF RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	725 Kcal		3033 kJ
Lípidos	31 g.	Saturados	5,4 g.
H.Carbono	80,5 g.	Azúcares	9 g.
Proteínas	27,7 g.	Sal	2,37 g.

viernes 23

1º MACARRONES (INTEGRALES) CON TOMATE

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

1º MACARONI WITH TOMATO (WHOLE WHEAT)

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

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	687 Kcal		2874 kJ
Lípidos	27,2 g.	Saturados	3,7 g.
H.Carbono	65,8 g.	Azúcares	8,1 g.
Proteínas	46,2 g.	Sal	2,72 g.

lunes 26

1º CREMA DE ZANAHORIA

2º LASAÑA BOLOÑESA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS

1º CREAM OF CARROT SOUP

2º BOLOGNESE LASAGNA WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	578 Kcal		2419 kJ
Lípidos	29,2 g.	Saturados	5,2 g.
H.Carbono	46,2 g.	Azúcares	10,8 g.
Proteínas	14,7 g.	Sal	2,24 g.

martes 27

1º ARROZ (INTEGRAL) DE POLLO Y VERDURAS

2º MERLUZA A LA VIZCAÍNA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS

1º ARROZ (INTEGRAL) DE POLLO Y VERDURAS

2º MERLUZA A LA VIZCAÍNA WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	641 Kcal		2682 kJ
Lípidos	20 g.	Saturados	2,5 g.
H.Carbono	88,7 g.	Azúcares	5,2 g.
Proteínas	28,1 g.	Sal	1,81 g.

miércoles 28

1º JUDÍAS BLANCAS HORTELANAS

2º HUEVOS VILLAROY CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ

1º HORTELANAS WHITE BEANS

2º VILLAROY EGGS WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	795 Kcal		3325 kJ
Lípidos	48,3 g.	Saturados	9 g.
H.Carbono	51,5 g.	Azúcares	9,3 g.
Proteínas	29,1 g.	Sal	2,2 g.

jueves 29

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º POLLO AL CHILINDRON CON ARROZ INTEGRAL

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º CHICKEN CHILINDRON WITH BROWN RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	690 Kcal		2887 kJ
Lípidos	835,7 g.	Saturados	166,4 g.
H.Carbono	96,7 g.	Azúcares	185,5 g.
Proteínas	53 g.	Sal	74,09 g.

viernes 30

1º ESPAGUETIS (INTEGRALES) NAPOLITANA

2º MAGRO GUISADO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ

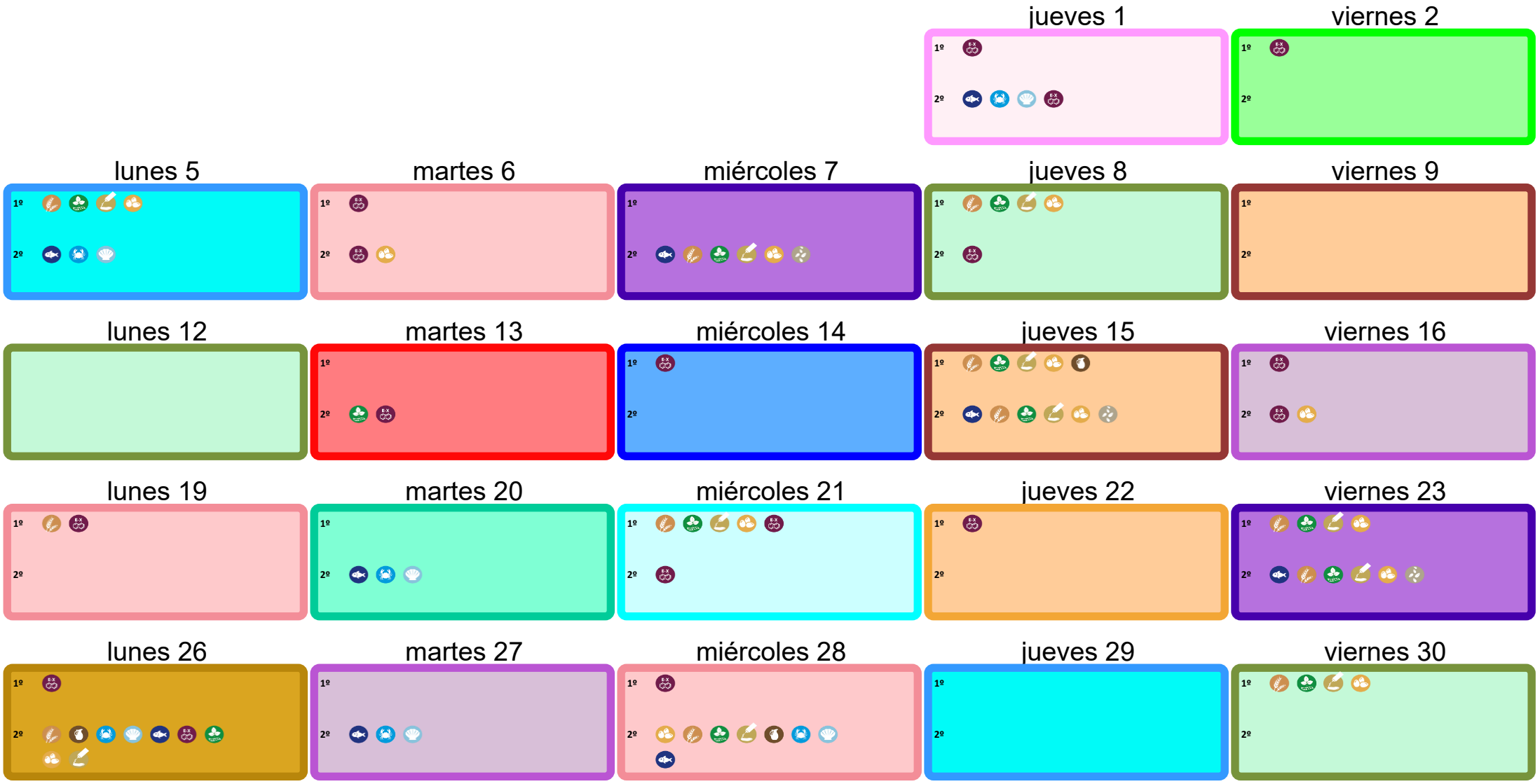
1º WHOLE-WHEAT SPAGHETTI NAPOLITANA

2º LEAN STEW WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	654 Kcal		2735 kJ
Lípidos	27,1 g.	Saturados	5,2 g.
H.Carbono	66,5 g.	Azúcares	8,9 g.
Proteínas	36,8 g.	Sal	1,66 g.

ALÉRGENOS / ALLERGENS



50 aniversario 1967-2017

San Javier

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



MES DE OCTUBRE DE 2026

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

jueves 1

1º CREMA DE CALABAZA

2º MERLUZA AL HORNO CON PATATAS PANADERA

1º CREAM OF PUMPKIN SOUP

2º BAKED HAKE WITH BAKER'S POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	481 Kcal		2013 kJ
Lípidos	24,8 g.	Saturados	3,5 g.
H.Carbono	34,1 g.	Azúcares	8,4 g.
Proteínas	26,8 g.	Sal	2,3 g.

viernes 2

1º JUDÍAS BLANCAS HORTELANAS (SIN TOMATE)

2º POLLO ASADO CON CALABACÍN SALTEADO

1º WHITE BEANS (WITHOUT TOMATO)

2º ROAST CHICKEN WITH SAUTÉED ZUCCHINI

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	634 Kcal		2653 kJ
Lípidos	28,5 g.	Saturados	5,2 g.
H.Carbono	42,1 g.	Azúcares	8,1 g.
Proteínas	41,5 g.	Sal	1,99 g.

lunes 5

1º ESPAGUETIS CON VERDURAS

2º MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA

1º SPAGHETTI WITH VEGETABLES

2º GRILLED HAKE WITH SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	718 Kcal		3005 kJ
Lípidos	21,6 g.	Saturados	2,8 g.
H.Carbono	91,4 g.	Azúcares	6,7 g.
Proteínas	31 g.	Sal	2,17 g.

martes 6

1º CREMA DE CALABACÍN

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA

1º CREAM OF ZUCCHINI SOUP

2º SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND GRATED CARROT SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	580 Kcal		2427 kJ
Lípidos	34 g.	Saturados	6,2 g.
H.Carbono	44,1 g.	Azúcares	12,2 g.
Proteínas	20,5 g.	Sal	2,22 g.

miércoles 7

1º JUDÍAS BLANCAS HORTELANAS (SIN TOMATE)

2º LENGUADINA AL HORNO CON DADOS DE ZANAHORIA

1º WHITE BEANS (WITHOUT TOMATO)

2º BAKED SOLE WITH CARROT CUBES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	546 Kcal		2284 kJ
Lípidos	18 g.	Saturados	2,5 g.
H.Carbono	45,7 g.	Azúcares	8,3 g.
Proteínas	227,6 g.	Sal	2,26 g.

jueves 8

1º SOPA DE FIDEOS

2º POLLO A LA PLANCHA CON CALABACÍN SALTEADO

1º NOODLE SOUP

2º GRILLED CHICKEN WITH SAUTÉED ZUCCHINI

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	499 Kcal		2088 kJ
Lípidos	31,7 g.	Saturados	5 g.
H.Carbono	31,4 g.	Azúcares	6,5 g.
Proteínas	19,1 g.	Sal	2,09 g.

viernes 9

1º ARROZ CON TOMATE

2º LOMO A LA PLANCHA CON CALABAZA SALTEADA

1º RICE WITH TOMATO SAUCE

2º GRILLED PORK LOIN WITH SAUTÉED PUMPKIN

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	845 Kcal		3535 kJ
Lípidos	47,1 g.	Saturados	14,5 g.
H.Carbono	76,2 g.	Azúcares	8,2 g.
Proteínas	27 g.	Sal	1,4 g.

lunes 12



martes 13

1º CREMA DE PUERROS

2º HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON PATATA VAPOR

1º CREAM OF LEEK SOUP

2º GRILLED BURGER WITH STEAMED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	910 Kcal		3807 kJ
Lípidos	35,6 g.	Saturados	9,4 g.
H.Carbono	120,5 g.	Azúcares	6,3 g.
Proteínas	25 g.	Sal	1 g.

miércoles 14

1º ESPAGUETIS CON VERDURAS

2º POLLO ASADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ

1º SPAGHETTI WITH VEGETABLES

2º ROAST CHICKEN WITH LETTUCE AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	833 Kcal		3484 kJ
Lípidos	29,1 g.	Saturados	5,3 g.
H.Carbono	92,9 g.	Azúcares	7,2 g.
Proteínas	38,1 g.	Sal	1,67 g.

jueves 15

1º MACARRONES CON VERDURAS

2º LENGUADINA AL HORNO CON ENSALADA

1º MACARONI WITH VEGETABLES

2º BAKED SOLE WITH SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	793 Kcal		3318 kJ
Lípidos	22,9 g.	Saturados	3,2 g.
H.Carbono	95,2 g.	Azúcares	7,1 g.
Proteínas	226,8 g.	Sal	2,07 g.

viernes 16

1º JUDÍAS BLANCAS HORTELANAS (SIN TOMATE)

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º WHITE BEANS (WITHOUT TOMATO)

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 19

1º LENTEJAS HORTELANAS (SIN TOMATE)

2º POLLO A LA PLANCHA CON BONIATO ASADO

1º COUNTRY-STYLE LENTILS (WITHOUT TOMATO)

2º GRILLED CHICKEN WITH ROASTED SWEET POTATO

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	576 Kcal		2410 kJ
Lípidos	24,9 g.	Saturados	3,9 g.
H.Carbono	47,2 g.	Azúcares	5,7 g.
Proteínas	31,1 g.	Sal	2 g.

martes 20

1º PAELLA VALENCIANA (SIN TOMATE)

2º MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA

1º VALENCIAN PAELLA (WITHOUT TOMATO)

2º GRILLED HAKE WITH SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	731 Kcal		3059 kJ
Lípidos	37,5 g.	Saturados	6 g.
H.Carbono	59,9 g.	Azúcares	4,8 g.
Proteínas	39,1 g.	Sal	2,44 g.

miércoles 21

1º SOPA DE COCIDO

2º POLLO A LA PLANCHA

1º STEW SOUP

2º GRILLED CHICKEN

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	608 Kcal		2544 kJ
Lípidos	28,9 g.	Saturados	4,7 g.
H.Carbono	60,6 g.	Azúcares	4,2 g.
Proteínas	24,8 g.	Sal	1,83 g.

jueves 22

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES

2º PAVO A LA PLANCHA CON ARROZ PILAFF

1º NATURAL VEGETABLE SOUP

2º GRILLED TURKEY WITH PILAF RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	491 Kcal		2054 kJ
Lípidos	15,9 g.	Saturados	2,1 g.
H.Carbono	76,3 g.	Azúcares	6,1 g.
Proteínas	8 g.	Sal	1,07 g.

viernes 23

1º MACARRONES CON CALABACÍN

2º MERLUZA A LA PLANCHA CON CALABACÍN SALTEADO

1º MACARONI WITH ZUCCHINI

2º GRILLED HAKE WITH SAUTÉED ZUCCHINI

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	576 Kcal		2410 kJ
Lípidos	14,3 g.	Saturados	3 g.
H.Carbono	61,5 g.	Azúcares	6,6 g.
Proteínas	26,7 g.	Sal	1,99 g.

lunes 26

1º CREMA DE ZANAHORIA

2º LASAÑA BOLOÑESA CON ENSALADA

1º CREAM OF CARROT SOUP

2º BOLOGNESE LASAGNA WITH SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	578 Kcal		2419 kJ
Lípidos	29,2 g.	Saturados	5,2 g.
H.Carbono	46,2 g.	Azúcares	10,8 g.
Proteínas	14,7 g.	Sal	2,24 g.

martes 27

1º ARROZ (INTEGRAL) CON VERDURAS

2º MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA

1º BROWN RICE WITH VEGETABLES

2º GRILLED HAKE WITH SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	595 Kcal		2490 kJ
Lípidos	19,9 g.	Saturados	2,6 g.
H.Carbono	84,4 g.	Azúcares	2,9 g.
Proteínas	20,3 g.	Sal	2,64 g.

miércoles 28

1º JUDÍAS BLANCAS HORTELANAS (SIN TOMATE)

2º TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA

1º WHITE BEANS (WITHOUT TOMATO)

2º POTATO 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.

jueves 29

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º POLLO EN SALSA CON ARROZ INTEGRAL

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º CHICKEN IN GREEN SAUCE WITH BROWN RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	602 Kcal		2519 kJ
Lípidos	28,5 g.	Saturados	4,4 g.
H.Carbono	74,5 g.	Azúcares	9,8 g.
Proteínas	30 g.	Sal	2,54 g.

viernes 30

1º ESPAGUETIS CON BRÓCOLI

2º LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ

1º SPAGHETTI WITH BROCCOLI

2º GRILLED PORK LOIN WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	1016 Kcal		4249 kJ
Lípidos	49,9 g.	Saturados	14,8 g.
H.Carbono	97,2 g.	Azúcares	7,6 g.
Proteínas	39,3 g.	Sal	1,15 g.

ALÉRGENOS / ALLERGENS

			jueves 1 1º 2º	viernes 2 1º 2º
lunes 5 1º 2º	martes 6 1º 2º	miércoles 7 1º 2º	jueves 8 1º 2º	viernes 9 1º 2º
lunes 12	martes 13 1º 2º	miércoles 14 1º 2º	jueves 15 1º 2º	viernes 16 1º 2º
lunes 19 1º 2º	martes 20 1º 2º	miércoles 21 1º 2º	jueves 22 1º 2º	viernes 23 1º 2º
lunes 26 1º 2º	martes 27 1º 2º	miércoles 28 1º 2º	jueves 29 1º 2º	viernes 30 1º 2º

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

50 aniversario 1967-2017

San Javier

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



MES DE OCTUBRE DE 2026

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

jueves 1

1º CREMA DE CALABAZA

2º MERLUZA AL HORNO CON PATATAS PANADERA

1º CREAM OF PUMPKIN SOUP

2º BAKED HAKE WITH BAKER'S POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	481 Kcal		2013 kJ
Lípidos	24,8 g.	Saturados	3,5 g.
H.Carbono	34,1 g.	Azúcares	8,4 g.
Proteínas	26,8 g.	Sal	2,3 g.

viernes 2

1º JUDÍAS PINTAS HORTELANAS

2º POLLO ASADO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ

1º PINTO BEANS

2º ROAST CHICKEN WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	613 Kcal		2563 kJ
Lípidos	28 g.	Saturados	5 g.
H.Carbono	41,2 g.	Azúcares	6,2 g.
Proteínas	39,1 g.	Sal	2,04 g.

lunes 5

1º PASTA (PSG/PSH) NAPOLITANA

2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ

1º PSG/PSH NAPOLITANA MACARONI

2º BAKED HAKE WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	543 Kcal		2270 kJ
Lípidos	21,2 g.	Saturados	2,8 g.
H.Carbono	56,8 g.	Azúcares	9,7 g.
Proteínas	30,6 g.	Sal	2,52 g.

martes 6

1º PURÉ DE VERDURAS NATURALES

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA

1º NATURAL VEGETABLE PURÉE

2º SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND GRATED CARROT SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	646 Kcal		2703 kJ
Lípidos	38,4 g.	Saturados	6,7 g.
H.Carbono	50 g.	Azúcares	11,6 g.
Proteínas	21 g.	Sal	1,8 g.

miércoles 7

1º GARBANZOS GUISADOS

2º LENGUADINA AL HORNO CON ENSALADA

1º STEWED CHICKPEAS

2º BAKED SOLE WITH SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	652 Kcal		2728 kJ
Lípidos	27 g.	Saturados	3,7 g.
H.Carbono	51,2 g.	Azúcares	14,2 g.
Proteínas	228 g.	Sal	2,44 g.

jueves 8

1º SOPA DE FIDEOS (PSG/PSH)

2º ESTOFADO DE POLLO CON PATATAS DADO

1º NOODLE SOUP (PSG)(PSH)

2º CHICKEN STEW WITH DICED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	531 Kcal		2222 kJ
Lípidos	32,7 g.	Saturados	5,7 g.
H.Carbono	32,7 g.	Azúcares	5 g.
Proteínas	24,9 g.	Sal	2,77 g.

viernes 9

1º ARROZ CON TOMATE

2º LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA

1º RICE WITH TOMATO SAUCE

2º GRILLED PORK LOIN WITH LETTUCE, TOMATO AND GRATED CARROT SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	851 Kcal		3561 kJ
Lípidos	49,1 g.	Saturados	14,7 g.
H.Carbono	74,2 g.	Azúcares	7,1 g.
Proteínas	26,5 g.	Sal	1,42 g.

lunes 12



martes 13

1º CREMA DE PUERROS

2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON PATATAS

1º CREAM OF LEEK SOUP

2º MEATBALLS WITH VEGETABLES WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	751 Kcal		3142 kJ
Lípidos	48,1 g.	Saturados	13,4 g.
H.Carbono	36,9 g.	Azúcares	4,6 g.
Proteínas	39,4 g.	Sal	2,47 g.

miércoles 14

1º PATATAS GUISADAS

2º POLLO ASADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ

1º STEWED POTATOES

2º ROAST CHICKEN WITH LETTUCE AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	633 Kcal		2647 kJ
Lípidos	39,7 g.	Saturados	10,2 g.
H.Carbono	31,9 g.	Azúcares	6,8 g.
Proteínas	33,4 g.	Sal	4,64 g.

jueves 15

1º PASTA (PSG/PSH) A LA ITALIANA

2º LENGUADINA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS

1º PASTA (GLUTEN-FREE / EGG-FREE) ITALIAN STYLE

2º BAKED SOLE WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	598 Kcal		2502 kJ
Lípidos	22,3 g.	Saturados	3 g.
H.Carbono	63,5 g.	Azúcares	8,6 g.
Proteínas	218,9 g.	Sal	2,64 g.

viernes 16

1º JUDÍAS BLANCAS HORTELANAS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y TOMATE

1º HORTELANAS WHITE BEANS

2º SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE, CUCUMBER AND TOMATO 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 19

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES

2º POLLO GUISADO CON BONIATO ASADO

1º NATURAL VEGETABLE SOUP

2º CHICKEN STEW WITH ROASTED SWEET POTATO

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	463 Kcal		1937 kJ
Lípidos	17,4 g.	Saturados	152,4 g.
H.Carbono	52,3 g.	Azúcares	21 g.
Proteínas	42 g.	Sal	62,58 g.

martes 20

1º PAELLA DE VERDURAS (ARROZ INTEGRAL)

2º MERLUZA EN SALSA POMODORO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUN...

1º VEGETABLE PAELLA (BROWN RICE)

2º HAKE IN LEEK SAUCE WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	519 Kcal		2170 kJ
Lípidos	14,5 g.	Saturados	2 g.
H.Carbono	74,8 g.	Azúcares	5,1 g.
Proteínas	21,3 g.	Sal	2,23 g.

miércoles 21

1º SOPA DE FIDEOS (PSG/PSH)

2º COCIDO MADRILEÑO

1º NOODLE SOUP (PSG)(PSH)

2º MADRILEÑO STEW

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	677 Kcal		2833 kJ
Lípidos	32,5 g.	Saturados	8,9 g.
H.Carbono	71 g.	Azúcares	9,1 g.
Proteínas	25,7 g.	Sal	4 g.

jueves 22

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES

2º ESTOFADO DE PAVO CON ARROZ PILAFF

1º NATURAL VEGETABLE SOUP

2º TURKEY STEW WITH PILAF RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	725 Kcal		3033 kJ
Lípidos	31 g.	Saturados	5,4 g.
H.Carbono	80,5 g.	Azúcares	9 g.
Proteínas	27,7 g.	Sal	2,37 g.

viernes 23

1º PASTA (PSG/PSH) NAPOLITANA

2º LENGUADINA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA

1º PSG/PSH NAPOLITANA MACARONI

2º BAKED SOLE WITH LETTUCE, TOMATO AND GRATED CARROT SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	551 Kcal		2305 kJ
Lípidos	21,1 g.	Saturados	2,8 g.
H.Carbono	58,7 g.	Azúcares	11,5 g.
Proteínas	217,6 g.	Sal	2,52 g.

lunes 26

1º CREMA DE ZANAHORIA

2º LASAÑA BOLOÑESA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS

1º CREAM OF CARROT SOUP

2º BOLOGNESE LASAGNA WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	578 Kcal		2419 kJ
Lípidos	29,2 g.	Saturados	5,2 g.
H.Carbono	46,2 g.	Azúcares	10,8 g.
Proteínas	14,7 g.	Sal	2,24 g.

martes 27

1º ARROZ (INTEGRAL) CON VERDURAS

2º MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA

1º BROWN RICE WITH VEGETABLES

2º GRILLED HAKE WITH SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	595 Kcal		2490 kJ
Lípidos	19,9 g.	Saturados	2,6 g.
H.Carbono	84,4 g.	Azúcares	2,9 g.
Proteínas	20,3 g.	Sal	2,64 g.

miércoles 28

1º JUDÍAS BLANCAS HORTELANAS

2º TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA

1º HORTELANAS WHITE BEANS

2º POTATO 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.

jueves 29

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º POLLO AL CHILINDRON CON ARROZ INTEGRAL

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º CHICKEN CHILINDRON WITH BROWN RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	690 Kcal		2887 kJ
Lípidos	835,7 g.	Saturados	166,4 g.
H.Carbono	96,7 g.	Azúcares	185,5 g.
Proteínas	53 g.	Sal	74,09 g.

viernes 30

1º PASTA (PSG/PSH) NAPOLITANA

2º MAGRO GUISADO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ

1º PSG/PSH NAPOLITANA MACARONI

2º LEAN STEW WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	612 Kcal		2559 kJ
Lípidos	28,7 g.	Saturados	5,6 g.
H.Carbono	56,5 g.	Azúcares	12,2 g.
Proteínas	31,2 g.	Sal	2,22 g.

ALÉRGENOS / ALLERGENS

			jueves 1 1º 2º	viernes 2 1º 2º
lunes 5 1º 2º	martes 6 1º 2º	miércoles 7 1º 2º	jueves 8 1º 2º	viernes 9 1º 2º
lunes 12	martes 13 1º 2º	miércoles 14 1º 2º	jueves 15 1º 2º	viernes 16 1º 2º
lunes 19 1º 2º	martes 20 1º 2º	miércoles 21 1º 2º	jueves 22 1º 2º	viernes 23 1º 2º
lunes 26 1º 2º	martes 27 1º 2º	miércoles 28 1º 2º	jueves 29 1º 2º	viernes 30 1º 2º

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

50 aniversario 1967-2017

San Javier

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



MES DE OCTUBRE DE 2026

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

jueves 1

1º CREMA DE CALABAZA

2º MERLUZA AL HORNO CON PATATAS PANADERA

1º CREAM OF PUMPKIN SOUP

2º BAKED HAKE WITH BAKER'S POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	481 Kcal		2013 kJ
Lípidos	24,8 g.	Saturados	3,5 g.
H.Carbono	34,1 g.	Azúcares	8,4 g.
Proteínas	26,8 g.	Sal	2,3 g.

viernes 2

1º JUDÍAS PINTAS HORTELANAS

2º POLLO ASADO CON ENSALADA

1º PINTO BEANS

2º ROAST CHICKEN WITH SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	622 Kcal		2603 kJ
Lípidos	29,5 g.	Saturados	5,3 g.
H.Carbono	40 g.	Azúcares	6 g.
Proteínas	39 g.	Sal	2,24 g.

lunes 5

1º FIDEUÁ DE POLLO Y VERDURAS

2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ

1º CHICKEN AND VEGETABLE FIDEUÁ

2º BAKED HAKE WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	637 Kcal		2664 kJ
Lípidos	29,2 g.	Saturados	7,2 g.
H.Carbono	59,1 g.	Azúcares	7,3 g.
Proteínas	37 g.	Sal	1,57 g.

martes 6

1º PURÉ DE VERDURAS NATURALES

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA

1º NATURAL VEGETABLE PURÉE

2º SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND GRATED CARROT SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	646 Kcal		2703 kJ
Lípidos	38,4 g.	Saturados	6,7 g.
H.Carbono	50 g.	Azúcares	11,6 g.
Proteínas	21 g.	Sal	1,8 g.

miércoles 7

1º GARBANZOS GUISADOS

2º LENGUADINA EMPANADA CON ENSALADA

1º STEWED CHICKPEAS

2º BREADED SOLE FILLET WITH SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	802 Kcal		3356 kJ
Lípidos	34,3 g.	Saturados	4,7 g.
H.Carbono	59 g.	Azúcares	14 g.
Proteínas	54,6 g.	Sal	3,34 g.

jueves 8

1º SOPA DE FIDEOS

2º POLLO A LA PLANCHA CON PATATAS DADO

1º NOODLE SOUP

2º GRILLED CHICKEN WITH DICED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	550 Kcal		2301 kJ
Lípidos	35,9 g.	Saturados	5,4 g.
H.Carbono	37,4 g.	Azúcares	3,4 g.
Proteínas	17,3 g.	Sal	2,57 g.

viernes 9

1º ARROZ CON TOMATE

2º LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA

1º RICE WITH TOMATO SAUCE

2º GRILLED PORK LOIN WITH SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	854 Kcal		3574 kJ
Lípidos	50,8 g.	Saturados	15 g.
H.Carbono	71,4 g.	Azúcares	4,4 g.
Proteínas	26,3 g.	Sal	1,64 g.

lunes 12



martes 13

1º CREMA DE PUERROS

2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON PATATAS

1º CREAM OF LEEK SOUP

2º MEATBALLS WITH VEGETABLES WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	751 Kcal		3142 kJ
Lípidos	48,1 g.	Saturados	13,4 g.
H.Carbono	36,9 g.	Azúcares	4,6 g.
Proteínas	39,4 g.	Sal	2,47 g.

miércoles 14

1º PATATAS GUISADAS CON VERDURAS

2º POLLO ASADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ

1º STEWED POTATOES WITH VERDURAS

2º ROAST CHICKEN WITH LETTUCE AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	777 Kcal		3249 kJ
Lípidos	47 g.	Saturados	11,1 g.
H.Carbono	47 g.	Azúcares	10,3 g.
Proteínas	36,3 g.	Sal	5,17 g.

jueves 15

1º FUSILLIS A LA ITALIANA

2º LENGUADINA EMPANADA CON ENSALADA

1º ITALIAN-STYLE FUSILLI

2º BREADED SOLE FILLET WITH SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	748 Kcal		3130 kJ
Lípidos	29,6 g.	Saturados	4 g.
H.Carbono	71,3 g.	Azúcares	8,4 g.
Proteínas	45,5 g.	Sal	3,54 g.

viernes 16

1º JUDÍAS BLANCAS HORTELANAS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º HORTELANAS WHITE BEANS

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 19

1º LENTEJAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS

2º POLLO GUISADO CON BONIATO ASADO

1º ORGANIC STEWED LENTILS

2º CHICKEN STEW WITH ROASTED SWEET POTATO

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	708 Kcal		2962 kJ
Lípidos	24,5 g.	Saturados	156,3 g.
H.Carbono	68,4 g.	Azúcares	19,9 g.
Proteínas	65,5 g.	Sal	64,3 g.

martes 20

1º PAELLA DE VERDURAS (ARROZ INTEGRAL)

2º MERLUZA EN SALSA POMODORO CON ENSALADA

1º VEGETABLE PAELLA (BROWN RICE)

2º HAKE IN LEEK SAUCE WITH SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	519 Kcal		2170 kJ
Lípidos	14,5 g.	Saturados	2 g.
H.Carbono	74,8 g.	Azúcares	5,1 g.
Proteínas	21,3 g.	Sal	2,23 g.

miércoles 21

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.

jueves 22

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES

2º ESTOFADO DE PAVO CON ARROZ PILAFF

1º NATURAL VEGETABLE SOUP

2º TURKEY STEW WITH PILAF RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	725 Kcal		3033 kJ
Lípidos	31 g.	Saturados	5,4 g.
H.Carbono	80,5 g.	Azúcares	9 g.
Proteínas	27,7 g.	Sal	2,37 g.

viernes 23

1º MACARRONES (INTEGRALES) CON TOMATE

2º MILANESA DE LENGUADINA CON ENSALADA

1º MACARONI WITH TOMATO (WHOLE WHEAT)

2º SOLE FILLET MILANESE WITH SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	690 Kcal		2887 kJ
Lípidos	28,9 g.	Saturados	3,9 g.
H.Carbono	63 g.	Azúcares	5,4 g.
Proteínas	46 g.	Sal	2,94 g.

lunes 26

1º CREMA DE ZANAHORIA

2º LASAÑA BOLOÑESA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS

1º CREAM OF CARROT SOUP

2º BOLOGNESE LASAGNA WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	578 Kcal		2419 kJ
Lípidos	29,2 g.	Saturados	5,2 g.
H.Carbono	46,2 g.	Azúcares	10,8 g.
Proteínas	14,7 g.	Sal	2,24 g.

martes 27

1º ARROZ CON POLLO

2º MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS

1º CHICKEN AND RICE

2º GRILLED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	592 Kcal		2477 kJ
Lípidos	20 g.	Saturados	2,6 g.
H.Carbono	83,7 g.	Azúcares	2,2 g.
Proteínas	20,3 g.	Sal	2,11 g.

miércoles 28

1º JUDÍAS BLANCAS HORTELANAS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º HORTELANAS WHITE BEANS

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.

jueves 29

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º POLLO AL CHILINDRON CON ARROZ INTEGRAL

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º CHICKEN CHILINDRON WITH BROWN RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	690 Kcal		2887 kJ
Lípidos	835,7 g.	Saturados	166,4 g.
H.Carbono	96,7 g.	Azúcares	185,5 g.
Proteínas	53 g.	Sal	74,09 g.

viernes 30

1º ESPAGUETIS CON VERDURAS

2º MAGRO GUISADO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ

1º SPAGHETTI WITH VEGETABLES

2º LEAN STEW WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	851 Kcal		3559 kJ
Lípidos	28,8 g.	Saturados	5,8 g.
H.Carbono	95,8 g.	Azúcares	10,5 g.
Proteínas	40,6 g.	Sal	1,55 g.

ALÉRGENOS / ALLERGENS

			jueves 1 1º 2º	viernes 2 1º 2º
lunes 5 1º 2º	martes 6 1º 2º	miércoles 7 1º 2º	jueves 8 1º 2º	viernes 9 1º 2º
lunes 12	martes 13 1º 2º	miércoles 14 1º 2º	jueves 15 1º 2º	viernes 16 1º 2º
lunes 19 1º 2º	martes 20 1º 2º	miércoles 21 1º 2º	jueves 22 1º 2º	viernes 23 1º 2º
lunes 26 1º 2º	martes 27 1º 2º	miércoles 28 1º 2º	jueves 29 1º 2º	viernes 30 1º 2º

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

50 aniversario 1967-2017

San Javier

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



MES DE OCTUBRE DE 2026

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

jueves 1

1º CREMA DE CALABAZA

2º MERLUZA AL HORNO CON PATATAS PANADERA

1º CREAM OF PUMPKIN SOUP

2º BAKED HAKE WITH BAKER'S POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	481 Kcal		2013 kJ
Lípidos	24,8 g.	Saturados	3,5 g.
H.Carbono	34,1 g.	Azúcares	8,4 g.
Proteínas	26,8 g.	Sal	2,3 g.

viernes 2

1º JUDÍAS PINTAS HORTELANAS

2º POLLO ASADO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ

1º PINTO BEANS

2º ROAST CHICKEN WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	613 Kcal		2563 kJ
Lípidos	28 g.	Saturados	5 g.
H.Carbono	41,2 g.	Azúcares	6,2 g.
Proteínas	39,1 g.	Sal	2,04 g.

lunes 5

1º PASTA (PSG/PSH) CON VERDURAS

2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA

1º PASTA WITH VEGETABLES (GLUTEN-FREE / EGG-FREE)

2º BAKED HAKE WITH SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	793 Kcal		3318 kJ
Lípidos	22,9 g.	Saturados	3,2 g.
H.Carbono	95,2 g.	Azúcares	7,1 g.
Proteínas	40 g.	Sal	2,07 g.

martes 6

1º PURÉ DE VERDURAS NATURALES

2º POLLO EN SALSA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA

1º NATURAL VEGETABLE PURÉE

2º CHICKEN IN GREEN SAUCE WITH LETTUCE, TOMATO AND GRATED CARROT SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	459 Kcal		1920 kJ
Lípidos	30,4 g.	Saturados	4 g.
H.Carbono	44,3 g.	Azúcares	11,4 g.
Proteínas	20 g.	Sal	2,55 g.

miércoles 7

1º GARBANZOS GUISADOS

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

1º STEWED CHICKPEAS

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

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	791 Kcal		3308 kJ
Lípidos	32,7 g.	Saturados	4,4 g.
H.Carbono	59,9 g.	Azúcares	14,9 g.
Proteínas	54,6 g.	Sal	3,12 g.

jueves 8

1º SOPA DE FIDEOS (PSG/PSH)

2º ESTOFADO DE POLLO CON PATATAS DADO

1º NOODLE SOUP (PSG)(PSH)

2º CHICKEN STEW WITH DICED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	531 Kcal		2222 kJ
Lípidos	32,7 g.	Saturados	5,7 g.
H.Carbono	32,7 g.	Azúcares	5 g.
Proteínas	24,9 g.	Sal	2,77 g.

viernes 9

1º ARROZ CON TOMATE

2º LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA

1º RICE WITH TOMATO SAUCE

2º GRILLED PORK LOIN WITH LETTUCE, TOMATO AND GRATED CARROT SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	851 Kcal		3561 kJ
Lípidos	49,1 g.	Saturados	14,7 g.
H.Carbono	74,2 g.	Azúcares	7,1 g.
Proteínas	26,5 g.	Sal	1,42 g.

lunes 12



martes 13

1º CREMA DE PUERROS

2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON PATATAS

1º CREAM OF LEEK SOUP

2º MEATBALLS WITH VEGETABLES WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	751 Kcal		3142 kJ
Lípidos	48,1 g.	Saturados	13,4 g.
H.Carbono	36,9 g.	Azúcares	4,6 g.
Proteínas	39,4 g.	Sal	2,47 g.

miércoles 14

1º PATATAS GUISADAS

2º POLLO ASADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ

1º STEWED POTATOES

2º ROAST CHICKEN WITH LETTUCE AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	633 Kcal		2647 kJ
Lípidos	39,7 g.	Saturados	10,2 g.
H.Carbono	31,9 g.	Azúcares	6,8 g.
Proteínas	33,4 g.	Sal	4,64 g.

jueves 15

1º PASTA (PSG/PSH) CON TOMATE

2º LENGUADINA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS

1º PASTA (GLUTEN FREE / EGG FREE) WITH TOMATO

2º BAKED SOLE WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	566 Kcal		2369 kJ
Lípidos	16,9 g.	Saturados	2,4 g.
H.Carbono	68,3 g.	Azúcares	6,2 g.
Proteínas	219,8 g.	Sal	2,02 g.

viernes 16

1º JUDÍAS BLANCAS HORTELANAS

2º LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y TOMATE

1º HORTELANAS WHITE BEANS

2º GRILLED PORK LOIN WITH LETTUCE, CUCUMBER AND TOMATO SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	807 Kcal		3377 kJ
Lípidos	50,4 g.	Saturados	14,9 g.
H.Carbono	39,7 g.	Azúcares	5,7 g.
Proteínas	39,3 g.	Sal	1,74 g.

lunes 19

1º LENTEJAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS

2º POLLO GUISADO CON BONIATO ASADO

1º ORGANIC STEWED LENTILS

2º CHICKEN STEW WITH ROASTED SWEET POTATO

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	708 Kcal		2962 kJ
Lípidos	24,5 g.	Saturados	156,3 g.
H.Carbono	68,4 g.	Azúcares	19,9 g.
Proteínas	65,5 g.	Sal	64,3 g.

martes 20

1º PAELLA DE VERDURAS (ARROZ INTEGRAL)

2º MERLUZA EN SALSA POMODORO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUN...

1º VEGETABLE PAELLA (BROWN RICE)

2º HAKE IN LEEK SAUCE WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	519 Kcal		2170 kJ
Lípidos	14,5 g.	Saturados	2 g.
H.Carbono	74,8 g.	Azúcares	5,1 g.
Proteínas	21,3 g.	Sal	2,23 g.

miércoles 21

1º SOPA DE FIDEOS (PSG/PSH)

2º COCIDO MADRILEÑO

1º NOODLE SOUP (PSG)(PSH)

2º MADRILEÑO STEW

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	677 Kcal		2833 kJ
Lípidos	32,5 g.	Saturados	8,9 g.
H.Carbono	71 g.	Azúcares	9,1 g.
Proteínas	25,7 g.	Sal	4 g.

jueves 22

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES

2º ESTOFADO DE PAVO CON ARROZ PILAFF

1º NATURAL VEGETABLE SOUP

2º TURKEY STEW WITH PILAF RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	725 Kcal		3033 kJ
Lípidos	31 g.	Saturados	5,4 g.
H.Carbono	80,5 g.	Azúcares	9 g.
Proteínas	27,7 g.	Sal	2,37 g.

viernes 23

1º PASTA (PSG/PSH) NAPOLITANA

2º LENGUADINA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA

1º PSG/PSH NAPOLITANA MACARONI

2º BAKED SOLE WITH LETTUCE, TOMATO AND GRATED CARROT SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	551 Kcal		2305 kJ
Lípidos	21,1 g.	Saturados	2,8 g.
H.Carbono	58,7 g.	Azúcares	11,5 g.
Proteínas	217,6 g.	Sal	2,52 g.

lunes 26

1º CREMA DE ZANAHORIA

2º LASAÑA BOLOÑESA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS

1º CREAM OF CARROT SOUP

2º BOLOGNESE LASAGNA WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	578 Kcal		2419 kJ
Lípidos	29,2 g.	Saturados	5,2 g.
H.Carbono	46,2 g.	Azúcares	10,8 g.
Proteínas	14,7 g.	Sal	2,24 g.

martes 27

1º PASTA (PSG/PSH) NAPOLITANA

2º MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA

1º PSG/PSH NAPOLITANA MACARONI

2º GRILLED HAKE WITH SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	479 Kcal		2005 kJ
Lípidos	21,5 g.	Saturados	2,7 g.
H.Carbono	52,1 g.	Azúcares	8,4 g.
Proteínas	21,6 g.	Sal	2,84 g.

miércoles 28

1º JUDÍAS BLANCAS HORTELANAS

2º LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA

1º HORTELANAS WHITE BEANS

2º GRILLED PORK LOIN WITH SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	807 Kcal		3377 kJ
Lípidos	50,4 g.	Saturados	14,9 g.
H.Carbono	39,7 g.	Azúcares	5,7 g.
Proteínas	39,3 g.	Sal	1,74 g.

jueves 29

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º POLLO AL CHILINDRON CON ARROZ INTEGRAL

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º CHICKEN CHILINDRON WITH BROWN RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	690 Kcal		2887 kJ
Lípidos	835,7 g.	Saturados	166,4 g.
H.Carbono	96,7 g.	Azúcares	185,5 g.
Proteínas	53 g.	Sal	74,09 g.

viernes 30

1º PASTA (PSG/PSH) NAPOLITANA

2º MAGRO GUISADO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ

1º PSG/PSH NAPOLITANA MACARONI

2º LEAN STEW WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	612 Kcal		2559 kJ
Lípidos	28,7 g.	Saturados	5,6 g.
H.Carbono	56,5 g.	Azúcares	12,2 g.
Proteínas	31,2 g.	Sal	2,22 g.

ALÉRGENOS / ALLERGENS

			jueves 1 1º 2º	viernes 2 1º 2º
lunes 5 1º 2º	martes 6 1º 2º	miércoles 7 1º 2º	jueves 8 1º 2º	viernes 9 1º 2º
lunes 12	martes 13 1º 2º	miércoles 14 1º 2º	jueves 15 1º 2º	viernes 16 1º 2º
lunes 19 1º 2º	martes 20 1º 2º	miércoles 21 1º 2º	jueves 22 1º 2º	viernes 23 1º 2º
lunes 26 1º 2º	martes 27 1º 2º	miércoles 28 1º 2º	jueves 29 1º 2º	viernes 30 1º 2º

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

50 aniversario 1967-2017

San Javier

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



MES DE OCTUBRE DE 2026

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

jueves 1

1º CREMA DE CALABAZA

2º MERLUZA AL HORNO CON PATATAS PANADERA

1º CREAM OF PUMPKIN SOUP

2º BAKED HAKE WITH BAKER'S POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	481 Kcal		2013 kJ
Lípidos	24,8 g.	Saturados	3,5 g.
H.Carbono	34,1 g.	Azúcares	8,4 g.
Proteínas	26,8 g.	Sal	2,3 g.

viernes 2

1º JUDÍAS PINTAS HORTELANAS

2º POLLO ASADO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ

1º PINTO BEANS

2º ROAST CHICKEN WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	613 Kcal		2563 kJ
Lípidos	28 g.	Saturados	5 g.
H.Carbono	41,2 g.	Azúcares	6,2 g.
Proteínas	39,1 g.	Sal	2,04 g.

lunes 5

1º FIDEUÁ DE POLLO Y VERDURAS

2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA

1º CHICKEN AND VEGETABLE FIDEUÁ

2º BAKED HAKE WITH SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	648 Kcal		2712 kJ
Lípidos	30,8 g.	Saturados	7,4 g.
H.Carbono	58,2 g.	Azúcares	6,4 g.
Proteínas	37 g.	Sal	1,79 g.

martes 6

1º PURÉ DE VERDURAS NATURALES

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA

1º NATURAL VEGETABLE PURÉE

2º SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND GRATED CARROT SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	646 Kcal		2703 kJ
Lípidos	38,4 g.	Saturados	6,7 g.
H.Carbono	50 g.	Azúcares	11,6 g.
Proteínas	21 g.	Sal	1,8 g.

miércoles 7

1º GARBANZOS GUISADOS

2º LENGUADINA EMPANADA CON ENSALADA

1º STEWED CHICKPEAS

2º BREADED SOLE FILLET WITH SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	802 Kcal		3356 kJ
Lípidos	34,3 g.	Saturados	4,7 g.
H.Carbono	59 g.	Azúcares	14 g.
Proteínas	54,6 g.	Sal	3,34 g.

jueves 8

1º SOPA DE FIDEOS

2º ESTOFADO DE POLLO CON PATATAS DADO

1º NOODLE SOUP

2º CHICKEN STEW WITH DICED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	531 Kcal		2222 kJ
Lípidos	32,7 g.	Saturados	5,7 g.
H.Carbono	32,7 g.	Azúcares	5 g.
Proteínas	24,9 g.	Sal	2,77 g.

viernes 9

1º ARROZ CON TOMATE

2º LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA

1º RICE WITH TOMATO SAUCE

2º GRILLED PORK LOIN WITH LETTUCE, TOMATO AND GRATED CARROT SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	851 Kcal		3561 kJ
Lípidos	49,1 g.	Saturados	14,7 g.
H.Carbono	74,2 g.	Azúcares	7,1 g.
Proteínas	26,5 g.	Sal	1,42 g.

lunes 12



martes 13

1º CREMA DE PUERROS

2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON PATATAS

1º CREAM OF LEEK SOUP

2º MEATBALLS WITH VEGETABLES WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	751 Kcal		3142 kJ
Lípidos	48,1 g.	Saturados	13,4 g.
H.Carbono	36,9 g.	Azúcares	4,6 g.
Proteínas	39,4 g.	Sal	2,47 g.

miércoles 14

1º PATATAS GUISADAS

2º POLLO ASADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ

1º STEWED POTATOES

2º ROAST CHICKEN WITH LETTUCE AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	633 Kcal		2647 kJ
Lípidos	39,7 g.	Saturados	10,2 g.
H.Carbono	31,9 g.	Azúcares	6,8 g.
Proteínas	33,4 g.	Sal	4,64 g.

jueves 15

1º FUSILLIS A LA ITALIANA

2º LENGUADINA EMPANADA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS

1º ITALIAN-STYLE FUSILLI

2º BREADED SOLE FILLET WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	748 Kcal		3130 kJ
Lípidos	29,6 g.	Saturados	4 g.
H.Carbono	71,3 g.	Azúcares	8,4 g.
Proteínas	45,5 g.	Sal	3,54 g.

viernes 16

1º JUDÍAS BLANCAS HORTELANAS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y TOMATE

1º HORTELANAS WHITE BEANS

2º SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE, CUCUMBER AND TOMATO 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 19

1º LENTEJAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS

2º POLLO GUISADO CON BONIATO ASADO

1º ORGANIC STEWED LENTILS

2º CHICKEN STEW WITH ROASTED SWEET POTATO

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	708 Kcal		2962 kJ
Lípidos	24,5 g.	Saturados	156,3 g.
H.Carbono	68,4 g.	Azúcares	19,9 g.
Proteínas	65,5 g.	Sal	64,3 g.

martes 20

1º PAELLA DE VERDURAS (ARROZ INTEGRAL)

2º MERLUZA EN SALSA POMODORO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUN...

1º VEGETABLE PAELLA (BROWN RICE)

2º HAKE IN LEEK SAUCE WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	519 Kcal		2170 kJ
Lípidos	14,5 g.	Saturados	2 g.
H.Carbono	74,8 g.	Azúcares	5,1 g.
Proteínas	21,3 g.	Sal	2,23 g.

miércoles 21

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.

jueves 22

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES

2º ESTOFADO DE PAVO CON ARROZ PILAFF

1º NATURAL VEGETABLE SOUP

2º TURKEY STEW WITH PILAF RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	725 Kcal		3033 kJ
Lípidos	31 g.	Saturados	5,4 g.
H.Carbono	80,5 g.	Azúcares	9 g.
Proteínas	27,7 g.	Sal	2,37 g.

viernes 23

1º MACARRONES (INTEGRALES) CON TOMATE

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

1º MACARONI WITH TOMATO (WHOLE WHEAT)

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

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	687 Kcal		2874 kJ
Lípidos	27,2 g.	Saturados	3,7 g.
H.Carbono	65,8 g.	Azúcares	8,1 g.
Proteínas	46,2 g.	Sal	2,72 g.

lunes 26

1º CREMA DE ZANAHORIA

2º LASAÑA BOLOÑESA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS

1º CREAM OF CARROT SOUP

2º BOLOGNESE LASAGNA WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	578 Kcal		2419 kJ
Lípidos	29,2 g.	Saturados	5,2 g.
H.Carbono	46,2 g.	Azúcares	10,8 g.
Proteínas	14,7 g.	Sal	2,24 g.

martes 27

1º PAELLA DE VERDURAS (ARROZ INTEGRAL)

2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA

1º VEGETABLE PAELLA (BROWN RICE)

2º BAKED HAKE WITH SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	606 Kcal		2536 kJ
Lípidos	21,6 g.	Saturados	3 g.
H.Carbono	73 g.	Azúcares	3,8 g.
Proteínas	27,8 g.	Sal	2,35 g.

miércoles 28

1º JUDÍAS BLANCAS HORTELANAS

2º TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA

1º HORTELANAS WHITE BEANS

2º POTATO 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.

jueves 29

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º POLLO AL CHILINDRON CON ARROZ PILAFF

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º CHICKEN CHILINDRON WITH PILAF RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	690 Kcal		2887 kJ
Lípidos	835,7 g.	Saturados	166,4 g.
H.Carbono	96,7 g.	Azúcares	185,5 g.
Proteínas	53 g.	Sal	74,09 g.

viernes 30

1º ESPAGUETIS (INTEGRALES) NAPOLITANA

2º MAGRO GUISADO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ

1º WHOLE-WHEAT SPAGHETTI NAPOLITANA

2º LEAN STEW WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	654 Kcal		2735 kJ
Lípidos	27,1 g.	Saturados	5,2 g.
H.Carbono	66,5 g.	Azúcares	8,9 g.
Proteínas	36,8 g.	Sal	1,66 g.

ALÉRGENOS / ALLERGENS

			jueves 1 1º 2º	viernes 2 1º 2º
lunes 5 1º 2º	martes 6 1º 2º	miércoles 7 1º 2º	jueves 8 1º 2º	viernes 9 1º 2º
lunes 12	martes 13 1º 2º	miércoles 14 1º 2º	jueves 15 1º 2º	viernes 16 1º 2º
lunes 19 1º 2º	martes 20 1º 2º	miércoles 21 1º 2º	jueves 22 1º 2º	viernes 23 1º 2º
lunes 26 1º 2º	martes 27 1º 2º	miércoles 28 1º 2º	jueves 29 1º 2º	viernes 30 1º 2º

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

50 aniversario 1967-2017

San Javier

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



MES DE OCTUBRE DE 2026

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

jueves 1

1º CREMA DE CALABAZA

2º MERLUZA A LA PLANCHA CON PATATAS

1º CREAM OF PUMPKIN SOUP

2º GRILLED HAKE WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	400 Kcal		1674 kJ
Lípidos	23,1 g.	Saturados	2,9 g.
H.Carbono	30,9 g.	Azúcares	7 g.
Proteínas	17,2 g.	Sal	2,87 g.

viernes 2

1º SOPA JULIANA

2º POLLO ASADO CON DADOS DE ZANAHORIA

1º SOPA JULIANA

2º ROAST CHICKEN WITH CARROT CUBES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	350 Kcal		1466 kJ
Lípidos	22,9 g.	Saturados	4,9 g.
H.Carbono	7,9 g.	Azúcares	6,3 g.
Proteínas	25,9 g.	Sal	2,44 g.

lunes 5

1º ARROZ CON CALABAZA

2º MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ

1º RICE WITH PUMPKIN

2º GRILLED HAKE WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	581 Kcal		2429 kJ
Lípidos	18,2 g.	Saturados	2,3 g.
H.Carbono	85,1 g.	Azúcares	3,5 g.
Proteínas	20 g.	Sal	1,92 g.

martes 6

1º CREMA DE CALABACÍN

2º LOMO A LA PLANCHA CON DADOS DE ZANAHORIA

1º CREAM OF ZUCCHINI SOUP

2º GRILLED PORK LOIN WITH CARROT CUBES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	619 Kcal		2590 kJ
Lípidos	46 g.	Saturados	14,4 g.
H.Carbono	25 g.	Azúcares	10,2 g.
Proteínas	23,6 g.	Sal	1,66 g.

miércoles 7

1º CALABAZA REHOGADA

2º LENGUADINA AL HORNO CON DADOS DE ZANAHORIA

1º SAUTÉED PUMPKIN

2º BAKED SOLE WITH CARROT CUBES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	288 Kcal		1205 kJ
Lípidos	14,6 g.	Saturados	2,1 g.
H.Carbono	13,6 g.	Azúcares	9,2 g.
Proteínas	210,2 g.	Sal	1,86 g.

jueves 8

1º SOPA DE FIDEOS

2º POLLO A LA PLANCHA CON PATATAS DADO

1º NOODLE SOUP

2º GRILLED CHICKEN WITH DICED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	550 Kcal		2301 kJ
Lípidos	35,9 g.	Saturados	5,4 g.
H.Carbono	37,4 g.	Azúcares	3,4 g.
Proteínas	17,3 g.	Sal	2,57 g.

viernes 9

1º ARROZ CON CALABAZA

2º LOMO A LA PLANCHA CON DADOS DE ZANAHORIA

1º RICE WITH PUMPKIN

2º GRILLED PORK LOIN WITH CARROT CUBES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	874 Kcal		3657 kJ
Lípidos	45,9 g.	Saturados	14,4 g.
H.Carbono	86,4 g.	Azúcares	4,8 g.
Proteínas	27,2 g.	Sal	1,16 g.

lunes 12



martes 13

1º CREMA DE PUERROS

2º PAVO A LA PLANCHA CON PATATAS

1º CREAM OF LEEK SOUP

2º GRILLED TURKEY WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	343 Kcal		1435 kJ
Lípidos	20,3 g.	Saturados	2,5 g.
H.Carbono	31,9 g.	Azúcares	2,6 g.
Proteínas	5,6 g.	Sal	1,37 g.

miércoles 14

1º PATATAS CON PUERROS

2º POLLO ASADO CON DADOS DE ZANAHORIA

1º POTATOES WITH LEEKS

2º ROAST CHICKEN WITH CARROT CUBES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	460 Kcal		1925 kJ
Lípidos	24,5 g.	Saturados	4,4 g.
H.Carbono	31,1 g.	Azúcares	7,3 g.
Proteínas	25 g.	Sal	1,69 g.

jueves 15

1º ARROZ CON CALABACÍN

2º LENGUADINA AL HORNO CON CALABAZA SALTEADA

1º RICE WITH ZUCCHINI

2º BAKED SOLE WITH SAUTÉED PUMPKIN

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	658 Kcal		2753 kJ
Lípidos	17,6 g.	Saturados	2,5 g.
H.Carbono	92,3 g.	Azúcares	6,4 g.
Proteínas	216,8 g.	Sal	1,77 g.

viernes 16

1º SOPA DE VERDURAS

2º LOMO A LA PLANCHA CON PATATA ASADA

1º VEGETABLE SOUP

2º GRILLED PORK LOIN WITH ROASTED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	621 Kcal		2600 kJ
Lípidos	43,9 g.	Saturados	14,4 g.
H.Carbono	25,3 g.	Azúcares	3,4 g.
Proteínas	29 g.	Sal	1,48 g.

lunes 19

1º CREMA DE CALABACÍN

2º POLLO A LA PLANCHA CON PATATA ASADA

1º CREAM OF ZUCCHINI SOUP

2º GRILLED CHICKEN WITH ROASTED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	548 Kcal		2293 kJ
Lípidos	27,5 g.	Saturados	4,3 g.
H.Carbono	51,6 g.	Azúcares	9 g.
Proteínas	19 g.	Sal	2,2 g.

martes 20

1º ARROZ CON CALABAZA

2º MERLUZA A LA PLANCHA CON DADOS DE ZANAHORIA

1º RICE WITH PUMPKIN

2º GRILLED HAKE WITH CARROT CUBES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	565 Kcal		2364 kJ
Lípidos	16 g.	Saturados	2,1 g.
H.Carbono	86,4 g.	Azúcares	4,8 g.
Proteínas	19,8 g.	Sal	1,96 g.

miércoles 21

1º SOPA DE VERDURAS

2º LOMO A LA PLANCHA

1º VEGETABLE SOUP

2º GRILLED PORK LOIN

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	488 Kcal		2043 kJ
Lípidos	40,7 g.	Saturados	14 g.
H.Carbono	4 g.	Azúcares	2,4 g.
Proteínas	25,6 g.	Sal	1,38 g.

jueves 22

1º ARROZ CON CALABAZA

2º PAVO A LA PLANCHA CON ARROZ PILAFF

1º RICE WITH PUMPKIN

2º GRILLED TURKEY WITH PILAF RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	680 Kcal		2845 kJ
Lípidos	11,4 g.	Saturados	1,5 g.
H.Carbono	131,8 g.	Azúcares	1,3 g.
Proteínas	11 g.	Sal	0,99 g.

viernes 23

1º ARROZ CON CALABACÍN

2º LENGUADINA AL HORNO CON DADOS DE ZANAHORIA

1º RICE WITH ZUCCHINI

2º BAKED SOLE WITH CARROT CUBES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	640 Kcal		2678 kJ
Lípidos	17,5 g.	Saturados	2,5 g.
H.Carbono	89,7 g.	Azúcares	4,8 g.
Proteínas	216 g.	Sal	1,83 g.

lunes 26

1º CREMA DE ZANAHORIA

2º LOMO A LA PLANCHA CON DADOS DE ZANAHORIA

1º CREAM OF CARROT SOUP

2º GRILLED PORK LOIN WITH CARROT CUBES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	661 Kcal		2766 kJ
Lípidos	49,3 g.	Saturados	14,6 g.
H.Carbono	27,4 g.	Azúcares	10,4 g.
Proteínas	24 g.	Sal	1,16 g.

martes 27

1º ARROZ CON CALABAZA

2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS

1º RICE WITH PUMPKIN

2º BAKED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	667 Kcal		2791 kJ
Lípidos	21,1 g.	Saturados	2,9 g.
H.Carbono	88 g.	Azúcares	3 g.
Proteínas	29 g.	Sal	2,04 g.

miércoles 28

1º SOPA JULIANA

2º PAVO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ

1º SOPA JULIANA

2º GRILLED TURKEY WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	141 Kcal		590 kJ
Lípidos	9,1 g.	Saturados	1,6 g.
H.Carbono	6,3 g.	Azúcares	4,7 g.
Proteínas	6,9 g.	Sal	1,8 g.

jueves 29

1º CALABACÍN REHOGADO

2º POLLO A LA PLANCHA CON PATATA ASADA

1º SAUTÉED ZUCCHINI

2º GRILLED CHICKEN WITH ROASTED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	472 Kcal		1975 kJ
Lípidos	26,8 g.	Saturados	4 g.
H.Carbono	33,5 g.	Azúcares	3,4 g.
Proteínas	16,5 g.	Sal	1,71 g.

viernes 30

1º ARROZ CON CALABACÍN

2º LOMO A LA PLANCHA CON DADOS DE ZANAHORIA

1º RICE WITH ZUCCHINI

2º GRILLED PORK LOIN WITH CARROT CUBES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	874 Kcal		3657 kJ
Lípidos	46,1 g.	Saturados	14,4 g.
H.Carbono	85,9 g.	Azúcares	4,4 g.
Proteínas	27,4 g.	Sal	1,13 g.

ALÉRGENOS / ALLERGENS

			jueves 1 1º 2º	viernes 2 1º 2º
lunes 5 1º 2º	martes 6 1º 2º	miércoles 7 1º 2º	jueves 8 1º 2º	viernes 9 1º 2º
lunes 12	martes 13 1º 2º	miércoles 14 1º 2º	jueves 15 1º 2º	viernes 16 1º 2º
lunes 19 1º 2º	martes 20 1º 2º	miércoles 21 1º 2º	jueves 22 1º 2º	viernes 23 1º 2º
lunes 26 1º 2º	martes 27 1º 2º	miércoles 28 1º 2º	jueves 29 1º 2º	viernes 30 1º 2º

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