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 O BRÓCOLI CON BECHAMEL

2º POLLO AL CHILINDRON CON ARROZ INTEGRAL

1º SAUTÉED GREEN BEANS OR BROCCOLI WITH BÉCHAMEL SAUCE

2º CHICKEN CHILINDRON WITH BROWN RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	1052 Kcal		4402 kJ
Lípidos	861,7 g.	Saturados	179,7 g.
H.Carbono	116,7 g.	Azúcares	199,5 g.
Proteínas	65 g.	Sal	74,94 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

