

50 aniversario 1967-2017



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

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

MES DE SEPTIEMBRE DE 2026

BASAL

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



lunes 7

martes 8

miércoles 9

jueves 10

viernes 11

1º CODITOS (INTEGRALES) CON BECHAMEL O VERDURA ASADA

2º REVUELTO DE JAMÓN COCIDO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ

1º WHOLE WHEAT ELBOW MACARONI WITH BÉCHAMEL SAUCE OR VERDURA ASADA

2º SCRAMBLED EGGS WITH COOKED HAM WITH LETTUCE AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	1016 Kcal	4249 kJ
Lípidos	55,3 g.	Saturados 15,1 g.
H.Carbono	84,4 g.	Azúcares 13,9 g.
Proteínas	37,9 g.	Sal 2,8 g.

1º LENTEJAS ECOLÓGICAS GUIADAS CON VERDURAS

2º LENGUADINA EMPANADA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

1º ORGANIC STEWED LENTILS WITH VEGETABLES

2º BREADED SOLE FILLET WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	727 Kcal	3043 kJ
Lípidos	28,7 g.	Saturados 3,9 g.
H.Carbono	51,2 g.	Azúcares 5,8 g.
Proteínas	56,8 g.	Sal 3,18 g.

1º CREMA DE PUERROS

2º LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS

1º CREAM OF LEEK SOUP

2º GRILLED PORK LOIN WITH LETTUCE AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	690 Kcal	2887 kJ
Lípidos	54 g.	Saturados 15,3 g.
H.Carbono	23,8 g.	Azúcares 3,5 g.
Proteínas	24,4 g.	Sal 1,24 g.

1º ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE O MENESTRA DE VERDURAS

2º MERLUZA EN SALSA RUBIA CON MENESTRA DE VERDURAS

1º BROWN RICE WITH TOMATO OR VEGETABLE STEW

2º PALOMETA IN RUBIA SAUCE WITH VEGETABLE STEW

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	1176 Kcal	4920 kJ
Lípidos	34,1 g.	Saturados 5,5 g.
H.Carbono	143,9 g.	Azúcares 33,5 g.
Proteínas	58,1 g.	Sal 4,1 g.

1º SOPA DE FIDEOS (INTEGRALES)

2º POLLO ADOBADO CON PATATAS PANADERA

1º WHOLE WHEAT NOODLE SOUP

2º MARINATED CHICKEN WITH BAKER'S POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	526 Kcal	2201 kJ
Lípidos	33 g.	Saturados 5,8 g.
H.Carbono	29,7 g.	Azúcares 4,8 g.
Proteínas	25,8 g.	Sal 1,6 g.

lunes 14

martes 15

miércoles 16

jueves 17

viernes 18

1º LENTEJAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS

2º LASAÑA VEGETAL

1º ORGANIC STEWED LENTILS

2º VEGETABLE LASAGNA

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	814 Kcal	3406 kJ
Lípidos	31,5 g.	Saturados 9,7 g.
H.Carbono	81,4 g.	Azúcares 17,9 g.
Proteínas	39,5 g.	Sal 5,3 g.

1º PAELLA VALENCIANA (ARROZ INTEGRAL)

2º MERLUZA AL HORNO CON PISTO

1º VALENCIAN PAELLA (BROWN RICE)

2º BAKED HAKE WITH RATATOUILLE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	853 Kcal	3569 kJ
Lípidos	38,2 g.	Saturados 6,5 g.
H.Carbono	72,5 g.	Azúcares 11,4 g.
Proteínas	50,9 g.	Sal 1,9 g.

1º SOPA DE COCIDO CON FIDEOS (INTEGRALES) O REPOLLO REHOGADO
2º COCIDO MADRILEÑO

1º STEWED SOUP WITH WHOLE WHEAT NOODLES OR REPOLLO REHOGADO

2º MADRILEÑO STEW

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	958 Kcal	4008 kJ
Lípidos	40,9 g.	Saturados 10 g.
H.Carbono	107 g.	Azúcares 11,3 g.
Proteínas	35,7 g.	Sal 4,74 g.

1º ENSALADA DE PASTA (INTEGRAL) O VERDURITAS SALTEADAS
2º TORTILLA DE CALABACÍN CON PURÉ DE MANZANA

1º WHOLE WHEAT PASTA SALAD OR SAUTÉED MIXED VEGETABLES

2º ZUCCHINI OMELETTE WITH APPLE PUREE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	879 Kcal	3678 kJ
Lípidos	38,3 g.	Saturados 7,5 g.
H.Carbono	92,8 g.	Azúcares 16,5 g.
Proteínas	34,6 g.	Sal 2,3 g.

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON JUDÍAS VERDES CON TOMATE

2º POLLO AL CURRY CON ARROZ INTEGRAL

1º SAUTÉED GREEN BEANS WITH GREEN BEANS WITH TOMATO

2º CHICKEN CURRY WITH BROWN RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	776 Kcal	3247 kJ
Lípidos	29,7 g.	Saturados 5,8 g.
H.Carbono	82,1 g.	Azúcares 19,6 g.
Proteínas	37,3 g.	Sal 3,55 g.

lunes 21

1º ESPAGUETIS (INTEGRALES) ORIENTAL			
2º BACALAO AL AJOARRIERO CON PURÉ DE PATATA			
1º WHOLE-WHEAT ORIENTAL SPAGHETTI			
2º COD WITH GARLIC SAUCE WITH MASHED POTATOES			
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT			
Calorías	706 Kcal		2954 kJ
Lípidos	27,6 g.	Saturados	6,8 g.
H.Carbono	69,8 g.	Azúcares	6 g.
Proteínas	39,3 g.	Sal	1,65 g.

martes 22

1º BRÓCOLI REHOGADO CON BRÓCOLI CON BECHAMEL			
2º MAGRO A LA RIOJANA CON PATATAS DADO			
1º SAUTÉED BROCCOLI WITH BROCCOLI WITH BECHAMEL SAUCE			
2º LEAN MEAT RIOJA STYLE WITH DICED POTATOES			
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT			
Calorías	784 Kcal		3282 kJ
Lípidos	52,1 g.	Saturados	18,5 g.
H.Carbono	37,5 g.	Azúcares	21,8 g.
Proteínas	39,6 g.	Sal	2,52 g.

miércoles 23

1º ARROZ (INTEGRAL) TRES DELICIAS O BERENJENA SALTEADA			
2º MILANESA DE ABADEJO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ			
1º WHOLE WHEAT THREE DELIGHTS RICE OR STIR-FRIED EGGPLANT			
2º COD MILANESE WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND CORN SALAD			
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT			
Calorías	882 Kcal		3689 kJ
Lípidos	37,1 g.	Saturados	5,5 g.
H.Carbono	85,6 g.	Azúcares	7,4 g.
Proteínas	47,7 g.	Sal	3,59 g.

jueves 24

1º CREMA DE CALABAZA			
2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS			
1º CREAM OF PUMPKIN SOUP			
2º SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD			
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT			
Calorías	583 Kcal		2440 kJ
Lípidos	35,7 g.	Saturados	6,5 g.
H.Carbono	41,3 g.	Azúcares	9,5 g.
Proteínas	20,3 g.	Sal	2,44 g.

viernes 25

1º JUDÍAS BLANCAS GUISADAS			
2º PIZZA ITALIANA CASERA CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ATÚN			
1º STEWED WHITE BEANS			
2º ITALIAN PIZZA WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND TUNA SALAD			
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT			
Calorías	894 Kcal		3739 kJ
Lípidos	55,4 g.	Saturados	16,6 g.
H.Carbono	87 g.	Azúcares	11,4 g.
Proteínas	37,6 g.	Sal	2,29 g.

lunes 28

1º ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE O MENESTRA DE VERDURAS			
2º MERLUZA A LA NARANJA CON GUISANTES			
1º BROWN RICE WITH TOMATO OR VEGETABLE STEW			
2º ORANGE-GLAZED HAKE WITH PEAS			
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT			
Calorías	1066 Kcal		4460 kJ
Lípidos	32,7 g.	Saturados	5 g.
H.Carbono	126,5 g.	Azúcares	23,5 g.
Proteínas	53,5 g.	Sal	4,5 g.

martes 29

1º LENTEJAS ECOLÓGICAS HORTELANAS			
2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS FRITAS			
1º COUNTRY-STYLE ORGANIC LENTILS			
2º FRIED EGGS WITH FRENCH FRIES			
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT			
Calorías	710 Kcal		2971 kJ
Lípidos	28,7 g.	Saturados	6,2 g.
H.Carbono	62,8 g.	Azúcares	5,8 g.
Proteínas	34,9 g.	Sal	2,67 g.

miércoles 30

1º MACARRONES (INTEGRALES) GRATINADOS O VERDURITAS SALTEADAS			
2º HAMBURGUESA EN Salsa CON VERDURITAS			
1º GRATINATED WHOLE WHEAT MACARONI OR SAUTÉED MIXED VEGETABLES			
2º BURGER IN SAUCE WITH VERDURITAS			
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT			
Calorías	1102 Kcal		4611 kJ
Lípidos	54 g.	Saturados	16,1 g.
H.Carbono	93,3 g.	Azúcares	15,9 g.
Proteínas	54,1 g.	Sal	3,86 g.

Dos veces por semana se ofrecerá pan integral para aquellos comensales que lo deseen.

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.



El menú ha sido diseñado por nuestros nutricionistas.

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

ALÉRGENOS / ALLERGENS

lunes 7 1º      2º   	martes 8 1º   2º      	miércoles 9 1º 2º	jueves 10 1º 2º   	viernes 11 1º     2º 
lunes 14 1º   2º        	martes 15 1º 2º   	miércoles 16 1º      2º 	jueves 17 1º      2º  	viernes 18 1º 2º  
lunes 21 1º     2º    	martes 22 1º     2º 	miércoles 23 1º   2º      	jueves 24 1º   2º  	viernes 25 1º   2º     
lunes 28 1º 2º   	martes 29 1º   2º 	miércoles 30 1º       2º  		

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