

50 aniversario
1967-2017



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



MES DE
OCTUBRE
DE 2025



SECUNDARIA

EL POSTRE SERÁ VARIADO (FRUTA DE TEMPORADA, Y POSTRE LÁCTEO O LECHE)

Todos los días, salvo cuando la guarnición forme parte del plato, se ofrecerá una ensalada como complemento opcional para los alumnos que así lo deseen.

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

Alegria
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 1

- 1º ARROZ CON TOMATE
2º ESTOFADO DE POLLO CON ZANAHORIAS
1º RICE IN TOMATO SAUCE
2º CHICKEN STEW AND CARROTS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	695,0	Kcal	2905	kJ
Lípidos	35,0	g.	[Saturados 6	g.]
H.Carbono	65,0	g.	[Azúcares 8	g.]
Proteínas	30,0	g.	Sal 2	g.

jueves 2

- 1º JUDÍAS BLANCAS GUIADAS
2º FILETE DE LENGUADINA EMPANADA CON ENSALADA
1º HARICOT BEAN STEW
2º BREADED FILLET OF SOLE WITH SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	709,0	Kcal	2964	kJ
Lípidos	21,0	g.	[Saturados 6,5	g.]
H.Carbono	105,0	g.	[Azúcares 14	g.]
Proteínas	25,0	g.	Sal 2,2	g.

viernes 3

- 1º CREMA DE PUERROS
2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA
1º CREAM OF LEEK SOUP
2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	723,0	Kcal	3022	kJ
Lípidos	27,0	g.	[Saturados 7	g.]
H.Carbono	90,0	g.	[Azúcares 5	g.]
Proteínas	30,0	g.	Sal 2	g.

lunes 6

- 1º LENTEJAS CON PICADILLO DE CHORIZO
2º MERLUZA AL LIMÓN CON DADOS DE CALABAZA
1º LENTILS WITH CHORIZO SAUSAGE
2º BAKED HAKE, VEGETABLES AND PUMPKIN CUBES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	618,0	Kcal	2583	kJ
Lípidos	18,0	g.	[Saturados 5,1	g.]
H.Carbono	90,0	g.	[Azúcares 10	g.]
Proteínas	24,0	g.	Sal 2	g.

martes 7

- 1º MACARRONES A LA ITALIANA
2º MAGRO GUISADO CON ZANAHORIAS BABY
1º MACARONI IN ITALIAN SAUCE
2º STEWED LEAN BEEF WITH BABY CARROTS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	699,0	Kcal	2922	kJ
Lípidos	23,0	g.	[Saturados 8	g.]
H.Carbono	97,0	g.	[Azúcares 16	g.]
Proteínas	26,0	g.	Sal 3,3	g.

miércoles 8

- 1º GARBANZOS GUIADOS
2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA
1º CHICKPEA STEW
2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	688,0	Kcal	2876	kJ
Lípidos	20,0	g.	[Saturados 6	g.]
H.Carbono	97,0	g.	[Azúcares 12	g.]
Proteínas	30,0	g.	Sal 2,8	g.

jueves 9

- 1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS
2º POLLO AL AJILLO CON PATATAS
1º SAUTÉED GREEN BEANS
2º GARLIC CHICKEN AND FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	810,0	Kcal	3386	kJ
Lípidos	30,0	g.	[Saturados 6	g.]
H.Carbono	100,0	g.	[Azúcares 18	g.]
Proteínas	35,0	g.	Sal 2,2	g.

viernes 10

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
2º MERLUZA A LA MEUNIERE CON ENSALADA
1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE
2º HAKE MEUNIERE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	758,0	Kcal	3168	kJ
Lípidos	18,0	g.	[Saturados 4	g.]
H.Carbono	109,0	g.	[Azúcares 20	g.]
Proteínas	40,0	g.	Sal 3	g.

lunes 13



martes 14

1º FIDEUÁ CON CHORIZO				
2º POLLO AL CHILINDRÓN CON BASTONES DE BERENJENA				
1º FIDEUÁ AND CHORIZO				
2º CHICKEN CHILINDRÓN AND AUBERGINE STICKS				
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT				
Calorías	688,0	Kcal	2876	kJ
Lípidos	20,0	g.	[Saturados 6	g.]
H.Carbono	97,0	g.	[Azúcares 12	g.]
Proteínas	30,0	g.	Sal 2,8	g.

miércoles 15

1º CREMA DE ZANAHORIA				
2º FILETE DE LENGUADINA EMPANADA CON ENSALADA				
1º CREAM OF CARROT SOUP				
2º BREADED FILLET OF SOLE WITH SALAD				
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT				
Calorías	708,0	Kcal	2959	kJ
Lípidos	24,0	g.	[Saturados 8	g.]
H.Carbono	95,0	g.	[Azúcares 11	g.]
Proteínas	28,0	g.	Sal 2,6	g.

jueves 16

1º ESPAGUETIS NAPOLITANA				
2º HAMBURGUESA EN SU JUGO CON PURÉ DE PATATAS				
1º SPAGHETTI NAPOLITANA				
2º HAMBURGER IN ITS OWN JUICE WITH MASHED POTATOES				
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT				
Calorías	752,0	Kcal	3143	kJ
Lípidos	28,0	g.	[Saturados 11	g.]
H.Carbono	91,0	g.	[Azúcares 20	g.]
Proteínas	34,0	g.	Sal 3,6	g.

viernes 17

1º JUDÍAS BLANCAS HORTELANAS				
2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA				
1º HARICOT BEAN AND VEGETABLE STEW				
2º SPANISH OMELETTE AND SALAD				
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT				
Calorías	713,0	Kcal	2980	kJ
Lípidos	25,0	g.	[Saturados 10	g.]
H.Carbono	90,0	g.	[Azúcares 18	g.]
Proteínas	32,0	g.	Sal 4	g.

lunes 20

1º FUSILLIS CON CREMA DE QUESO				
2º MERLUZA EN SALSA VERDE CON ZANAHORIAS				
1º FUSILLI WITH CREAM CHEESE				
2º HAKE IN GREEN SAUCE WITH CARROTS				
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT				
Calorías	688,0	Kcal	2876	kJ
Lípidos	20,0	g.	[Saturados 6	g.]
H.Carbono	97,0	g.	[Azúcares 12	g.]
Proteínas	30,0	g.	Sal 2,8	g.

martes 21

1º LENTEJAS GUIADAS				
2º ROTTÍ DE PAVO CON PURÉ DE PATATAS				
1º LENTIL STEW				
2º TURKEY ROTTÍ AND MASHED POTATOES				
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT				
Calorías	760,0	Kcal	3177	kJ
Lípidos	40,0	g.	[Saturados 12	g.]
H.Carbono	64,0	g.	[Azúcares 20	g.]
Proteínas	36,0	g.	Sal 1,8	g.

miércoles 22

1º PAELLA MIXTA				
2º VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA				
1º MIXED PAELLA/GREEN PEAS AND HAM				
2º HAKE STICK AND SALAD				
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT				
Calorías	725,0	Kcal	3031	kJ
Lípidos	33,0	g.	[Saturados 8	g.]
H.Carbono	68,0	g.	[Azúcares 19	g.]
Proteínas	39,0	g.	Sal 4	g.

jueves 23

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS				
2º FILETE DE POLLO EN SALSA PEPITORIA CON ARROZ				
1º SAUTÉED GREEN BEANS				
2º CHICKEN FILLET IN PEPITORIA SAUCE AND RICE				
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT				
Calorías	774,0	Kcal	3235	kJ
Lípidos	38,0	g.	[Saturados 8	g.]
H.Carbono	66,0	g.	[Azúcares 15	g.]
Proteínas	42,0	g.	Sal 3,2	g.

viernes 24

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	724,0	Kcal	3026	kJ
Lípidos	40,0	g.	[Saturados 8	g.]
H.Carbono	60,0	g.	[Azúcares 12	g.]
Proteínas	31,0	g.	Sal 3,2	g.

lunes 27

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES				
2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON PATATAS				
1º CREAM OF VEGETABLE SOUP				
2º MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE WITH POTATOES				
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT				
Calorías	771,0	Kcal	3223	kJ
Lípidos	31,0	g.	[Saturados 9,9	g.]
H.Carbono	83,0	g.	[Azúcares 15	g.]
Proteínas	40,0	g.	Sal 2,7	g.

martes 28

1º ALUBIAS BLANCAS GUIADAS				
2º TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA				
1º HARICOT BEAN STEW				
2º SPANISH OMELETTE AND SALAD				
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT				
Calorías	760,0	Kcal	3177	kJ
Lípidos	40,0	g.	[Saturados 12	g.]
H.Carbono	64,0	g.	[Azúcares 20	g.]
Proteínas	36,0	g.	Sal 1,8	g.

miércoles 29

1º CODITOS NAPOLITANA				
2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA				
1º PASTA NAPOLITANA				
2º BAKED HAKE AND SALAD				
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT				
Calorías	688,0	Kcal	2876	kJ
Lípidos	20,0	g.	[Saturados 6	g.]
H.Carbono	97,0	g.	[Azúcares 12	g.]
Proteínas	30,0	g.	Sal 2,8	g.

jueves 30

1º CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES				
2º POLLO ASADO CON PATATA ROTA				
1º CREAM OF VEGETABLE SOUP AND CROUTONS				
2º ROAST CHICKEN AND POTATOES				
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT				
Calorías	810,0	Kcal	3386	kJ
Lípidos	30,0	g.	[Saturados 6	g.]
H.Carbono	100,0	g.	[Azúcares 18	g.]
Proteínas	35,0	g.	Sal 2,2	g.

viernes 31

1º PATATAS A LA RIOJANA				
2º FILETE DE LENGUADINA EMPANADA CON ENSALADA				
1º STEWED POTATO AND SPANISH SAUSAGE				
2º BREADED FILLET OF SOLE WITH SALAD				
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT				
Calorías	758,0	Kcal	3168	kJ
Lípidos	18,0	g.	[Saturados 4	g.]
H.Carbono	109,0	g.	[Azúcares 20	g.]
Proteínas	40,0	g.	Sal 3	g.

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

Todas las valoraciones nutricionales se han realizado según las recomendaciones de la Estrategia NAOS para niños de 9 a 13 años