



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

MES DE NOVIEMBRE  
DE 2025

SECUNDARIA

| 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   |

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



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.



Calle Tormes, 6 - 28840 - MEJORADA DEL CAMPO - MADRID  
Telf.: 91 392 35 59 - email : info@alegra.com.es  
www.alegra.com.es

lunes 3

DÍA NO LECTIVO

martes 4

1º MACARRONES A LA CREMA DE QUESO

2º MERLUZA AL HORNO CON TOMATE GRILLÉ

1º MACARONI WITH CHEESE CREAM SAUCE

2º BAKED HAKE WITH TOMATO GRILLÉ

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

|           |       |      |                |     |
|-----------|-------|------|----------------|-----|
| Calorías  | 754,0 | Kcal | 3151,7         | kJ  |
| Lípidos   | 30,0  | g.   | [Saturados 5,0 | g.] |
| H.Carbono | 85,0  | g.   | [Azúcares 20,0 | g.] |
| Proteínas | 36,0  | g.   | Sal 1,6        | g.  |

miércoles 5

1º LENTEJAS GUIADAS

2º FILETE DE POLLO EMPANADO CON ENSALADA

1º LENTIL STEW

2º BREADED CHICKEN FILLET AND SALAD

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

|           |       |      |                |     |
|-----------|-------|------|----------------|-----|
| Calorías  | 539,0 | Kcal | 2253,0         | kJ  |
| Lípidos   | 15,0  | g.   | [Saturados 4,3 | g.] |
| H.Carbono | 75,0  | g.   | [Azúcares 25,0 | g.] |
| Proteínas | 26,0  | g.   | Sal 2,7        | g.  |

jueves 6

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

|           |       |      |                |     |
|-----------|-------|------|----------------|-----|
| Calorías  | 601,0 | Kcal | 2512,2         | kJ  |
| Lípidos   | 21,0  | g.   | [Saturados 3,2 | g.] |
| H.Carbono | 79,0  | g.   | [Azúcares 24,0 | g.] |
| Proteínas | 24,0  | g.   | Sal 1,8        | g.  |

viernes 7

1º JUDÍAS BLANCAS GUIADAS

2º MERLUZA A LA VIZCAÍNA CON PISTO

1º HARICOT BEAN STEW

2º VISCAY-STYLE HAKE AND PISTO

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

|           |       |      |                |     |
|-----------|-------|------|----------------|-----|
| Calorías  | 581,0 | Kcal | 2428,6         | kJ  |
| Lípidos   | 25,0  | g.   | [Saturados 7,0 | g.] |
| H.Carbono | 65,0  | g.   | [Azúcares 24,7 | g.] |
| Proteínas | 24,0  | g.   | Sal 2,6        | g.  |

lunes 10

## DÍA NO LECTIVO



martes 11

### 1º FIDEUÁ DE POLLO

### 2º MERLUZA AL HORNO CON RODAJA DE CALABACÍN

### 1º FIDEUÁ AND CHICKEN

### 2º BAKED HAKE WITH A SLICE OF COURGETTE

#### PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

|           |       |      |                |     |
|-----------|-------|------|----------------|-----|
| Calorías  | 633,6 | Kcal | 2648,4         | kJ  |
| Lípidos   | 16,4  | g.   | [Saturados 3,4 | g.] |
| H.Carbono | 90,0  | g.   | [Azúcares 24,5 | g.] |
| Proteínas | 31,5  | g.   | Sal 2,2        | g.  |

miércoles 12

### 1º ARROZ CON TOMATE

### 2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON PATATAS

### 1º RICE IN TOMATO SAUCE

### 2º MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE WITH POTATOES

#### PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

|           |       |      |                |     |
|-----------|-------|------|----------------|-----|
| Calorías  | 682,0 | Kcal | 2850,8         | kJ  |
| Lípidos   | 18,0  | g.   | [Saturados 2,2 | g.] |
| H.Carbono | 101,0 | g.   | [Azúcares 26,0 | g.] |
| Proteínas | 29,0  | g.   | Sal 2,8        | g.  |

jueves 13

### 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  | 611,0 | Kcal | 2554,0         | kJ  |
| Lípidos   | 15,0  | g.   | [Saturados 3,1 | g.] |
| H.Carbono | 85,0  | g.   | [Azúcares 25,0 | g.] |
| Proteínas | 34,0  | g.   | Sal 2,8        | g.  |

viernes 14

### 1º CREMA DE VERDURAS

### 2º POLLO ASADO CON PATATA ROTA

### 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP

### 2º ROAST CHICKEN AND POTATOES

#### PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

|           |       |      |                |     |
|-----------|-------|------|----------------|-----|
| Calorías  | 633,0 | Kcal | 2645,9         | kJ  |
| Lípidos   | 17,0  | g.   | [Saturados 5,0 | g.] |
| H.Carbono | 95,0  | g.   | [Azúcares 24,0 | g.] |
| Proteínas | 25,0  | g.   | Sal 3,0        | g.  |

lunes 17

### 1º LENTEJAS GUIADAS

### 2º ABADEJO A LA ANDALUZA CON ENSALADA

### 1º LENTIL STEW

### 2º ANDALUSIAN-STYLE POLLOCK AND SALAD

#### PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

|           |       |      |                |     |
|-----------|-------|------|----------------|-----|
| Calorías  | 715,0 | Kcal | 2988,7         | kJ  |
| Lípidos   | 23,0  | g.   | [Saturados 4,8 | g.] |
| H.Carbono | 95,0  | g.   | [Azúcares 21,0 | g.] |
| Proteínas | 32,0  | g.   | Sal 2,0        | g.  |

martes 18

### 1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

### 2º ESTOFADO DE POLLO CON PATATAS

### 1º SAUTÉED GREEN BEANS

### 2º CHICKEN STEW AND POTATOES

#### PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

|           |       |      |                |     |
|-----------|-------|------|----------------|-----|
| Calorías  | 689,0 | Kcal | 2880,0         | kJ  |
| Lípidos   | 25,0  | g.   | [Saturados 7,0 | g.] |
| H.Carbono | 82,0  | g.   | [Azúcares 26,0 | g.] |
| Proteínas | 34,0  | g.   | Sal 3,2        | g.  |

miércoles 19

### 1º ARROZ AL HORNO

### 2º MERLUZA AL HORNO CON DADOS DE CALABAZA

### 1º BAKED RICE

### 2º BAKED HAKE WITH DICED PUMPKIN

#### PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

|           |       |      |                |     |
|-----------|-------|------|----------------|-----|
| Calorías  | 693,0 | Kcal | 2896,7         | kJ  |
| Lípidos   | 17,0  | g.   | [Saturados 4,0 | g.] |
| H.Carbono | 102,0 | g.   | [Azúcares 22,4 | g.] |
| Proteínas | 33,0  | g.   | Sal 2,3        | g.  |

jueves 20

### 1º JUDÍAS BLANCAS GUIADAS

### 2º HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA

### 1º HARICOT BEAN STEW

### 2º VILLARROY EGGS AND SALAD

#### PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

|           |       |      |                |     |
|-----------|-------|------|----------------|-----|
| Calorías  | 649,4 | Kcal | 2714,5         | kJ  |
| Lípidos   | 19,0  | g.   | [Saturados 3,0 | g.] |
| H.Carbono | 90,0  | g.   | [Azúcares 26,4 | g.] |
| Proteínas | 29,6  | g.   | Sal 2,0        | g.  |

viernes 21

### 1º CODITOS A LA CREMA

### 2º LOMO ASADO CON ENSALADA

### 1º PASTA IN A LIGHT BECHAMEL SAUCE

### 2º ROAST PORK AND SALAD

#### PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

|           |       |      |                |     |
|-----------|-------|------|----------------|-----|
| Calorías  | 716,0 | Kcal | 2992,9         | kJ  |
| Lípidos   | 28,0  | g.   | [Saturados 8,0 | g.] |
| H.Carbono | 87,0  | g.   | [Azúcares 28,0 | g.] |
| Proteínas | 29,0  | g.   | Sal 2,1        | g.  |

lunes 24

### 1º CREMA DE CALABACÍN

### 2º ALBÓNDIGAS EN SALSA PEPITORIA CON PATATAS

### 1º CREAM OF COURGETTE SOUP

### 2º MEATBALLS IN PEPITORIA SAUCE WITH POTATOES

#### PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

|           |       |      |                |     |
|-----------|-------|------|----------------|-----|
| Calorías  | 658,0 | Kcal | 2750,4         | kJ  |
| Lípidos   | 18,0  | g.   | [Saturados 2,5 | g.] |
| H.Carbono | 95,0  | g.   | [Azúcares 23,0 | g.] |
| Proteínas | 29,0  | g.   | Sal 2,0        | g.  |

martes 25

### 1º ESPAGUETIS CARBONARA

### 2º FILETE DE LENGUADINA EMPANADA CON ENSALADA

### 1º SPAGUETTI CARBONARA

### 2º BREADED FILLET OF SOLE WITH SALAD

#### PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

|           |       |      |                |     |
|-----------|-------|------|----------------|-----|
| Calorías  | 631,0 | Kcal | 2637,6         | kJ  |
| Lípidos   | 15,0  | g.   | [Saturados 2,5 | g.] |
| H.Carbono | 87,0  | g.   | [Azúcares 23,0 | g.] |
| Proteínas | 37,0  | g.   | Sal 2,9        | g.  |

miércoles 26

### 1º LENTEJAS GUIADAS

### 2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

### 1º LENTIL STEW

### 2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

#### PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

|           |       |      |                |     |
|-----------|-------|------|----------------|-----|
| Calorías  | 639,5 | Kcal | 2673,1         | kJ  |
| Lípidos   | 23,5  | g.   | [Saturados 4,0 | g.] |
| H.Carbono | 82,0  | g.   | [Azúcares 22,1 | g.] |
| Proteínas | 25,0  | g.   | Sal 2,6        | g.  |

jueves 27

### 1º ARROZ CON POLLO

### 2º MERLUZA A LA MARINERA CON ZANAHORIAS

### 1º RICE AND CHICKEN

### 2º HAKE IN SEAFOOD SAUCE WITH CARROTS

#### PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

|           |       |      |                |     |
|-----------|-------|------|----------------|-----|
| Calorías  | 661,0 | Kcal | 2763,0         | kJ  |
| Lípidos   | 17,0  | g.   | [Saturados 3,3 | g.] |
| H.Carbono | 96,0  | g.   | [Azúcares 22,0 | g.] |
| Proteínas | 31,0  | g.   | Sal 2,8        | g.  |

viernes 28

### 1º SOPA MARAVILLA

### 2º POLLO AL CHILINDRÓN CON PATATAS

### 1º NOODLE SOUP

### 2º CHICKEN CHILINDRÓN WITH POTATOES

#### PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

|           |       |      |                |     |
|-----------|-------|------|----------------|-----|
| Calorías  | 582,0 | Kcal | 2432,8         | kJ  |
| Lípidos   | 14,0  | g.   | [Saturados 3,8 | g.] |
| H.Carbono | 83,0  | g.   | [Azúcares 24,2 | g.] |
| Proteínas | 31,0  | g.   | Sal 3,0        | g.  |

50 aniversario  
1967-2017



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

## MES DE NOVIEMBRE DE 2025

1. Gluten
2. Crustáceos
3. Huevos
4. Pescado
5. Cacahuetes
6. Soja
7. Leche

8. Frutos de cáscara
9. Apio
10. Mostaza
11. Granos de sésamo
12. Dióxido de azufre y sulfitos
13. Altramuces
14. Moluscos

### ALÉRGENOS

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



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.

**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](http://www.alegra.com.es)

|                        |                                     |                        |                                   |                                          |
|------------------------|-------------------------------------|------------------------|-----------------------------------|------------------------------------------|
| lunes 3                | martes 4                            | miércoles 5            | jueves 6                          | viernes 7                                |
|                        | 1º 1, 3, 6, 10, 7<br>2º 4, 14       | 1º 1<br>2º 1, 3, 6, 10 | 1º<br>2º 3                        | 1º<br>2º MERLUZA A LA VIZCAÍNA CON PISTO |
| lunes 10               | martes 11                           | miércoles 12           | jueves 13                         | viernes 14                               |
|                        | 1º 1, 3, 6, 10<br>2º 4, 14          | 1º<br>2º 6, 12         | 1º 1, 3, 6, 10<br>2º              | 1º 1, 3, 6, 10, 7, 11<br>2º              |
| lunes 17               | martes 18                           | miércoles 19           | jueves 20                         | viernes 21                               |
| 1º 1<br>2º 4, 1, 6, 10 | 1º<br>2º                            | 1º<br>2º 4, 14         | 1º<br>2º 1, 2, 3, 4, 6, 7, 10, 14 | 1º 1, 3, 6, 10<br>2º                     |
| lunes 24               | martes 25                           | miércoles 26           | jueves 27                         | viernes 28                               |
| 1º<br>2º 6, 12         | 1º 1, 3, 6, 10, 7<br>2º 1, 3, 6, 10 | 1º 1<br>2º 3           | 1º<br>2º 4, 14                    | 1º 1, 3, 6, 10<br>2º                     |

Todas las valoraciones nutricionales se han realizado según las recomendaciones de la Estrategia NAOS para niños de 9 a 12