

50 aniversario 1967-2017



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

MES DE JUNIO DE 2026

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

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



BASAL

lunes 1

1º LENTEJAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS

2º MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ

1º LENTEJAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS

2º HAKE A LA ROMANA WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	851 Kcal		3559 kJ
Lípidos	42,5 g.	Saturados	9,2 g.
H.Carbono	60,2 g.	Azúcares	6,8 g.
Proteínas	47,8 g.	Sal	6,04 g.

martes 2

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º POLLO TERIYAKI CON PATATAS PANADERA

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º TERIYAKI CHICKEN WITH BAKER'S POTATOES

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	556 Kcal		2326 kJ
Lípidos	33,8 g.	Saturados	6,4 g.
H.Carbono	25,8 g.	Azúcares	12,7 g.
Proteínas	32,8 g.	Sal	2,4 g.

miércoles 3

1º ARROZ (INTEGRAL) TRES DELICIAS

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

1º WHOLE WHEAT THREE DELIGHTS RICE

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

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	668 Kcal		2795 kJ
Lípidos	24,5 g.	Saturados	3,8 g.
H.Carbono	76,7 g.	Azúcares	6,6 g.
Proteínas	32,9 g.	Sal	2,19 g.

jueves 4

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES

2º HUEVOS COCIDOS CON PISTO

1º NATURAL VEGETABLE SOUP

2º BOILED EGGS WITH TOMATO WITH PISTO

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	696 Kcal		2912 kJ
Lípidos	43,7 g.	Saturados	8,2 g.
H.Carbono	45,3 g.	Azúcares	19,4 g.
Proteínas	25,1 g.	Sal	2,78 g.

viernes 5

1º CODITOS (INTEGRALES) A LA CREMA DE QUESO Y CALABAZA

2º LOMO ASADO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS

1º WHOLE WHEAT ELBOWS WITH CHEESE AND PUMPKIN CREAM

2º ROASTED LOIN WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	902 Kcal		3774 kJ
Lípidos	53,9 g.	Saturados	16,9 g.
H.Carbono	67,3 g.	Azúcares	9,4 g.
Proteínas	29,6 g.	Sal	2,01 g.

lunes 8

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º HAMBURGUESA EN SALSA PRIMAVERAL
CON PATATA VAPOR

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º HAMBURGER IN SPRING SAUCE WITH
STEAMED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	622 Kcal		2602 kJ
Lípidos	28,3 g.	Saturados	6,3 g.
H.Carbono	39 g.	Azúcares	11,5 g.
Proteínas	40,7 g.	Sal	2,1 g.

martes 9

1º ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE

2º FILETE DE LENGUADINA EMPANADO CON
ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA

1º BROWN RICE WITH TOMATO

2º BREADED SOLE FILLET WITH LETTUCE
AND GRATED CARROT SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	729 Kcal		3048 kJ
Lípidos	25,2 g.	Saturados	3,5 g.
H.Carbono	82,3 g.	Azúcares	5,1 g.
Proteínas	41,4 g.	Sal	3,02 g.

miércoles 10

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES

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

1º NATURAL VEGETABLE SOUP

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

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	638 Kcal		2668 kJ
Lípidos	38,5 g.	Saturados	6,8 g.
H.Carbono	48,1 g.	Azúcares	9,8 g.
Proteínas	20,8 g.	Sal	1,8 g.

jueves 11

1º ENSALADA CAMPERA

2º POLLO ASADO CON DADOS DE CALABACÍN

1º CAMPERA SALAD

2º ROAST CHICKEN WITH ZUCCHINI DICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	532 Kcal		2226 kJ
Lípidos	35,5 g.	Saturados	6,9 g.
H.Carbono	18,3 g.	Azúcares	4,5 g.
Proteínas	32,2 g.	Sal	3,58 g.

viernes 12

1º SALMOREJO

2º PIZZA ITALIANA CON ENSALADA DE
LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ATÚN

1º SALMOREJO

2º ITALIAN PIZZA WITH LETTUCE, GRATED
CARROT AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	345 Kcal		1442 kJ
Lípidos	28,7 g.	Saturados	6,6 g.
H.Carbono	46 g.	Azúcares	5,3 g.
Proteínas	13,8 g.	Sal	1,32 g.

lunes 15

1º CREMA DE CALABACÍN

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

1º CREAM OF ZUCCHINI SOUP

2º SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE,
TOMATO AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	574 Kcal		2400 kJ
Lípidos	34,2 g.	Saturados	6,2 g.
H.Carbono	42,5 g.	Azúcares	9,7 g.
Proteínas	20,4 g.	Sal	2,24 g.

martes 16

1º ARROZ (INTEGRAL) CON VERDURAS

2º ABADEJO AL HORNO CON ENSALADA DE
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA

1º ARROZ (INTEGRAL) CON VERDURAS

2º BAKED POLLOCK WITH LETTUCE AND
GRATED CARROT SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	659 Kcal		2756 kJ
Lípidos	19,6 g.	Saturados	2,7 g.
H.Carbono	89,1 g.	Azúcares	4,2 g.
Proteínas	29,3 g.	Sal	2,32 g.

miércoles 17

1º GUISANTES SALTEADOS

2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON PURÉ
DE PATATA

1º SAUTÉED PEAS

2º MEATBALLS WITH VEGETABLES WITH
MASHED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	724 Kcal		3029 kJ
Lípidos	42,3 g.	Saturados	12,8 g.
H.Carbono	36,6 g.	Azúcares	7,6 g.
Proteínas	44 g.	Sal	3,1 g.

jueves 18

1º LENTEJAS ECOLÓGICAS GUIADAS CON
VERDURAS

2º RAPE AL HORNO CON ARROZ PILAFF

1º LENTEJAS ECOLÓGICAS GUIADAS CON
VERDURAS

2º BAKED MONKFISH WITH PILAF RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	586 Kcal		2452 kJ
Lípidos	12,1 g.	Saturados	1,6 g.
H.Carbono	87,3 g.	Azúcares	4,4 g.
Proteínas	23 g.	Sal	1,39 g.

viernes 19

1º CODITOS (INTEGRALES) NAPOLITANA

2º FILETE DE POLLO EMPANADO CON ENSALADA
DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ

1º WHOLE WHEAT NAPOLITANA ELBOW
MACARONI

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

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	574 Kcal		2400 kJ
Lípidos	28,4 g.	Saturados	4,6 g.
H.Carbono	56,5 g.	Azúcares	9,5 g.
Proteínas	22,4 g.	Sal	4,72 g.

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



Cumpliendo con el Reglamento 1169/2011 del 25 Octubre del 2011, disponemos de la información sobre alérgenos en la dirección del centro.
La programación del menú está dirigida según el Real Decreto 315/2025 de comedores escolares.



ALÉRGENOS / ALLERGENS

lunes 1

1º  

2º       

martes 2

1º

2º   

miércoles 3

1º 

2º   

jueves 4

1º 

2º 

viernes 5

1º     

2º

lunes 8

1º

2º  

martes 9

1º

2º       

miércoles 10

1º  

2º  

jueves 11

1º  

2º

viernes 12

1º    

2º     

lunes 15

1º 

2º  

martes 16

1º

2º   

miércoles 17

1º

2º  

jueves 18

1º  

2º 

viernes 19

1º     

2º      

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