

50
aniversario
1967-2017



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

mes de enero
de 2023



Feliz Día de Reyes

SECUNDARIA



LUNES

9

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
- 2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON ZANAHORIA BABY
- 1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE
- 2º VEAL MEATBALLS AND BABY CARROT

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	647	Kcal	2704	kJ
Lípidos	31 g.	[Saturados	7,5 g.]	
H.Carbono	75 g.	[Azúcares	15,4 g.]	
Proteínas	18 g.	Sal	1,82 g.	

MARTES

10

- 1º LENTEJAS HORTELANAS
- 2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA
- 1º LENTIL AND VEGETABLE STEW
- 2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	623	Kcal	2602	kJ
Lípidos	31,4 g.	[Saturados	4,7 g.]	
H.Carbono	65,5 g.	[Azúcares	17,1 g.]	
Proteínas	19,8 g.	Sal	1,76 g.	

MIÉRCOLES

11

- 1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- 2º POLLO ASADO CON COUS COUS
- 1º SAUTÉ GREEN BEANS
- 2º GRILLED CHICKEN AND COUS COUS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	427	Kcal	1787	kJ
Lípidos	22 g.	[Saturados	3,6 g.]	
H.Carbono	41 g.	[Azúcares	15,4 g.]	
Proteínas	17 g.	Sal	1,59 g.	

JUEVES

12

- 1º GARBANZOS GUISADOS
- 2º MERLUZA A LA GALLEGA
- 1º CHICKPEA STEW
- 2º HAKE WITH RED PEPPERS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	615	Kcal	2571	kJ
Lípidos	30 g.	[Saturados	5,3 g.]	
H.Carbono	59 g.	[Azúcares	15,4 g.]	
Proteínas	28 g.	Sal	1,67 g.	

VIERNES

13

- 1º ESPAGUETIS CARBONARA
- 2º LOMO PLANCHA CON PATATAS
- 1º SPAGUETTI CARBONARA
- 2º GRILLED LOIN AND FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	657	Kcal	2746	kJ
Lípidos	34 g.	[Saturados	9 g.]	
H.Carbono	65 g.	[Azúcares	14,2 g.]	
Proteínas	22 g.	Sal	1,84 g.	

LUNES16

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES CON PICATOSTES

2º LASAÑA BOLOÑESA

1º CREAM OF VEGETABLE SOUP AND CROUTONS

2º LASAGNA BOLOGNESE

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	656	Kcal	2742	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados 7,6	g.]
H.Carbono	74	g.	[Azúcares 17,7	g.]
Proteínas	15	g.	Sal 2,12	g.

MARTES17

1º PATATAS GUIADAS

2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA

1º STEWED POTATOES

2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	663	Kcal	2773	kJ
Lípidos	31,6	g.	[Saturados 4,8	g.]
H.Carbono	61,9	g.	[Azúcares 15,2	g.]
Proteínas	33,2	g.	Sal 1,74	g.

MIÉRCOLES18

1º ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS

2º REVUELTO DE JAMÓN COCIDO CON ENSALADA

1º HARICOT BEAN STEW

2º HAM SCRAMBLED EGGS AND SALAD

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	619	Kcal	2589	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados 7,5	g.]
H.Carbono	49	g.	[Azúcares 15,9	g.]
Proteínas	23	g.	Sal 1,68	g.

JUEVES19

1º PAELLA VALENCIANA

2º MERLUZA AL HORNO CON RODAJA DE TOMATE GRILLÉ

1º VALENCIAN PAELLA

2º BAKED HAKE AND GRILLED TOMATO

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	625	Kcal	2612	kJ
Lípidos	26	g.	[Saturados 3,7	g.]
H.Carbono	73	g.	[Azúcares 13,9	g.]
Proteínas	24	g.	Sal 1,71	g.

VIERNES20

1º SOPA MARAVILLA

2º ROTTI DE PAVO ASADO CON PATATAS PANADERA

1º NOODLE SOUP

2º ROASTED TURKEY ROTI AND BOILED POTATOES

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	613	Kcal	2563	kJ
Lípidos	30	g.	[Saturados 4,9	g.]
H.Carbono	63	g.	[Azúcares 14,2	g.]
Proteínas	23	g.	Sal 1,88	g.

LUNES23

1º JUDÍAS VERDES SALTEADAS

2º LENGUADINA EMPANADA CON ENSALADA

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º BATTERED DAB AND SALAD

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	610	Kcal	2551	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados 4,6	g.]
H.Carbono	51	g.	[Azúcares 16,3	g.]
Proteínas	28	g.	Sal 1,74	g.

MARTES24

1º MACARRONES NAPOLITANA

2º FILETE DE POLLO PLANCHA CON SUPREMA DE COLIFLOR

1º MACARONI IN NAPOLITAN SAUCE

2º GRILLED CHICKEN FILLET AND BREADED CAULIFLOWER

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	662	Kcal	2767	kJ
Lípidos	26,2	g.	[Saturados 3,5	g.]
H.Carbono	77,4	g.	[Azúcares 14,5	g.]
Proteínas	28,2	g.	Sal 1,82	g.

MIÉRCOLES25

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	668	Kcal	2792	kJ
Lípidos	31	g.	[Saturados 5,8	g.]
H.Carbono	73	g.	[Azúcares 14,9	g.]
Proteínas	24	g.	Sal 1,91	g.

JUEVES26

1º CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES

2º HAMBURGUESA DE TERNERA CON PATATA RISOLADA

1º CREAM OF PUMPKIN SOUP AND CROUTONS

2º VEAL BURGER AND POTATO

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	636	Kcal	2657	kJ
Lípidos	39	g.	[Saturados 10,6	g.]
H.Carbono	54	g.	[Azúcares 13,9	g.]
Proteínas	18	g.	Sal 1,9	g.

VIERNES27

1º LENTEJAS ESTOFADAS

2º TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA

1º LENTIL STEW

2º TUNA OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	624	Kcal	2608	kJ
Lípidos	35	g.	[Saturados 5,5	g.]
H.Carbono	53	g.	[Azúcares 16,9	g.]
Proteínas	25	g.	Sal 1,77	g.

LUNES30

1º ARROZ TRES DELICIAS

2º MERLUZA EN SALSA POMODORO

1º SPECIAL FRIED RICE

2º HAKE IN POMODORO SAUCE

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	629	Kcal	2629	kJ
Lípidos	24	g.	[Saturados 4	g.]
H.Carbono	76	g.	[Azúcares 15,4	g.]
Proteínas	27	g.	Sal 1,67	g.

MARTES31

1º MENESTRA DE VERDURAS

2º SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA

1º VEGETABLE STEW

2º BREADED HAM AND CHEESE AND SALAD

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	655	Kcal	2738	kJ
Lípidos	39	g.	[Saturados 9,1	g.]
H.Carbono	50,7	g.	[Azúcares 17,9	g.]
Proteínas	25,5	g.	Sal 1,84	g.

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

EL POSTRE SERÁ VARIADO (FRUTA DE TEMPORADA, Y POSTRE LÁCTEO O LECHE)
Todos los días habrá una ensalada, como complemento opcional, para aquellos alumnos que lo deseen.

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