50 aniversario 1967-2017

San Javier

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



MES DE FEBRERO DE 2023

SECUNDARIA



MIÉRCOLES 1

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º POLLO CON SALSA BARBACOA Y PATATAS

1º SAUTÉ GREEN BEANS

2º CHICKEN IN A BARBECUE SAUCE AND POTATOES

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	848	Kcal		3544	kJ
Lípidos	49	g.	[Saturados	7,8	g.]
H.Carbono	69	g.	[Azúcares	22,2	g.]
Proteínas	33	g.	Sal	2,55	g.

JUEVES 2

1º MACARRONES CON CHORIZO

2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA

1º MACARONI AND CHORIZO

2º GRILLED DAB AND SALAD

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	840	Kcal		3510	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados	5,3	g.]
H.Carbono	97	g.	[Azúcares	20,5	g.]
Proteínas	32	g.	Sal	2,31	g.

VIERNES 3

1º GARBANZOS GUISADOS

2º REVUELTO DE JAMÓN COCIDO CON ROLLITOS DE PRIMAVERA

1º CHICKPEA STEW

2º HAM SCRAMBLED EGGS AND SPRING ROLLS

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	832	Kcal		3479	kJ
Lípidos	48	g.	[Saturados	9,4	g.]
H.Carbono	69	g.	[Azúcares	18,4	g.]
Proteínas	31	g.	Sal	2,27	g.

LUNES 6

1º PAELLA VALENCIANA

2º LOMO PLANCHA CON ENSALADA

1º VALENCIAN PAELLA

2º GRILLED LOIN AND SALAD

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	837	Kcal		3500	kJ
Lípidos	35	g.	[Saturados	5,2	g.]
H.Carbono	97	g.	[Azúcares	18,9	g.]
Proteínas	35	g.	Sal	2,28	g.

MARTES 7

1º LENTEJAS ESTOFADAS

2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA

1º LENTIL STEW

2º VEAL MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE AND POTATOS

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	846	Kcal		3538	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados	10,8	g.]
H.Carbono	80	g.	[Azúcares	24,8	g.]
Proteínas	33	g.	Sal	2,43	g.

MIÉRCOLES 8

1º PURÉ DE VERDURAS NATURALES CON PICATOSTES

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º CREAM OF VEGETABLE SOUP AND CROUTONS

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	820	Kcal		3428	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados	8,5	g.]
H.Carbono	75	g.	[Azúcares	23,3	g.]
Proteínas	18	g.	Sal	2,36	g.

JUEVES 9

1º ESPAGUETIS CARBONARA

2º VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA

1º SPAGUETTI CARBONARA

2º HAKE STICK AND SALAD

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	884	Kcal		3694	kJ
Lípidos	47	g.	[Saturados	11,9	g.]
H.Carbono	88	g.	[Azúcares	19,9	g.]
Proteínas	28	g.	Sal	2,38	g.

VIERNES 10

1º SOPA MARAVILLA

2º POLLO ASADO CON PATATAS ROTAS

1º NOODLE SOUP

2º ROAST CHICKEN AND POTATOES

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	785	Kcal		3282	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados	6,3	g.]
H.Carbono	80	g.	[Azúcares	18,8	g.]
Proteínas	30	g.	Sal	2,24	g.

LUNES 13

1º CODITOS GRATINADOS

2º LACÓN A LA GALLEGA

1º PASTA AU GRATIN

2º PORK SHOULDER WITH RED PEPPERS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	841	Kcal		3516	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados	11,1	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares	19,4	g.]
Proteínas	32	g.	Sal	2,72	g.

MARTES 14

1º ALUBIAS BLANCAS GUISADAS

2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA

1º HARICOT BEAN STEW

2º CHICKEN FILLET AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	819	Kcal		3421	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados	8	g.]
H.Carbono	68	g.	[Azúcares	22,3	g.]
Proteínas	38	g.	Sal	2,19	g.

MIÉRCOLES 15

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE

2º MERLUZA A LA MEUNIÉRE

1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE

2º HAKE MEUNIERE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	834	Kcal		3487	kJ
Lípidos	30	g.	[Saturados	3,9	g.]
H.Carbono	112	g.	[Azúcares	19,3	g.]
Proteínas	30	g.	Sal	2,27	g.

JUEVES 16

1º SOPA DE COCIDO

2º COCIDO COMPLETO

1º NOODLE SOUP

2º MADRILENIAN STEW (HAM, CHORIZO, CHICKEN, BLOOD SAUSAGE, CHICKPEAS,

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	824	Kcal		3443	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados	7,1	g.]
H.Carbono	91	g.	[Azúcares	19,8	g.]
Proteínas	30	g.	Sal	2,51	g.

VIERNES 17

1º PURÉ DE CALABACÍN

2º HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA

1º CREAM OF COURGETTE AND CARROT SOUP

2º VILLARROY EGGS AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	830	Kcal		3468	kJ
Lípidos	39	g.	[Saturados	7,1	g.]
H.Carbono	66	g.	[Azúcares	20,8	g.]
Proteínas	20	g.	Sal	2,59	g.

LUNES 20

1º CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES

2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA CAZADORA

1º CREAM OF LEEK SOUP AND CROUTONS

2º VEAL BURGER IN MUSHROOM SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	831	Kcal		3472	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados	13	g.]
H.Carbono	84	g.	[Azúcares	22,4	g.]
Proteínas	25	g.	Sal	2,48	g.

MARTES 21

1º ARROZ TRES DELICIAS

2º LENGUADINA CRUNCHY CON ENSALADA

1º SPECIAL FRIED RICE

2º BATTERED DAB AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	847	Kcal		3539	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados	6	g.]
H.Carbono	97	g.	[Azúcares	19,3	g.]
Proteínas	32	g.	Sal	2,23	g.

MIÉRCOLES 22

1º LENTEJAS HORTELANAS

2º TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA

1º LENTIL AND VEGETABLE STEW

2º TUNA OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	792	Kcal		3310	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados	6,7	g.]
H.Carbono	71	g.	[Azúcares	22,1	g.]
Proteínas	31	g.	Sal	2,17	g.

JUEVES 23

1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE

2º ESTOFADO DE POLLO CON COUS COUS

1º GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE

2º CHICKEN STEW AND COUS COUS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	836	Kcal		3494	kJ
Lípidos	41	g.	[Saturados	5,3	g.]
H.Carbono	82	g.	[Azúcares	20,9	g.]
Proteínas	35	g.	Sal	2,11	g.

VIERNES 24



Día no lectivo

LUNES 27

Día no lectivo



MARTES 28

1º SOPA DE PICADILLO

2º LOMO ASADO CON ARROZ BLANCO

1º SOUP, DICED HAM AND EGG

2º ROAST PORK AND RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	838	Kcal		3503	kJ
Lípidos	39	g.	[Saturados	5,8	g.]
H.Carbono	89	g.	[Azúcares	17,2	g.]
Proteínas	34	g.	Sal	2,23	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