



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

MES DE MAYO DE 2026



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



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

viernes 1



lunes 4

1º ARROZ CON VERDURAS

2º ABADEJO A LA VIZCAÍNA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA

1º RICE WITH VEGETABLES

2º HALIBUT A LA VIZCAÍNA WITH LETTUCE AND GRATED CARROT SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	661 Kcal	2764 kJ
Lípidos	21,2 g.	Saturados 2,8 g.
H.Carbono	93,1 g.	Azúcares 9,9 g.
Proteínas	21,4 g.	Sal 3,07 g.

martes 5

1º CREMA DE CALABACÍN

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

1º CREAM OF ZUCCHINI SOUP

2º SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	583 Kcal	2440 kJ
Lípidos	35,7 g.	Saturados 6,5 g.
H.Carbono	41,3 g.	Azúcares 9,5 g.
Proteínas	20,3 g.	Sal 2,44 g.

miércoles 6

1º JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS (SIN CERDO)

2º POLLO AL CURRY CON ARROZ INTEGRAL

1º JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS (SIN CERDO)

2º CHICKEN CURRY WITH ARROZ INTEGRAL

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	919 Kcal	3845 kJ
Lípidos	28,4 g.	Saturados 7,7 g.
H.Carbono	94,4 g.	Azúcares 7,1 g.
Proteínas	44 g.	Sal 1,96 g.

jueves 7

1º MACARRONES INTEGRALES NAPOLITANA

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

1º WHOLE WHEAT MACARONI NAPOLITANA

2º ROASTED LOIN WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	717 Kcal	2998 kJ
Lípidos	43 g.	Saturados 12,7 g.
H.Carbono	55,2 g.	Azúcares 9,6 g.
Proteínas	26,8 g.	Sal 2,38 g.

viernes 8

1º GUISANTES SALTEADOS

2º MERLUZA A LA ROMANA CON PATATAS PANADERA

1º SAUTÉED PEAS

2º HAKE A LA ROMANA WITH BAKER'S POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	667 Kcal	2791 kJ
Lípidos	39,5 g.	Saturados 5,9 g.
H.Carbono	42,7 g.	Azúcares 6,4 g.
Proteínas	29,7 g.	Sal 5,2 g.

lunes 11

1º LENTEJAS ECOLÓGICAS HORTELANAS

2º MAGRO ESTOFADO CON ARROZ INTEGRAL

1º LENTEJAS ECOLÓGICAS HORTELANAS

2º STEWED LEAN MEAT WITH ARROZ INTEGRAL

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	831 Kcal		3477 kJ
Lípidos	27,9 g.	Saturados	5,6 g.
H.Carbono	90,8 g.	Azúcares	7,3 g.
Proteínas	44,8 g.	Sal	1,89 g.

martes 12

1º ARROZ CON TOMATE

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

1º RICE WITH TOMATO SAUCE

2º RAPE AL HORNO WITH LETTUCE, TOMATO AND GRATED CARROT SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	441 Kcal		1845 kJ
Lípidos	12,2 g.	Saturados	1,6 g.
H.Carbono	74,2 g.	Azúcares	7,1 g.
Proteínas	7 g.	Sal	1,32 g.

miércoles 13

1º BRÓCOLI REHOGADO

2º JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA PEPITORIA CON PATATAS

1º SAUTÉED BROCCOLI

2º CHICKEN WINGS IN PEPITORIA SAUCE WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	499 Kcal		2089 kJ
Lípidos	33,1 g.	Saturados	6,8 g.
H.Carbono	19,9 g.	Azúcares	6,4 g.
Proteínas	28,6 g.	Sal	2,37 g.

jueves 14

1º SALMOREJO

2º HUEVOS VILLARROY

1º SALMOREJO

2º VILLARROY EGGS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	409 Kcal		1711 kJ
Lípidos	36,4 g.	Saturados	7,5 g.
H.Carbono	10,9 g.	Azúcares	2,7 g.
Proteínas	9,3 g.	Sal	0,78 g.

viernes 15

FELIZ DÍA DE SAN ISIDRO



Madrid

lunes 18

1º CREMA DE PUERROS

2º ALBÓNDIGAS AL HORNO CON PISTO Y BONIATO

Día *SIN GLUTEN* en el cole

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	712 Kcal		2979 kJ
Lípidos	44,3 g.	Saturados	13,3 g.
H.Carbono	37,6 g.	Azúcares	10,7 g.
Proteínas	37,7 g.	Sal	1,8 g.

martes 19

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

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

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND TUNA SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	604 Kcal		2528 kJ
Lípidos	37,5 g.	Saturados	7,2 g.
H.Carbono	32,5 g.	Azúcares	11,2 g.
Proteínas	30,2 g.	Sal	1,88 g.

miércoles 20

1º ESPAGUETIS INTEGRALES EN SALSA ALFREDO

2º SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS

1º ESPAGUETIS INTEGRALES EN SALSA ALFREDO

2º BAKED SALMON WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	835 Kcal		3494 kJ
Lípidos	47,5 g.	Saturados	16,1 g.
H.Carbono	70 g.	Azúcares	6,3 g.
Proteínas	33 g.	Sal	2,14 g.

jueves 21

1º LENTEJAS GUISADAS (SIN CHORIZO)

2º POLLO ASADO CON PATATA VAPOR

1º LENTEJAS GUISADAS (SIN CHORIZO)

2º ROAST CHICKEN WITH STEAMED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	696 Kcal		2912 kJ
Lípidos	24,2 g.	Saturados	5,3 g.
H.Carbono	62,2 g.	Azúcares	4,1 g.
Proteínas	44,6 g.	Sal	1,6 g.

viernes 22

1º ENSALADA CAMPERA

2º FILETE DE LENGUADINA EMPANADO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ

1º CAMPERA SALAD

2º BREADED SOLE FILLET WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	593 Kcal		2479 kJ
Lípidos	34,1 g.	Saturados	5,3 g.
H.Carbono	24 g.	Azúcares	4,9 g.
Proteínas	45,4 g.	Sal	4,84 g.

lunes 25

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º MAGRO A LA RIOJANA CON ARROZ INTEGRAL

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º LEAN MEAT RIOJA STYLE WITH ARROZ INTEGRAL

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	687 Kcal		2874 kJ
Lípidos	29,5 g.	Saturados	6,4 g.
H.Carbono	65,2 g.	Azúcares	11,4 g.
Proteínas	36,8 g.	Sal	1,59 g.

martes 26

1º PAELLA MIXTA

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

1º PAELLA MIXTA

2º ROMAN-STYLE POLLOCK WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	839 Kcal		3509 kJ
Lípidos	39,6 g.	Saturados	6,1 g.
H.Carbono	71,8 g.	Azúcares	5,1 g.
Proteínas	53,9 g.	Sal	1,81 g.

miércoles 27

1º GARBANZOS SALTEADOS

2º POLLO AL LIMÓN CON PATATAS PANADERA

1º GARBANZOS SALTEADOS

2º LEMON CHICKEN WITH BAKER'S POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	325 Kcal		1360 kJ
Lípidos	18,9 g.	Saturados	2,6 g.
H.Carbono	13,2 g.	Azúcares	2,3 g.
Proteínas	23,1 g.	Sal	1,3 g.

jueves 28

1º FUSILLIS GRATINADOS CON PISTO

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

1º FUSILLIS GRATINADOS CON PISTO

2º BAKED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	616 Kcal		2578 kJ
Lípidos	30,4 g.	Saturados	6,4 g.
H.Carbono	45,6 g.	Azúcares	6,7 g.
Proteínas	37,1 g.	Sal	2,44 g.

viernes 29

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES

2º TORTILLA DE PATATA Y QUESO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ATÚN

1º NATURAL VEGETABLE SOUP

2º TORTILLA DE PATATA Y QUESO WITH LETTUCE, TOMATO AND TUNA SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	653 Kcal		2733 kJ
Lípidos	39,7 g.	Saturados	6,9 g.
H.Carbono	47,1 g.	Azúcares	8,8 g.
Proteínas	23,2 g.	Sal	1,86 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 esta dirigido según el Real Decreto 315/2025 de comedores escolares.

ALÉRGENOS / ALLERGENS

viernes 1

lunes 4

martes 5

miércoles 6

jueves 7

viernes 8

lunes 11

martes 12

miércoles 13

jueves 14

viernes 15

lunes 18

martes 19

miércoles 20

jueves 21

viernes 22

lunes 25

martes 26

miércoles 27

jueves 28

viernes 29

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