

50
aniversario
1967-2017



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

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

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



MES DE FEBRERO
2026

LACTOSA

lunes 2

1º PAELLA MIXTA
2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA

1º PAELLA MIXTA
2º BAKED HAKE WITH SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	806 Kcal	3373 kJ
Lípidos	40,2 g.	Saturados 6,3 g.
H.Carbono	63,7 g.	Azúcares 5,2 g.
Proteínas	52 g.	Sal 2,34 g.

martes 3

1º GARBANZOS HORTELANOS
2º HUEVOS ROTOS CON PATATAS

1º CHICKPEAS WITH VEGETABLES
2º SCRAMBLED EGGS WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	630 Kcal	2636 kJ
Lípidos	28,7 g.	Saturados 6,2 g.
H.Carbono	58,8 g.	Azúcares 5,8 g.
Proteínas	34,5 g.	Sal 2,67 g.

miércoles 4

1º MACARRONES CON VERDURAS
2º LOMO ADOBADO CON BASTONES DE
BERENJENA
1º MACARONI WITH VEGETABLES

2º MARINATED PORK LOIN WITH AUBERGINE
STICKS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	1080 Kcal	4519 kJ
Lípidos	52,4 g.	Saturados 12,1 g.
H.Carbono	105,7 g.	Azúcares 7,1 g.
Proteínas	34,5 g.	Sal 341,05 g.

jueves 5

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS
2º POLLO AL AJILLO CON PATATAS FRITAS
1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º CHICKEN WITH GARLIC WITH FRENCH
FRIES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	567 Kcal	2372 kJ
Lípidos	37,5 g.	Saturados 6,6 g.
H.Carbono	22,6 g.	Azúcares 8,9 g.
Proteínas	31,7 g.	Sal 2,27 g.

viernes 6

1º CREMA DE LEGUMBRES
2º MERLUZA AL LIMÓN CON PATATA VAPOR
1º LEGUME SOUP

2º HAKE WITH LEMON WITH STEAMED
POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	696 Kcal	2912 kJ
Lípidos	23,9 g.	Saturados 3,4 g.
H.Carbono	66,3 g.	Azúcares 5,6 g.
Proteínas	42,9 g.	Sal 1,56 g.

lunes 9

1º LENTEJAS GUIADAS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º STEWED LENTILS

2º SPANISH OMELETTE WITH SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	789 Kcal		3302 kJ
Lípidos	39,5 g.	Saturados	7,7 g.
H.Carbono	60,5 g.	Azúcares	5,7 g.
Proteínas	38,8 g.	Sal	2,34 g.

martes 10

1º FUSILLIS NAPOLITANA

2º FILETE DE LENGUADINA AL HORNO CON ENSALADA

1º FUSILLI NAPOLITANA

2º BAKED SOLE FILLET WITH SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	598 Kcal		2502 kJ
Lípidos	22,3 g.	Saturados	3 g.
H.Carbono	63,5 g.	Azúcares	8,6 g.
Proteínas	218,9 g.	Sal	2,64 g.

miércoles 11

1º SOPA DE COCIDO

2º COCIDO MADRILEÑO

1º STEW SOUP

2º MADRILEÑO STEW

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	872 Kcal		3648 kJ
Lípidos	35,6 g.	Saturados	9,4 g.
H.Carbono	103,7 g.	Azúcares	10,3 g.
Proteínas	34,7 g.	Sal	4,23 g.

lunes 12

1º SOPA DE ESTRELLAS

2º PAVO A LA PLANCHA

1º SOPA DE ESTRELLAS

2º GRILLED TURKEY

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	160 Kcal		669 kJ
Lípidos	7,5 g.	Saturados	1,2 g.
H.Carbono	19 g.	Azúcares	1,6 g.
Proteínas	3,7 g.	Sal	0,5 g.

viernes 13

1º ARROZ CON TOMATE

2º POLLO ASADO CON PATATAS

1º RICE WITH TOMATO SAUCE

2º ROAST CHICKEN WITH POTATOES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	732 Kcal		3063 kJ
Lípidos	33,1 g.	Saturados	5,6 g.
H.Carbono	79,8 g.	Azúcares	3,8 g.
Proteínas	26,7 g.	Sal	2,37 g.

lunes 16

1º LENTEJAS GUIADAS

2º MERLUZA A LA MEUNIÈRE CON DADOS DE CALABAZA

1º STEWED LENTILS

2º HAKE À LA MEUNIÈRE WITH PUMPKIN CUBES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	670 Kcal		2802 kJ
Lípidos	31,7 g.	Saturados	10,2 g.
H.Carbono	44,6 g.	Azúcares	6,2 g.
Proteínas	43,3 g.	Sal	1,79 g.

martes 17

1º ARROZ TRES DELICIAS

2º ALBÓNDIGAS EN SALSA PEPITORIA CON PATATAS

1º THREE DELIGHTS RICE

2º ALBÓNDIGAS EN SALSA PEPITORIA WITH POTATOES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	880 Kcal		3682 kJ
Lípidos	44,1 g.	Saturados	48,2 g.
H.Carbono	85,2 g.	Azúcares	4 g.
Proteínas	33,2 g.	Sal	3,14 g.

miércoles 18

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º NATURAL VEGETABLE SOUP

2º SPANISH OMELETTE WITH SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	649 Kcal		2716 kJ
Lípidos	40,1 g.	Saturados	7 g.
H.Carbono	47,2 g.	Azúcares	8,9 g.
Proteínas	20,8 g.	Sal	2,02 g.

lunes 19

1º ESPAGUETIS CON TOMATE

2º PAVO A LA PLANCHA

1º SPAGHETTI WITH TOMATO SAUCE

2º GRILLED TURKEY

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	346 Kcal		1448 kJ
Lípidos	6 g.	Saturados	0,6 g.
H.Carbono	60,7 g.	Azúcares	3,7 g.
Proteínas	14,2 g.	Sal	0,64 g.

viernes 20

1º JUDÍAS BLANCAS HORTELANAS

2º FILETE DE PAVO AL HORNO

1º HORTELANAS WHITE BEANS

2º BAKED TURKEY FILLET

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	475 Kcal		1987 kJ
Lípidos	17,6 g.	Saturados	3 g.
H.Carbono	38,3 g.	Azúcares	4,3 g.
Proteínas	33 g.	Sal	1,5 g.

lunes 23

1º SOPA MARAVILLA

2º ESTOFADO DE TERNERA

1º MARAVILLA SOUP

2º ESTOFADO DE TERNERA

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	396 Kcal		1657 kJ
Lípidos	20,5 g.	Saturados	4,8 g.
H.Carbono	27,7 g.	Azúcares	4,3 g.
Proteínas	23,8 g.	Sal	1,43 g.

martes 24

1º GARBANZOS GUIADOS

2º ABADEJO EN SALSA DE TOMATE CON CALABACÍN SALTEADO

1º STEWED CHICKPEAS

2º ABADEJO EN SALSA DE TOMATE WITH SAUTÉED ZUCCHINI

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	666 Kcal		2787 kJ
Lípidos	27,6 g.	Saturados	3,7 g.
H.Carbono	57,3 g.	Azúcares	22 g.
Proteínas	35,8 g.	Sal	2,94 g.

miércoles 25

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º GRILLED CHICKEN WITH SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	506 Kcal		2118 kJ
Lípidos	33,4 g.	Saturados	5,6 g.
H.Carbono	23 g.	Azúcares	11,2 g.
Proteínas	23,9 g.	Sal	2,44 g.

lunes 26

1º ARROZ CON TOMATE

2º TORTILLA ESPAÑOLA

1º RICE WITH TOMATO SAUCE

2º SPANISH OMELETTE

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	717 Kcal		3000 kJ
Lípidos	29,8 g.	Saturados	5,6 g.
H.Carbono	88,5 g.	Azúcares	4,5 g.
Proteínas	22 g.	Sal	1,5 g.

viernes 27

1º LENTEJAS CON PUERROS

2º MERLUZA AL HORNO CON DADOS DE CALABAZA

1º LENTILS WITH LEEKS

2º BAKED HAKE WITH PUMPKIN CUBES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	567 Kcal		2371 kJ
Lípidos	20 g.	Saturados	2,7 g.
H.Carbono	45,8 g.	Azúcares	7,8 g.
Proteínas	41,1 g.	Sal	2,19 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 ensalada que acompaña a los platos puede variar entre los siguientes ingredientes: lechuga, tomate, zanahoria, maíz, remolacha y aceitunas

50
aniversario
1967-2017



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

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

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



MES DE FEBRERO
2026

LENTEJAS

lunes 2

1º PAELLA MIXTA
2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA

1º PAELLA MIXTA
2º BAKED HAKE WITH SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	806 Kcal	3373 kJ
Lípidos	40,2 g.	Saturados 6,3 g.
H.Carbono	63,7 g.	Azúcares 5,2 g.
Proteínas	52 g.	Sal 2,34 g.

martes 3

1º GARBANZOS HORTELANOS
2º HUEVOS ROTOS CON PATATAS

1º CHICKPEAS WITH VEGETABLES
2º SCRAMBLED EGGS WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	630 Kcal	2636 kJ
Lípidos	28,7 g.	Saturados 6,2 g.
H.Carbono	58,8 g.	Azúcares 5,8 g.
Proteínas	34,5 g.	Sal 2,67 g.

miércoles 4

1º MACARRONES GRATINADOS
2º LOMO ADOBADO CON BASTONES DE
BERENJENA
1º MACARONI AU GRATIN

2º MARINATED PORK LOIN WITH AUBERGINE
STICKS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	943 Kcal	3946 kJ
Lípidos	56,3 g.	Saturados 14,4 g.
H.Carbono	73,8 g.	Azúcares 8,6 g.
Proteínas	31 g.	Sal 342,22 g.

jueves 5

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS
2º POLLO AL AJILLO CON PATATAS FRITAS

1º SAUTÉED GREEN BEANS
2º CHICKEN WITH GARLIC WITH FRENCH
FRIES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	567 Kcal	2372 kJ
Lípidos	37,5 g.	Saturados 6,6 g.
H.Carbono	22,6 g.	Azúcares 8,9 g.
Proteínas	31,7 g.	Sal 2,27 g.

viernes 6

1º CREMA DE PUERROS (dietas)
2º MERLUZA AL LIMÓN CON PATATA VAPOR

1º CREAM OF LEEK SOUP (diets)
2º HAKE WITH LEMON WITH STEAMED
POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	521 Kcal	2180 kJ
Lípidos	21,8 g.	Saturados 2,9 g.
H.Carbono	48 g.	Azúcares 4 g.
Proteínas	28,5 g.	Sal 1,3 g.

lunes 9

1º JUDÍAS BLANCAS GUIADAS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º STEWED WHITE BEANS

2º SPANISH OMELETTE WITH SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	970 Kcal		4059 kJ
Lípidos	56,4 g.	Saturados	15,6 g.
H.Carbono	60,9 g.	Azúcares	9 g.
Proteínas	40,6 g.	Sal	2,41 g.

martes 10

1º FUSILLIS EN SALSA DE QUESO

2º FILETE DE LENGUADINA AL HORNO CON ENSALADA

1º FUSILLIS EN SALSA DE QUESO

2º BAKED SOLE FILLET WITH SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	730 Kcal		3055 kJ
Lípidos	32,2 g.	Saturados	7,1 g.
H.Carbono	67,6 g.	Azúcares	6,3 g.
Proteínas	220,3 g.	Sal	2,17 g.

miércoles 11

1º SOPA DE COCIDO

2º COCIDO MADRILEÑO

1º STEW SOUP

2º MADRILEÑO STEW

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	872 Kcal		3648 kJ
Lípidos	35,6 g.	Saturados	9,4 g.
H.Carbono	103,7 g.	Azúcares	10,3 g.
Proteínas	34,7 g.	Sal	4,23 g.

lunes 12

1º SOPA DE ESTRELLAS

2º PIZZA ITALIANA

1º SOPA DE ESTRELLAS

2º ITALIAN PIZZA

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	442 Kcal		1849 kJ
Lípidos	30,9 g.	Saturados	7,2 g.
H.Carbono	62,7 g.	Azúcares	4,6 g.
Proteínas	16,7 g.	Sal	1,3 g.

viernes 13

1º ARROZ CON TOMATE

2º POLLO ASADO CON PATATAS

1º RICE WITH TOMATO SAUCE

2º ROAST CHICKEN WITH POTATOES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	732 Kcal		3063 kJ
Lípidos	33,1 g.	Saturados	5,6 g.
H.Carbono	79,8 g.	Azúcares	3,8 g.
Proteínas	26,7 g.	Sal	2,37 g.

lunes 16

1º SOPA DE FIDEOS (PSG)(PSH)

2º MERLUZA A LA MEUNIÈRE CON DADOS DE CALABAZA

1º NOODLE SOUP (PSG)(PSH)

2º HAKE À LA MEUNIÈRE WITH PUMPKIN CUBES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	462 Kcal		1932 kJ
Lípidos	29,4 g.	Saturados	9,2 g.
H.Carbono	23 g.	Azúcares	5 g.
Proteínas	25 g.	Sal	1,39 g.

martes 17

1º ARROZ TRES DELICIAS

2º ALBÓNDIGAS EN SALSA PEPITORIA CON PATATAS

1º THREE DELIGHTS RICE

2º ALBÓNDIGAS EN SALSA PEPITORIA WITH POTATOES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	880 Kcal		3682 kJ
Lípidos	44,1 g.	Saturados	48,2 g.
H.Carbono	85,2 g.	Azúcares	4 g.
Proteínas	33,2 g.	Sal	3,14 g.

miércoles 18

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º NATURAL VEGETABLE SOUP

2º SPANISH OMELETTE WITH SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	649 Kcal		2716 kJ
Lípidos	40,1 g.	Saturados	7 g.
H.Carbono	47,2 g.	Azúcares	8,9 g.
Proteínas	20,8 g.	Sal	2,02 g.

lunes 19

1º ESPAGUETIS EN SALSA ALFREDO

2º PIZZA ITALIANA

1º ESPAGUETIS EN SALSA ALFREDO

2º ITALIAN PIZZA

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	785 Kcal		3284 kJ
Lípidos	43,4 g.	Saturados	18 g.
H.Carbono	111,7 g.	Azúcares	7,3 g.
Proteínas	28 g.	Sal	1,1 g.

viernes 20

1º JUDÍAS BLANCAS HORTELANAS

2º FILETE DE LENGUADINA EMPANADO

1º HORTELANAS WHITE BEANS

2º BREADED SOLE FILLET

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	649 Kcal		2715 kJ
Lípidos	22,2 g.	Saturados	3,1 g.
H.Carbono	49,9 g.	Azúcares	4,5 g.
Proteínas	53,6 g.	Sal	2,6 g.

lunes 23

1º SOPA MARAVILLA

2º ESTOFADO DE TERNERA

1º MARAVILLA SOUP

2º ESTOFADO DE TERNERA

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	396 Kcal		1657 kJ
Lípidos	20,5 g.	Saturados	4,8 g.
H.Carbono	27,7 g.	Azúcares	4,3 g.
Proteínas	23,8 g.	Sal	1,43 g.

martes 24

1º GARBANZOS GUIADOS

2º ABADEJO EN SALSA DE TOMATE CON CALABACÍN SALTEADO

1º STEWED CHICKPEAS

2º ABADEJO EN SALSA DE TOMATE WITH SAUTÉED ZUCCHINI

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	666 Kcal		2787 kJ
Lípidos	27,6 g.	Saturados	3,7 g.
H.Carbono	57,3 g.	Azúcares	22 g.
Proteínas	35,8 g.	Sal	2,94 g.

miércoles 25

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º CHICKEN NUGGETS WITH SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	578 Kcal		2419 kJ
Lípidos	36 g.	Saturados	6,3 g.
H.Carbono	38,9 g.	Azúcares	14,1 g.
Proteínas	20,9 g.	Sal	2,54 g.

lunes 26

1º ARROZ CON TOMATE

2º TORTILLA ESPAÑOLA

1º RICE WITH TOMATO SAUCE

2º SPANISH OMELETTE

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	717 Kcal		3000 kJ
Lípidos	29,8 g.	Saturados	5,6 g.
H.Carbono	88,5 g.	Azúcares	4,5 g.
Proteínas	22 g.	Sal	1,5 g.

viernes 27

1º PATATAS CON PUERROS

2º MERLUZA AL HORNO CON DADOS DE CALABAZA

1º POTATOES WITH LEEKS

2º BAKED HAKE WITH PUMPKIN CUBES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	432 Kcal		1807 kJ
Lípidos	18,8 g.	Saturados	2,3 g.
H.Carbono	34,7 g.	Azúcares	6,9 g.
Proteínas	27,3 g.	Sal	1,82 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 ensalada que acompaña a los platos puede variar entre los siguientes ingredientes: lechuga, tomate, zanahoria, maíz, remolacha y aceitunas

50 aniversario
1967-2017



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

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

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



MES DE FEBRERO
2026

CELÍACO Y LACTOSA

lunes 2

1º PAELLA MIXTA
2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA

1º PAELLA MIXTA
2º BAKED HAKE WITH SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	806 Kcal	3373 kJ
Lípidos	40,2 g. Saturados	6,3 g.
H.Carbono	63,7 g. Azúcares	5,2 g.
Proteínas	52 g. Sal	2,34 g.

martes 3

1º GARBANZOS HORTELANOS
2º HUEVOS ROTOS CON PATATAS

1º CHICKPEAS WITH VEGETABLES
2º SCRAMBLED EGGS WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	630 Kcal	2636 kJ
Lípidos	28,7 g. Saturados	6,2 g.
H.Carbono	58,8 g. Azúcares	5,8 g.
Proteínas	34,5 g. Sal	2,67 g.

miércoles 4

1º MACARRONES PSG/PSH NAPOLITANA
2º LOMO ADOBADO CON PATATAS FRITAS
DIETAS
1º PSG/PSH NAPOLITANA MACARONI

2º MARINATED PORK LOIN WITH DIET
FRIES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	748 Kcal	3130 kJ
Lípidos	45,9 g. Saturados	11 g.
H.Carbono	60,7 g. Azúcares	7,9 g.
Proteínas	22,9 g. Sal	342,17 g.

jueves 5

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS
2º POLLO AL AJILLO CON PATATAS FRITAS

1º SAUTÉED GREEN BEANS
2º CHICKEN WITH GARLIC WITH FRENCH
FRIES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	567 Kcal	2372 kJ
Lípidos	37,5 g. Saturados	6,6 g.
H.Carbono	22,6 g. Azúcares	8,9 g.
Proteínas	31,7 g. Sal	2,27 g.

viernes 6

1º CREMA DE LEGUMBRES
2º MERLUZA AL LIMÓN CON PATATA VAPOR

1º LEGUME SOUP
2º HAKE WITH LEMON WITH STEAMED
POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	696 Kcal	2912 kJ
Lípidos	23,9 g. Saturados	3,4 g.
H.Carbono	66,3 g. Azúcares	5,6 g.
Proteínas	42,9 g. Sal	1,56 g.

lunes 9

1º JUDÍAS BLANCAS GUIADAS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º STEWED WHITE BEANS

2º SPANISH OMELETTE WITH SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	970 Kcal		4059 kJ
Lípidos	56,4 g.	Saturados	15,6 g.
H.Carbono	60,9 g.	Azúcares	9 g.
Proteínas	40,6 g.	Sal	2,41 g.

martes 10

1º FUSILLIS A LA ITALIANA (PSG)

2º FILETE DE LENGUADINA AL HORNO CON ENSALADA

1º FUSILLI ITALIAN STYLE (PSG)

2º BAKED SOLE FILLET WITH SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	598 Kcal		2502 kJ
Lípidos	22,3 g.	Saturados	3 g.
H.Carbono	63,5 g.	Azúcares	8,6 g.
Proteínas	218,9 g.	Sal	2,64 g.

miércoles 11

1º SOPA DE COCIDO (PSG)(PSH)

2º COCIDO MADRILEÑO

1º STEWED SOUP (PSG)(PSH)

2º MADRILEÑO STEW

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	872 Kcal		3648 kJ
Lípidos	35,6 g.	Saturados	9,4 g.
H.Carbono	103,7 g.	Azúcares	10,3 g.
Proteínas	34,7 g.	Sal	4,23 g.

lunes 12

1º SOPA DE FIDEOS (PSG)(PSH)

2º ABADEJO A LA PLANCHA

1º NOODLE SOUP (PSG)(PSH)

2º GRILLED POLLOCK

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	316 Kcal		1322 kJ
Lípidos	16,8 g.	Saturados	2,4 g.
H.Carbono	23,6 g.	Azúcares	5,2 g.
Proteínas	16,4 g.	Sal	1,72 g.

viernes 13

1º ARROZ CON TOMATE

2º POLLO ASADO CON PATATAS

1º RICE WITH TOMATO SAUCE

2º ROAST CHICKEN WITH POTATOES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	732 Kcal		3063 kJ
Lípidos	33,1 g.	Saturados	5,6 g.
H.Carbono	79,8 g.	Azúcares	3,8 g.
Proteínas	26,7 g.	Sal	2,37 g.

lunes 16

2º MERLUZA A LA MEUNIÈRE CON DADOS DE CALABAZA

2º HAKE À LA MEUNIÈRE WITH PUMPKIN CUBES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	302 Kcal		1263 kJ
Lípidos	21,9 g.	Saturados	8 g.
H.Carbono	4 g.	Azúcares	3,4 g.
Proteínas	21,3 g.	Sal	0,89 g.

martes 17

1º ARROZ TRES DELICIAS

2º ALBÓNDIGAS EN SALSA PEPITORIA CON PATATAS

1º THREE DELIGHTS RICE

2º ALBÓNDIGAS EN SALSA PEPITORIA WITH POTATOES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	880 Kcal		3682 kJ
Lípidos	44,1 g.	Saturados	48,2 g.
H.Carbono	85,2 g.	Azúcares	4 g.
Proteínas	33,2 g.	Sal	3,14 g.

miércoles 18

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º NATURAL VEGETABLE SOUP

2º SPANISH OMELETTE WITH SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	649 Kcal		2716 kJ
Lípidos	40,1 g.	Saturados	7 g.
H.Carbono	47,2 g.	Azúcares	8,9 g.
Proteínas	20,8 g.	Sal	2,02 g.

lunes 19

1º MACARRONES PSG/PSH NAPOLITANA

2º FILETE DE POLLO A LA PLANCHA

1º PSG/PSH NAPOLITANA MACARONI

2º GRILLED CHICKEN FILLET

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	506 Kcal		2117 kJ
Lípidos	19,3 g.	Saturados	3,7 g.
H.Carbono	50,7 g.	Azúcares	7 g.
Proteínas	32,6 g.	Sal	1,8 g.

viernes 20

1º JUDÍAS BLANCAS HORTELANAS

2º FILETE DE LENGUADINA AL HORNO

1º HORTELANAS WHITE BEANS

2º BAKED SOLE FILLET

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	499 Kcal		2088 kJ
Lípidos	14,9 g.	Saturados	2,1 g.
H.Carbono	42,1 g.	Azúcares	4,7 g.
Proteínas	22,7 g.	Sal	1,7 g.

lunes 23

1º SOPA MARAVILLA (PSG)

2º ESTOFADO DE TERNERA

1º MARAVILLA SOUP (PSG)

2º ESTOFADO DE TERNERA

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	396 Kcal		1657 kJ
Lípidos	20,5 g.	Saturados	4,8 g.
H.Carbono	27,7 g.	Azúcares	4,3 g.
Proteínas	23,8 g.	Sal	1,43 g.

martes 24

1º GARBANZOS GUIADOS

2º ABADEJO EN SALSA DE TOMATE CON CALABACÍN SALTEADO

1º STEWED CHICKPEAS

2º ABADEJO EN SALSA DE TOMATE WITH SAUTÉED ZUCCHINI

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	666 Kcal		2787 kJ
Lípidos	27,6 g.	Saturados	3,7 g.
H.Carbono	57,3 g.	Azúcares	22 g.
Proteínas	35,8 g.	Sal	2,94 g.

miércoles 25

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º POLLO EN SALSA VERDE CON ENSALADA

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º CHICKEN IN GREEN SAUCE WITH SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	413 Kcal		1728 kJ
Lípidos	29,9 g.	Saturados	4,6 g.
H.Carbono	26,9 g.	Azúcares	11,1 g.
Proteínas	26,8 g.	Sal	2,79 g.

lunes 26

1º ARROZ CON TOMATE

2º TORTILLA ESPAÑOLA

1º RICE WITH TOMATO SAUCE

2º SPANISH OMELETTE

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	717 Kcal		3000 kJ
Lípidos	29,8 g.	Saturados	5,6 g.
H.Carbono	88,5 g.	Azúcares	4,5 g.
Proteínas	22 g.	Sal	1,5 g.

viernes 27

1º PATATAS CON PUERROS

2º MERLUZA AL HORNO CON DADOS DE CALABAZA

1º POTATOES WITH LEEKS

2º BAKED HAKE WITH PUMPKIN CUBES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	432 Kcal		1807 kJ
Lípidos	18,8 g.	Saturados	2,3 g.
H.Carbono	34,7 g.	Azúcares	6,9 g.
Proteínas	27,3 g.	Sal	1,82 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 ensalada que acompaña a los platos puede variar entre los siguientes ingredientes: lechuga, tomate, zanahoria, maíz, remolacha y aceitunas

50
aniversario
1967-2017



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

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

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



MES DE FEBRERO
2026

CELÍACO

lunes 2

1º PAELLA MIXTA
2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA

1º PAELLA MIXTA
2º BAKED HAKE WITH SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	806 Kcal	3373 kJ
Lípidos	40,2 g. Saturados	6,3 g.
H.Carbono	63,7 g. Azúcares	5,2 g.
Proteínas	52 g. Sal	2,34 g.

martes 3

1º GARBANZOS HORTELANOS
2º HUEVOS ROTOS CON PATATAS

1º CHICKPEAS WITH VEGETABLES
2º SCRAMBLED EGGS WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	630 Kcal	2636 kJ
Lípidos	28,7 g. Saturados	6,2 g.
H.Carbono	58,8 g. Azúcares	5,8 g.
Proteínas	34,5 g. Sal	2,67 g.

miércoles 4

1º PASTA PSG/PSH GRATINADA
2º LOMO ASADO CON DADOS DE ZANAHORIA

1º PSG/PSH PASTA AU GRATIN
2º ROASTED LOIN WITH CARROT CUBES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	977 Kcal	4088 kJ
Lípidos	43,7 g. Saturados	14 g.
H.Carbono	102,6 g. Azúcares	11,4 g.
Proteínas	38,2 g. Sal	2,15 g.

jueves 5

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS
2º POLLO AL AJILLO CON PATATAS FRITAS

1º SAUTÉED GREEN BEANS
2º CHICKEN WITH GARLIC WITH FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	567 Kcal	2372 kJ
Lípidos	37,5 g. Saturados	6,6 g.
H.Carbono	22,6 g. Azúcares	8,9 g.
Proteínas	31,7 g. Sal	2,27 g.

viernes 6

1º CREMA DE LEGUMBRES
2º MERLUZA AL LIMÓN CON PATATA VAPOR

1º LEGUME SOUP
2º HAKE WITH LEMON WITH STEAMED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	696 Kcal	2912 kJ
Lípidos	23,9 g. Saturados	3,4 g.
H.Carbono	66,3 g. Azúcares	5,6 g.
Proteínas	42,9 g. Sal	1,56 g.

lunes 9

1º JUDÍAS BLANCAS GUIADAS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º STEWED WHITE BEANS

2º SPANISH OMELETTE WITH SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	970 Kcal		4059 kJ
Lípidos	56,4 g.	Saturados	15,6 g.
H.Carbono	60,9 g.	Azúcares	9 g.
Proteínas	40,6 g.	Sal	2,41 g.

martes 10

1º FUSILLIS A LA ITALIANA (PSG)

2º FILETE DE LENGUADINA AL HORNO CON ENSALADA

1º FUSILLI ITALIAN STYLE (PSG)

2º BAKED SOLE FILLET WITH SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	598 Kcal		2502 kJ
Lípidos	22,3 g.	Saturados	3 g.
H.Carbono	63,5 g.	Azúcares	8,6 g.
Proteínas	218,9 g.	Sal	2,64 g.

miércoles 11

1º SOPA DE COCIDO (PSG)(PSH)

2º COCIDO MADRILEÑO

1º STEWED SOUP (PSG)(PSH)

2º MADRILEÑO STEW

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	872 Kcal		3648 kJ
Lípidos	35,6 g.	Saturados	9,4 g.
H.Carbono	103,7 g.	Azúcares	10,3 g.
Proteínas	34,7 g.	Sal	4,23 g.

lunes 12

1º SOPA DE FIDEOS (PSG)(PSH)

2º MERLUZA AL HORNO

1º NOODLE SOUP (PSG)(PSH)

2º BAKED HAKE

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	336 Kcal		1406 kJ
Lípidos	15,8 g.	Saturados	2,4 g.
H.Carbono	22,8 g.	Azúcares	2 g.
Proteínas	24,9 g.	Sal	1,3 g.

viernes 13

1º ARROZ CON TOMATE

2º POLLO ASADO CON PATATAS

1º RICE WITH TOMATO SAUCE

2º ROAST CHICKEN WITH POTATOES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	732 Kcal		3063 kJ
Lípidos	33,1 g.	Saturados	5,6 g.
H.Carbono	79,8 g.	Azúcares	3,8 g.
Proteínas	26,7 g.	Sal	2,37 g.

lunes 16

2º MERLUZA A LA MEUNIÈRE CON DADOS DE CALABAZA

2º HAKE À LA MEUNIÈRE WITH PUMPKIN CUBES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	302 Kcal		1263 kJ
Lípidos	21,9 g.	Saturados	8 g.
H.Carbono	4 g.	Azúcares	3,4 g.
Proteínas	21,3 g.	Sal	0,89 g.

martes 17

1º ARROZ TRES DELICIAS

2º ALBÓNDIGAS EN SALSA PEPITORIA CON PATATAS

1º THREE DELIGHTS RICE

2º ALBÓNDIGAS EN SALSA PEPITORIA WITH POTATOES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	880 Kcal		3682 kJ
Lípidos	44,1 g.	Saturados	48,2 g.
H.Carbono	85,2 g.	Azúcares	4 g.
Proteínas	33,2 g.	Sal	3,14 g.

miércoles 18

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º NATURAL VEGETABLE SOUP

2º SPANISH OMELETTE WITH SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	649 Kcal		2716 kJ
Lípidos	40,1 g.	Saturados	7 g.
H.Carbono	47,2 g.	Azúcares	8,9 g.
Proteínas	20,8 g.	Sal	2,02 g.

lunes 19

1º MACARRONES PSG/PSH NAPOLITANA

2º POLLO A LA PLANCHA

1º PSG/PSH NAPOLITANA MACARONI

2º GRILLED CHICKEN

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	557 Kcal		2330 kJ
Lípidos	25,9 g.	Saturados	4 g.
H.Carbono	59,6 g.	Azúcares	8,4 g.
Proteínas	20,7 g.	Sal	2,3 g.

viernes 20

1º JUDÍAS BLANCAS HORTELANAS

2º FILETE DE LENGUADINA AL HORNO

1º HORTELANAS WHITE BEANS

2º BAKED SOLE FILLET

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	499 Kcal		2088 kJ
Lípidos	14,9 g.	Saturados	2,1 g.
H.Carbono	42,1 g.	Azúcares	4,7 g.
Proteínas	22,7 g.	Sal	1,7 g.

lunes 23

1º SOPA MARAVILLA (PSG)

2º ESTOFADO DE TERNERA

1º MARAVILLA SOUP (PSG)

2º ESTOFADO DE TERNERA

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	396 Kcal		1657 kJ
Lípidos	20,5 g.	Saturados	4,8 g.
H.Carbono	27,7 g.	Azúcares	4,3 g.
Proteínas	23,8 g.	Sal	1,43 g.

martes 24

1º GARBANZOS GUIADOS

2º ABADEJO EN SALSA DE TOMATE CON CALABACÍN SALTEADO

1º STEWED CHICKPEAS

2º ABADEJO EN SALSA DE TOMATE WITH SAUTÉED ZUCCHINI

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	666 Kcal		2787 kJ
Lípidos	27,6 g.	Saturados	3,7 g.
H.Carbono	57,3 g.	Azúcares	22 g.
Proteínas	35,8 g.	Sal	2,94 g.

miércoles 25

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º GRILLED CHICKEN WITH SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	506 Kcal		2118 kJ
Lípidos	33,4 g.	Saturados	5,6 g.
H.Carbono	23 g.	Azúcares	11,2 g.
Proteínas	23,9 g.	Sal	2,44 g.

lunes 26

1º ARROZ CON TOMATE

2º TORTILLA ESPAÑOLA

1º RICE WITH TOMATO SAUCE

2º SPANISH OMELETTE

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	717 Kcal		3000 kJ
Lípidos	29,8 g.	Saturados	5,6 g.
H.Carbono	88,5 g.	Azúcares	4,5 g.
Proteínas	22 g.	Sal	1,5 g.

viernes 27

1º PATATAS CON PUERROS

2º MERLUZA AL HORNO CON DADOS DE CALABAZA

1º POTATOES WITH LEEKS

2º BAKED HAKE WITH PUMPKIN CUBES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	432 Kcal		1807 kJ
Lípidos	18,8 g.	Saturados	2,3 g.
H.Carbono	34,7 g.	Azúcares	6,9 g.
Proteínas	27,3 g.	Sal	1,82 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 ensalada que acompaña a los platos puede variar entre los siguientes ingredientes: lechuga, tomate, zanahoria, maíz, remolacha y aceitunas

50
aniversario
1967-2017



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

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

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



MES DE FEBRERO
2026

FRUTOS SECOS

lunes 2

- 1º PAELLA MIXTA
- 2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA

- 1º PAELLA MIXTA
- 2º BAKED HAKE WITH SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	806 Kcal	3373 kJ
Lípidos	40,2 g.	Saturados 6,3 g.
H.Carbono	63,7 g.	Azúcares 5,2 g.
Proteínas	52 g.	Sal 2,34 g.

martes 3

- 1º GARBANZOS HORTELANOS
- 2º HUEVOS ROTOS CON PATATAS

- 1º CHICKPEAS WITH VEGETABLES
- 2º SCRAMBLED EGGS WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	630 Kcal	2636 kJ
Lípidos	28,7 g.	Saturados 6,2 g.
H.Carbono	58,8 g.	Azúcares 5,8 g.
Proteínas	34,5 g.	Sal 2,67 g.

miércoles 4

- 1º MACARRONES GRATINADOS
- 2º LOMO ADOBADO CON BASTONES DE BERENJENA
- 1º MACARONI AU GRATIN

- 2º MARINATED PORK LOIN WITH AUBERGINE STICKS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	943 Kcal	3946 kJ
Lípidos	56,3 g.	Saturados 14,4 g.
H.Carbono	73,8 g.	Azúcares 8,6 g.
Proteínas	31 g.	Sal 342,22 g.

jueves 5

- 1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- 2º POLLO AL AJILLO CON PATATAS FRITAS

- 1º SAUTÉED GREEN BEANS
- 2º CHICKEN WITH GARLIC WITH FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	567 Kcal	2372 kJ
Lípidos	37,5 g.	Saturados 6,6 g.
H.Carbono	22,6 g.	Azúcares 8,9 g.
Proteínas	31,7 g.	Sal 2,27 g.

viernes 6

- 1º CREMA DE LEGUMBRES
- 2º MERLUZA AL LIMÓN CON PATATA VAPOR

- 1º LEGUME SOUP
- 2º HAKE WITH LEMON WITH STEAMED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	696 Kcal	2912 kJ
Lípidos	23,9 g.	Saturados 3,4 g.
H.Carbono	66,3 g.	Azúcares 5,6 g.
Proteínas	42,9 g.	Sal 1,56 g.

lunes 9

1º LENTEJAS GUIADAS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º STEWED LENTILS

2º SPANISH OMELETTE WITH SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	789 Kcal		3302 kJ
Lípidos	39,5 g.	Saturados	7,7 g.
H.Carbono	60,5 g.	Azúcares	5,7 g.
Proteínas	38,8 g.	Sal	2,34 g.

martes 10

1º FUSILLIS EN SALSA DE QUESO

2º FILETE DE LENGUADINA AL HORNO CON ENSALADA

1º FUSILLIS EN SALSA DE QUESO

2º BAKED SOLE FILLET WITH SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	730 Kcal		3055 kJ
Lípidos	32,2 g.	Saturados	7,1 g.
H.Carbono	67,6 g.	Azúcares	6,3 g.
Proteínas	220,3 g.	Sal	2,17 g.

miércoles 11

1º SOPA DE COCIDO

2º COCIDO MADRILEÑO

1º STEW SOUP

2º MADRILEÑO STEW

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	872 Kcal		3648 kJ
Lípidos	35,6 g.	Saturados	9,4 g.
H.Carbono	103,7 g.	Azúcares	10,3 g.
Proteínas	34,7 g.	Sal	4,23 g.

lunes 12

1º SOPA DE ESTRELLAS

2º PIZZA ITALIANA

1º SOPA DE ESTRELLAS

2º ITALIAN PIZZA

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	442 Kcal		1849 kJ
Lípidos	30,9 g.	Saturados	7,2 g.
H.Carbono	62,7 g.	Azúcares	4,6 g.
Proteínas	16,7 g.	Sal	1,3 g.

viernes 13

1º ARROZ CON TOMATE

2º POLLO ASADO CON PATATAS

1º RICE WITH TOMATO SAUCE

2º ROAST CHICKEN WITH POTATOES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	732 Kcal		3063 kJ
Lípidos	33,1 g.	Saturados	5,6 g.
H.Carbono	79,8 g.	Azúcares	3,8 g.
Proteínas	26,7 g.	Sal	2,37 g.

lunes 16

1º LENTEJAS GUIADAS

2º MERLUZA A LA MEUNIÈRE CON DADOS DE CALABAZA

1º STEWED LENTILS

2º HAKE À LA MEUNIÈRE WITH PUMPKIN CUBES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	670 Kcal		2802 kJ
Lípidos	31,7 g.	Saturados	10,2 g.
H.Carbono	44,6 g.	Azúcares	6,2 g.
Proteínas	43,3 g.	Sal	1,79 g.

martes 17

1º ARROZ TRES DELICIAS

2º ALBÓNDIGAS EN SALSA PEPITORIA CON PATATAS

1º THREE DELIGHTS RICE

2º ALBÓNDIGAS EN SALSA PEPITORIA WITH POTATOES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	880 Kcal		3682 kJ
Lípidos	44,1 g.	Saturados	48,2 g.
H.Carbono	85,2 g.	Azúcares	4 g.
Proteínas	33,2 g.	Sal	3,14 g.

miércoles 18

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º NATURAL VEGETABLE SOUP

2º SPANISH OMELETTE WITH SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	649 Kcal		2716 kJ
Lípidos	40,1 g.	Saturados	7 g.
H.Carbono	47,2 g.	Azúcares	8,9 g.
Proteínas	20,8 g.	Sal	2,02 g.

lunes 19

1º ESPAGUETIS EN SALSA ALFREDO

2º PIZZA ITALIANA

1º ESPAGUETIS EN SALSA ALFREDO

2º ITALIAN PIZZA

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	785 Kcal		3284 kJ
Lípidos	43,4 g.	Saturados	18 g.
H.Carbono	111,7 g.	Azúcares	7,3 g.
Proteínas	28 g.	Sal	1,1 g.

viernes 20

1º JUDÍAS BLANCAS HORTELANAS

2º FILETE DE LENGUADINA EMPANADO

1º HORTELANAS WHITE BEANS

2º BREADED SOLE FILLET

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	649 Kcal		2715 kJ
Lípidos	22,2 g.	Saturados	3,1 g.
H.Carbono	49,9 g.	Azúcares	4,5 g.
Proteínas	53,6 g.	Sal	2,6 g.

lunes 23

1º SOPA MARAVILLA

2º ESTOFADO DE TERNERA

1º MARAVILLA SOUP

2º ESTOFADO DE TERNERA

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	396 Kcal		1657 kJ
Lípidos	20,5 g.	Saturados	4,8 g.
H.Carbono	27,7 g.	Azúcares	4,3 g.
Proteínas	23,8 g.	Sal	1,43 g.

martes 24

1º GARBANZOS GUIADOS

2º ABADEJO EN SALSA DE TOMATE CON CALABACÍN SALTEADO

1º STEWED CHICKPEAS

2º ABADEJO EN SALSA DE TOMATE WITH SAUTÉED ZUCCHINI

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	666 Kcal		2787 kJ
Lípidos	27,6 g.	Saturados	3,7 g.
H.Carbono	57,3 g.	Azúcares	22 g.
Proteínas	35,8 g.	Sal	2,94 g.

miércoles 25

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º CHICKEN NUGGETS WITH SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	578 Kcal		2419 kJ
Lípidos	36 g.	Saturados	6,3 g.
H.Carbono	38,9 g.	Azúcares	14,1 g.
Proteínas	20,9 g.	Sal	2,54 g.

lunes 26

1º ARROZ CON TOMATE

2º TORTILLA ESPAÑOLA

1º RICE WITH TOMATO SAUCE

2º SPANISH OMELETTE

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	717 Kcal		3000 kJ
Lípidos	29,8 g.	Saturados	5,6 g.
H.Carbono	88,5 g.	Azúcares	4,5 g.
Proteínas	22 g.	Sal	1,5 g.

viernes 27

1º LENTEJAS CON PUERROS

2º MERLUZA AL HORNO CON DADOS DE CALABAZA

1º LENTILS WITH LEEKS

2º BAKED HAKE WITH PUMPKIN CUBES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	567 Kcal		2371 kJ
Lípidos	20 g.	Saturados	2,7 g.
H.Carbono	45,8 g.	Azúcares	7,8 g.
Proteínas	41,1 g.	Sal	2,19 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 ensalada que acompaña a los platos puede variar entre los siguientes ingredientes: lechuga, tomate, zanahoria, maíz, remolacha y aceitunas

50
aniversario
1967-2017



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

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

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



MES DE FEBRERO
2026

JUDÍAS BLANCAS

lunes 2

- 1º PAELLA MIXTA
2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA

- 1º PAELLA MIXTA
2º BAKED HAKE WITH SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	806 Kcal		3373 kJ
Lípidos	40,2 g.	Saturados	6,3 g.
H.Carbono	63,7 g.	Azúcares	5,2 g.
Proteínas	52 g.	Sal	2,34 g.

martes 3

- 1º GARBANZOS HORTELANOS
2º HUEVOS ROTOS CON PATATAS

- 1º CHICKPEAS WITH VEGETABLES
2º SCRAMBLED EGGS WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	630 Kcal		2636 kJ
Lípidos	28,7 g.	Saturados	6,2 g.
H.Carbono	58,8 g.	Azúcares	5,8 g.
Proteínas	34,5 g.	Sal	2,67 g.

miércoles 4

- 1º MACARRONES GRATINADOS
2º LOMO ADOBADO CON BASTONES DE
BERENJENA
1º MACARONI AU GRATIN

- 2º MARINATED PORK LOIN WITH AUBERGINE
STICKS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	943 Kcal		3946 kJ
Lípidos	56,3 g.	Saturados	14,4 g.
H.Carbono	73,8 g.	Azúcares	8,6 g.
Proteínas	31 g.	Sal	342,22 g.

jueves 5

- 1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS
2º POLLO AL AJILLO CON PATATAS FRITAS

- 1º SAUTÉED GREEN BEANS
2º CHICKEN WITH GARLIC WITH FRENCH
FRIES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	567 Kcal		2372 kJ
Lípidos	37,5 g.	Saturados	6,6 g.
H.Carbono	22,6 g.	Azúcares	8,9 g.
Proteínas	31,7 g.	Sal	2,27 g.

viernes 6

- 1º CREMA DE LEGUMBRES
2º MERLUZA AL LIMÓN CON PATATA VAPOR

- 1º LEGUME SOUP
2º HAKE WITH LEMON WITH STEAMED
POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	696 Kcal		2912 kJ
Lípidos	23,9 g.	Saturados	3,4 g.
H.Carbono	66,3 g.	Azúcares	5,6 g.
Proteínas	42,9 g.	Sal	1,56 g.

lunes 9

1º LENTEJAS GUIADAS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º STEWED LENTILS

2º SPANISH OMELETTE WITH SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	789 Kcal		3302 kJ
Lípidos	39,5 g.	Saturados	7,7 g.
H.Carbono	60,5 g.	Azúcares	5,7 g.
Proteínas	38,8 g.	Sal	2,34 g.

martes 10

1º FUSILLIS EN SALSA DE QUESO

2º FILETE DE LENGUADINA AL HORNO CON ENSALADA

1º FUSILLIS EN SALSA DE QUESO

2º BAKED SOLE FILLET WITH SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	730 Kcal		3055 kJ
Lípidos	32,2 g.	Saturados	7,1 g.
H.Carbono	67,6 g.	Azúcares	6,3 g.
Proteínas	220,3 g.	Sal	2,17 g.

miércoles 11

1º SOPA DE COCIDO

2º COCIDO MADRILEÑO

1º STEW SOUP

2º MADRILEÑO STEW

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	872 Kcal		3648 kJ
Lípidos	35,6 g.	Saturados	9,4 g.
H.Carbono	103,7 g.	Azúcares	10,3 g.
Proteínas	34,7 g.	Sal	4,23 g.

lunes 12

1º SOPA DE ESTRELLAS

2º PIZZA ITALIANA

1º SOPA DE ESTRELLAS

2º ITALIAN PIZZA

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	442 Kcal		1849 kJ
Lípidos	30,9 g.	Saturados	7,2 g.
H.Carbono	62,7 g.	Azúcares	4,6 g.
Proteínas	16,7 g.	Sal	1,3 g.

viernes 13

1º ARROZ CON TOMATE

2º POLLO ASADO CON PATATAS

1º RICE WITH TOMATO SAUCE

2º ROAST CHICKEN WITH POTATOES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	732 Kcal		3063 kJ
Lípidos	33,1 g.	Saturados	5,6 g.
H.Carbono	79,8 g.	Azúcares	3,8 g.
Proteínas	26,7 g.	Sal	2,37 g.

lunes 16

1º LENTEJAS GUIADAS

2º MERLUZA A LA MEUNIÈRE CON DADOS DE CALABAZA

1º STEWED LENTILS

2º HAKE À LA MEUNIÈRE WITH PUMPKIN CUBES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	670 Kcal		2802 kJ
Lípidos	31,7 g.	Saturados	10,2 g.
H.Carbono	44,6 g.	Azúcares	6,2 g.
Proteínas	43,3 g.	Sal	1,79 g.

martes 17

1º ARROZ TRES DELICIAS

2º ALBÓNDIGAS EN SALSA PEPITORIA CON PATATAS

1º THREE DELIGHTS RICE

2º ALBÓNDIGAS EN SALSA PEPITORIA WITH POTATOES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	880 Kcal		3682 kJ
Lípidos	44,1 g.	Saturados	48,2 g.
H.Carbono	85,2 g.	Azúcares	4 g.
Proteínas	33,2 g.	Sal	3,14 g.

miércoles 18

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º NATURAL VEGETABLE SOUP

2º SPANISH OMELETTE WITH SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	649 Kcal		2716 kJ
Lípidos	40,1 g.	Saturados	7 g.
H.Carbono	47,2 g.	Azúcares	8,9 g.
Proteínas	20,8 g.	Sal	2,02 g.

lunes 19

1º ESPAGUETIS EN SALSA ALFREDO

2º PIZZA ITALIANA

1º ESPAGUETIS EN SALSA ALFREDO

2º ITALIAN PIZZA

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	785 Kcal		3284 kJ
Lípidos	43,4 g.	Saturados	18 g.
H.Carbono	111,7 g.	Azúcares	7,3 g.
Proteínas	28 g.	Sal	1,1 g.

viernes 20

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES DIETAS

2º FILETE DE LENGUADINA EMPANADO

1º CREAM OF NATURAL VEGETABLES DIETS

2º BREADED SOLE FILLET

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	554 Kcal		2318 kJ
Lípidos	26 g.	Saturados	3,6 g.
H.Carbono	38,9 g.	Azúcares	6,2 g.
Proteínas	38,6 g.	Sal	2,28 g.

lunes 23

1º SOPA MARAVILLA

2º ESTOFADO DE TERNERA

1º MARAVILLA SOUP

2º ESTOFADO DE TERNERA

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	396 Kcal		1657 kJ
Lípidos	20,5 g.	Saturados	4,8 g.
H.Carbono	27,7 g.	Azúcares	4,3 g.
Proteínas	23,8 g.	Sal	1,43 g.

martes 24

1º GARBANZOS GUIADOS

2º ABADEJO EN SALSA DE TOMATE CON CALABACÍN SALTEADO

1º STEWED CHICKPEAS

2º ABADEJO EN SALSA DE TOMATE WITH SAUTÉED ZUCCHINI

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	666 Kcal		2787 kJ
Lípidos	27,6 g.	Saturados	3,7 g.
H.Carbono	57,3 g.	Azúcares	22 g.
Proteínas	35,8 g.	Sal	2,94 g.

miércoles 25

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º CHICKEN NUGGETS WITH SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	578 Kcal		2419 kJ
Lípidos	36 g.	Saturados	6,3 g.
H.Carbono	38,9 g.	Azúcares	14,1 g.
Proteínas	20,9 g.	Sal	2,54 g.

lunes 26

1º ARROZ CON TOMATE

2º TORTILLA ESPAÑOLA

1º RICE WITH TOMATO SAUCE

2º SPANISH OMELETTE

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	717 Kcal		3000 kJ
Lípidos	29,8 g.	Saturados	5,6 g.
H.Carbono	88,5 g.	Azúcares	4,5 g.
Proteínas	22 g.	Sal	1,5 g.

viernes 27

1º LENTEJAS CON PUERROS

2º MERLUZA AL HORNO CON DADOS DE CALABAZA

1º LENTILS WITH LEEKS

2º BAKED HAKE WITH PUMPKIN CUBES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	567 Kcal		2371 kJ
Lípidos	20 g.	Saturados	2,7 g.
H.Carbono	45,8 g.	Azúcares	7,8 g.
Proteínas	41,1 g.	Sal	2,19 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 ensalada que acompaña a los platos puede variar entre los siguientes ingredientes: lechuga, tomate, zanahoria, maíz, remolacha y aceitunas