

50 aniversario

1967-2017



MES DE MARZO DE 2026

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

CELÍACO Y LACTOSA



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, salvo cuando la
 guarnición forme parte del plato,
 se ofrecerá una ensalada como
 complemento opcional para los
 alumnos que así lo deseen.

lunes 2

martes 3

miércoles 4

jueves 5

viernes 6

1º MACARRONES PSG/PSH A LA ITALIANA

2º LENGUADINA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
 1º PSG/PSH MACARONI ITALIAN STYLE

2º BAKED SOLE WITH LETTUCE AND GRATED CARROT SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	543 Kcal	2270 kJ
Lípidos	21,2 g.	Saturados 2,8 g.
H.Carbono	56,8 g.	Azúcares 9,7 g.
Proteínas	217,4 g.	Sal 2,52 g.

1º JUDÍAS BLANCAS GUIADAS

2º HAMBURGUESA EN SALSA CAZADORA CON ARROZ PILAFF
 1º STEWED WHITE BEANS

2º HAMBURGER IN HUNTER'S SAUCE WITH PILAF RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	1113 Kcal	4657 kJ
Lípidos	52,2 g.	Saturados 20,5 g.
H.Carbono	106,5 g.	Azúcares 10,9 g.
Proteínas	45,5 g.	Sal 3,16 g.

1º CREMA DE CALABACÍN

2º POLLO ASADO CON PATATAS PANADERA
 1º CREAM OF ZUCCHINI SOUP

2º ROAST CHICKEN WITH BAKER'S POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	530 Kcal	2218 kJ
Lípidos	32,5 g.	Saturados 5,8 g.
H.Carbono	30,6 g.	Azúcares 8,3 g.
Proteínas	24,8 g.	Sal 2,1 g.

1º PAELLA VALENCIANA

2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA
 1º VALENCIAN PAELLA

2º BAKED HAKE WITH SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	806 Kcal	3373 kJ
Lípidos	38,8 g.	Saturados 6,3 g.
H.Carbono	63,7 g.	Azúcares 5,2 g.
Proteínas	48,1 g.	Sal 2,34 g.

1º GUIANTES SALTEADOS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS
 1º SAUTÉED PEAS

2º SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	632 Kcal	2645 kJ
Lípidos	39,1 g.	Saturados 6,9 g.
H.Carbono	39,5 g.	Azúcares 7,6 g.
Proteínas	25 g.	Sal 2,94 g.

lunes 9

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º LOMO ASADO CON DADOS DE ZANAHORIA

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º ROASTED LOIN WITH CARROT CUBES

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	574 Kcal		2402 kJ
Lípidos	41,3 g.	Saturados	13,2 g.
H.Carbono	18,2 g.	Azúcares	13 g.
Proteínas	29 g.	Sal	1,8 g.

martes 10

1º ARROZ CON TOMATE

2º MERLUZA AL LIMÓN CON ENSALADA

1º RICE WITH TOMATO SAUCE

2º HAKE WITH LEMON WITH SALAD

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	626 Kcal		2620 kJ
Lípidos	22,3 g.	Saturados	3,1 g.
H.Carbono	75,7 g.	Azúcares	5,3 g.
Proteínas	27,8 g.	Sal	2,34 g.

miércoles 11

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES

2º TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA

1º NATURAL VEGETABLE SOUP

2º FRENCH OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND GRATED CARROT SALAD

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	555 Kcal		2322 kJ
Lípidos	36,4 g.	Saturados	6,9 g.
H.Carbono	32,4 g.	Azúcares	11 g.
Proteínas	21,5 g.	Sal	1,82 g.

jueves 12

1º CODITOS PSG/PSH CON CALABAZA

2º ESTOFADO DE POLLO CON PATATAS

1º PSG/PSH COD WITH PUMPKIN

2º CHICKEN STEW WITH POTATOES

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	769 Kcal		3217 kJ
Lípidos	35,2 g.	Saturados	5,8 g.
H.Carbono	76,8 g.	Azúcares	7,2 g.
Proteínas	32,5 g.	Sal	3,25 g.

viernes 13

1º GARBANZOS HORTELANOS

2º ABADENO EN SALSA MARINERA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ

1º CHICKPEAS WITH VEGETABLES

2º HALIBUT IN SEAFOOD SAUCE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	476 Kcal		1992 kJ
Lípidos	13,2 g.	Saturados	1,7 g.
H.Carbono	46,5 g.	Azúcares	7,6 g.
Proteínas	34,6 g.	Sal	2,12 g.

lunes 16

1º PATATAS GUIADAS

2º BACALAO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS

1º PATATAS GUIADAS

2º GRILLED COD WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	590 Kcal		2469 kJ
Lípidos	31,4 g.	Saturados	7,7 g.
H.Carbono	37,5 g.	Azúcares	6,6 g.
Proteínas	36,4 g.	Sal	4,64 g.

martes 17

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES

2º POLLO GUIADO CON ARROZ BLANCO

1º NATURAL VEGETABLE SOUP

2º CHICKEN STEW WITH WHITE RICE

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	726 Kcal		3038 kJ
Lípidos	22,9 g.	Saturados	153,1 g.
H.Carbono	101,3 g.	Azúcares	21,1 g.
Proteínas	46 g.	Sal	3,07 g.

miércoles 18

1º MACARRONES PSG/PSH CON CHORIZO

2º MERLUZA AL HORNO CON GUISANTES

1º MACARONI PSG/PSH WITH CHORIZO

2º BAKED HAKE WITH PEAS

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	801 Kcal		3351 kJ
Lípidos	29,9 g.	Saturados	5,8 g.
H.Carbono	82,3 g.	Azúcares	9,3 g.
Proteínas	44,2 g.	Sal	3,4 g.

jueves 19

1º JUDÍAS BLANCAS GUIADAS

2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON PATATAS

1º STEWED WHITE BEANS

2º MEATBALLS WITH VEGETABLES WITH POTATOES

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	1094 Kcal		4577 kJ
Lípidos	64,6 g.	Saturados	22,1 g.
H.Carbono	55,5 g.	Azúcares	8,6 g.
Proteínas	59,1 g.	Sal	3,04 g.

viernes 20

1º MENESTRA DE VERDURAS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º VEGETABLE STEW

2º SPANISH OMELETTE WITH SALAD

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	754 Kcal		3155 kJ
Lípidos	40,3 g.	Saturados	7,5 g.
H.Carbono	54,1 g.	Azúcares	18,2 g.
Proteínas	35,1 g.	Sal	2,84 g.

lunes 23

1º SOPA MARAVILLA (PSG)

2º MERLUZA EN SALSA POMODORO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ

1º MARAVILLA SOUP (PSG)

2º MERLUZA EN SALSA POMODORO WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	315 Kcal		1319 kJ
Lípidos	12,1 g.	Saturados	1,7 g.
H.Carbono	31,3 g.	Azúcares	4,7 g.
Proteínas	19,7 g.	Sal	1,72 g.

martes 24

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º LACÓN A LA GALLEGA CON ENSALADA

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º GALICIAN-STYLE PORK SHOULDER WITH SALAD

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	539 Kcal		2256 kJ
Lípidos	29,1 g.	Saturados	8,3 g.
H.Carbono	15,1 g.	Azúcares	24,8 g.
Proteínas	35,8 g.	Sal	4,14 g.

miércoles 25

1º ARROZ CON TOMATE

2º FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITU...

1º RICE WITH TOMATO SAUCE

2º GRILLED CHICKEN FILLET WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	646 Kcal		2703 kJ
Lípidos	25,6 g.	Saturados	4,6 g.
H.Carbono	71,4 g.	Azúcares	4,4 g.
Proteínas	30,8 g.	Sal	2,14 g.

jueves 26

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.

viernes 27

FELICES VACACIONES DE SEMANA SANTA



50 aniversario

1967-2017



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

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, salvo cuando la
 guarnición forme parte del plato,
 se ofrecerá una ensalada como
 complemento opcional para los
 alumnos que así lo deseen.

MES DE MARZO DE 2026

LACTOSA

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



lunes 2

martes 3

miércoles 4

jueves 5

viernes 6

1º MACARRONES A LA ITALIANA

**2º LENGUADINA AL HORNO CON ENSALADA
DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS**
 1º ITALIAN-STYLE MACARONI

**2º BAKED SOLE WITH LETTUCE, TOMATO
AND OLIVE SALAD**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	554 Kcal	2318 kJ
Lípidos	22,8 g.	Saturados 3,1 g.
H.Carbono	55,9 g.	Azúcares 8,8 g.
Proteínas	217,4 g.	Sal 2,74 g.

1º JUDÍAS BLANCAS GUIADAS

**2º HAMBURGUESA EN SALSA CAZADORA CON
ARROZ PILAFF**
 1º STEWED WHITE BEANS

**2º HAMBURGER IN HUNTER'S SAUCE WITH
PILAF RICE**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	1113 Kcal	4657 kJ
Lípidos	52,2 g.	Saturados 20,5 g.
H.Carbono	106,5 g.	Azúcares 10,9 g.
Proteínas	45,5 g.	Sal 3,16 g.

1º CREMA DE CALABACÍN

2º POLLO ASADO CON PATATAS PANADERA
 1º CREAM OF ZUCCHINI SOUP

**2º ROAST CHICKEN WITH BAKER'S
POTATOES**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	530 Kcal	2218 kJ
Lípidos	32,5 g.	Saturados 5,8 g.
H.Carbono	30,6 g.	Azúcares 8,3 g.
Proteínas	24,8 g.	Sal 2,1 g.

1º PAELLA VALENCIANA

2º MERLUZA A LA MEUNIÈRE CON ENSALADA
 1º VALENCIAN PAELLA

2º HAKE À LA MEUNIÈRE WITH SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	864 Kcal	3615 kJ
Lípidos	47,3 g.	Saturados 12,5 g.
H.Carbono	60,2 g.	Azúcares 5 g.
Proteínas	47,3 g.	Sal 1,94 g.

1º LENTEJAS HORTELANAS

**2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE
LECHUGA, TOMATE Y MAIZ**
 1º HORTELANAS LENTILS

**2º SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE,
TOMATO AND CORN SALAD**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	735 Kcal	3074 kJ
Lípidos	34,8 g.	Saturados 6,2 g.
H.Carbono	59,4 g.	Azúcares 7,4 g.
Proteínas	35,9 g.	Sal 2,14 g.

lunes 9

martes 10

miércoles 11

jueves 12

viernes 13

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º LOMO ASADO CON BASTONES DE BERENJENA

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º ROASTED LOIN WITH AUBERGINE STICKS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	757 Kcal		3167 kJ
Lípidos	54,7 g.	Saturados	14,9 g.
H.Carbono	29,8 g.	Azúcares	10,8 g.
Proteínas	32 g.	Sal	1,76 g.

1º ARROZ CON TOMATE

2º MERLUZA AL LIMÓN CON ENSALADA

1º RICE WITH TOMATO SAUCE

2º HAKE WITH LEMON WITH SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	626 Kcal		2620 kJ
Lípidos	22,3 g.	Saturados	3,1 g.
H.Carbono	75,7 g.	Azúcares	5,3 g.
Proteínas	27,8 g.	Sal	2,34 g.

1º LENTEJAS GUIADAS

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

1º STEWED LENTILS

2º FRENCH OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	689 Kcal		2881 kJ
Lípidos	36 g.	Saturados	7,7 g.
H.Carbono	44,1 g.	Azúcares	5,3 g.
Proteínas	39,4 g.	Sal	2,16 g.

1º ESPAGUETIS CON VERDURAS

2º ESTOFADO DE POLLO CON PATATAS

1º SPAGHETTI WITH VEGETABLES

2º CHICKEN STEW WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	914 Kcal		3824 kJ
Lípidos	32,9 g.	Saturados	5,6 g.
H.Carbono	103,7 g.	Azúcares	8,6 g.
Proteínas	39,2 g.	Sal	2,8 g.

1º GARBANZOS HORTELANOS

2º ABADEJO EN SALSA MARINERA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITU...

1º CHICKPEAS WITH VEGETABLES

2º HALIBUT IN SEAFOOD SAUCE WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	486 Kcal		2032 kJ
Lípidos	14,7 g.	Saturados	2 g.
H.Carbono	45,3 g.	Azúcares	7,4 g.
Proteínas	34,5 g.	Sal	2,32 g.

lunes 16

martes 17

miércoles 18

jueves 19

viernes 20

1º PATATAS GUIADAS

2º BACALAO A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA

1º PATATAS GUIADAS

2º ANDALUSIAN-STYLE COD WITH LETTUCE AND GRATED CARROT SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	636 Kcal		2659 kJ
Lípidos	35,9 g.	Saturados	8,2 g.
H.Carbono	39,8 g.	Azúcares	7,3 g.
Proteínas	35,3 g.	Sal	4,72 g.

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES

2º POLLO GUIADO CON ARROZ BLANCO

1º NATURAL VEGETABLE SOUP

2º CHICKEN STEW WITH WHITE RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	726 Kcal		3038 kJ
Lípidos	22,9 g.	Saturados	153,1 g.
H.Carbono	101,3 g.	Azúcares	21,1 g.
Proteínas	46 g.	Sal	3,07 g.

1º FIDEUÁ DE CHORIZO

2º MERLUZA AL HORNO CON GUISANTES

1º FIDEUÁ WITH CHORIZO

2º BAKED HAKE WITH PEAS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	887 Kcal		3711 kJ
Lípidos	35,2 g.	Saturados	8 g.
H.Carbono	79,4 g.	Azúcares	9,5 g.
Proteínas	62,4 g.	Sal	4,1 g.

1º JUDÍAS BLANCAS GUIADAS

2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON PATATAS

1º STEWED WHITE BEANS

2º MEATBALLS WITH VEGETABLES WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	1094 Kcal		4577 kJ
Lípidos	64,6 g.	Saturados	22,1 g.
H.Carbono	55,5 g.	Azúcares	8,6 g.
Proteínas	59,1 g.	Sal	3,04 g.

1º MENESTRA DE VERDURAS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º VEGETABLE STEW

2º SPANISH OMELETTE WITH SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	754 Kcal		3155 kJ
Lípidos	40,3 g.	Saturados	7,5 g.
H.Carbono	54,1 g.	Azúcares	18,2 g.
Proteínas	35,1 g.	Sal	2,84 g.

lunes 23

martes 24

miércoles 25

jueves 26

viernes 27

1º SOPA DE AVE CON FIDEOS

2º MERLUZA EN SALSA POMODORO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y

1º CHICKEN SOUP WITH NOODLES

2º MERLUZA EN SALSA POMODORO WITH LETTUCE, TOMATO AND GRATED CARROT SA...

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	485 Kcal		2028 kJ
Lípidos	14,5 g.	Saturados	1,8 g.
H.Carbono	61,5 g.	Azúcares	8,6 g.
Proteínas	25 g.	Sal	1,7 g.

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º LACÓN A LA GALLEGA CON ENSALADA

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º GALICIAN-STYLE PORK SHOULDER WITH SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	539 Kcal		2256 kJ
Lípidos	29,1 g.	Saturados	8,3 g.
H.Carbono	15,1 g.	Azúcares	24,8 g.
Proteínas	35,8 g.	Sal	4,14 g.

1º ARROZ CON TOMATE

2º FILETE DE POLLO A LA PLANCHA DIETAS CON ENSALADA DE LECHUGA,

1º RICE WITH TOMATO SAUCE

2º GRILLED CHICKEN FILLET DIETS WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	646 Kcal		2703 kJ
Lípidos	25,6 g.	Saturados	4,6 g.
H.Carbono	71,4 g.	Azúcares	4,4 g.
Proteínas	30,8 g.	Sal	2,14 g.

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.

FELICES VACACIONES
DE SEMANA SANTA



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 y aceitunas

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

50 aniversario

1967-2017



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

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, salvo cuando la
 guarnición forme parte del plato,
 se ofrecerá una ensalada como
 complemento opcional para los
 alumnos que así lo deseen.

MES DE MARZO DE 2026

FRUTOS SECOS

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



lunes 2

martes 3

miércoles 4

jueves 5

viernes 6

1º MACARRONES A LA ITALIANA

**2º FILETE DE LENGUADINA EMPANADO CON
 ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALL...**
 1º ITALIAN-STYLE MACARONI

**2º BREADED SOLE FILLET WITH LETTUCE
 AND GRATED CARROT SALAD**
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	693 Kcal	2898 kJ
Lípidos	28,5 g.	Saturados 3,8 g.
H.Carbono	64,6 g.	Azúcares 9,5 g.
Proteínas	44 g.	Sal 3,42 g.

1º JUDÍAS BLANCAS GUIADAS

**2º HAMBURGUESA EN SALSA CAZADORA CON
 ARROZ PILAFF**
 1º STEWED WHITE BEANS

**2º HAMBURGER IN HUNTER'S SAUCE WITH
 PILAF RICE**
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	1113 Kcal	4657 kJ
Lípidos	52,2 g.	Saturados 20,5 g.
H.Carbono	106,5 g.	Azúcares 10,9 g.
Proteínas	45,5 g.	Sal 3,16 g.

1º CREMA DE CALABACÍN

2º POLLO ASADO CON PATATAS PANADERA
 1º CREAM OF ZUCCHINI SOUP

**2º ROAST CHICKEN WITH BAKER'S
 POTATOES**
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	530 Kcal	2218 kJ
Lípidos	32,5 g.	Saturados 5,8 g.
H.Carbono	30,6 g.	Azúcares 8,3 g.
Proteínas	24,8 g.	Sal 2,1 g.

1º PAELLA VALENCIANA

2º MERLUZA A LA MEUNIÈRE CON ENSALADA
 1º VALENCIAN PAELLA

2º HAKE À LA MEUNIÈRE WITH SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	864 Kcal	3615 kJ
Lípidos	47,3 g.	Saturados 12,5 g.
H.Carbono	60,2 g.	Azúcares 5 g.
Proteínas	47,3 g.	Sal 1,94 g.

1º LENTEJAS HORTELANAS

**2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE
 LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS**
 1º HORTELANAS LENTILS

**2º SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE,
 TOMATO AND OLIVE SALAD**
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	744 Kcal	3113 kJ
Lípidos	36,3 g.	Saturados 6,5 g.
H.Carbono	58,2 g.	Azúcares 7,2 g.
Proteínas	35,8 g.	Sal 2,34 g.

lunes 9

martes 10

miércoles 11

jueves 12

viernes 13

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º LOMO ASADO CON BASTONES DE BERENJENA

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º ROASTED LOIN WITH AUBERGINE STICKS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	757 Kcal		3167 kJ
Lípidos	54,7 g.	Saturados	14,9 g.
H.Carbono	29,8 g.	Azúcares	10,8 g.
Proteínas	32 g.	Sal	1,76 g.

1º ARROZ CON TOMATE

2º MERLUZA AL LIMÓN CON ENSALADA

1º RICE WITH TOMATO SAUCE

2º HAKE WITH LEMON WITH SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	626 Kcal		2620 kJ
Lípidos	22,3 g.	Saturados	3,1 g.
H.Carbono	75,7 g.	Azúcares	5,3 g.
Proteínas	27,8 g.	Sal	2,34 g.

1º LENTEJAS GUIADAS

2º HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ

1º STEWED LENTILS

2º VILLARROY EGGS WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	842 Kcal		3521 kJ
Lípidos	51,6 g.	Saturados	10,3 g.
H.Carbono	54,1 g.	Azúcares	7,1 g.
Proteínas	32,2 g.	Sal	2,22 g.

1º ESPAGUETIS EN SALSA DE QUESO Y CALABAZA

2º ESTOFADO DE POLLO CON PATATAS

1º SPAGHETTI IN CHEESE AND PUMPKIN SAUCE

2º CHICKEN STEW WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	851 Kcal		3561 kJ
Lípidos	42,2 g.	Saturados	9,5 g.
H.Carbono	77,7 g.	Azúcares	10,4 g.
Proteínas	32,7 g.	Sal	2,9 g.

1º GARBANZOS HORTELANOS

2º ABADENO EN SALSA MARINERA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y

1º CHICKPEAS WITH VEGETABLES

2º HALIBUT IN SEAFOOD SAUCE WITH LETTUCE, TOMATO AND GRATED CARROT SA...

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	483 Kcal		2019 kJ
Lípidos	13 g.	Saturados	1,7 g.
H.Carbono	48,1 g.	Azúcares	10,1 g.
Proteínas	34,7 g.	Sal	2,1 g.

lunes 16

martes 17

miércoles 18

jueves 19

viernes 20

1º PATATAS GUIADAS

2º BACALAO A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA

1º PATATAS GUIADAS

2º ANDALUSIAN-STYLE COD WITH LETTUCE AND GRATED CARROT SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	636 Kcal		2659 kJ
Lípidos	35,9 g.	Saturados	8,2 g.
H.Carbono	39,8 g.	Azúcares	7,3 g.
Proteínas	35,3 g.	Sal	4,72 g.

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES

2º POLLO GUIADO CON ARROZ BLANCO

1º NATURAL VEGETABLE SOUP

2º CHICKEN STEW WITH WHITE RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	726 Kcal		3038 kJ
Lípidos	22,9 g.	Saturados	153,1 g.
H.Carbono	101,3 g.	Azúcares	21,1 g.
Proteínas	46 g.	Sal	3,07 g.

1º FIDEUÁ DE CHORIZO

2º MERLUZA AL HORNO CON GUIANTES

1º FIDEUÁ WITH CHORIZO

2º BAKED HAKE WITH PEAS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	887 Kcal		3711 kJ
Lípidos	35,2 g.	Saturados	8 g.
H.Carbono	79,4 g.	Azúcares	9,5 g.
Proteínas	62,4 g.	Sal	4,1 g.

1º JUDÍAS BLANCAS GUIADAS

2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON PATATAS

1º STEWED WHITE BEANS

2º MEATBALLS WITH VEGETABLES WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	1094 Kcal		4577 kJ
Lípidos	64,6 g.	Saturados	22,1 g.
H.Carbono	55,5 g.	Azúcares	8,6 g.
Proteínas	59,1 g.	Sal	3,04 g.

1º MENESTRA DE VERDURAS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º VEGETABLE STEW

2º SPANISH OMELETTE WITH SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	754 Kcal		3155 kJ
Lípidos	40,3 g.	Saturados	7,5 g.
H.Carbono	54,1 g.	Azúcares	18,2 g.
Proteínas	35,1 g.	Sal	2,84 g.

lunes 23

martes 24

miércoles 25

jueves 26

viernes 27

1º SOPA DE AVE CON FIDEOS

2º MERLUZA EN SALSA POMODORO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y

1º CHICKEN SOUP WITH NOODLES

2º MERLUZA EN SALSA POMODORO WITH LETTUCE, TOMATO AND GRATED CARROT SA...

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	485 Kcal		2028 kJ
Lípidos	14,5 g.	Saturados	1,8 g.
H.Carbono	61,5 g.	Azúcares	8,6 g.
Proteínas	25 g.	Sal	1,7 g.

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º LASAÑA BOLOÑESA CON ENSALADA

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º LASAÑA BOLOÑESA WITH SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	553 Kcal		2314 kJ
Lípidos	28,1 g.	Saturados	5,8 g.
H.Carbono	35,1 g.	Azúcares	12,4 g.
Proteínas	21,8 g.	Sal	2,34 g.

1º ARROZ CON TOMATE

2º FILETE DE POLLO EMPANADO CON ENSALADA DE LECHUGA, PAVO Y TOMATE

1º RICE WITH TOMATO SAUCE

2º BREADED CHICKEN FILLET WITH LETTUCE, TURKEY AND TOMATO SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	660 Kcal		2760 kJ
Lípidos	29,1 g.	Saturados	4,9 g.
H.Carbono	75 g.	Azúcares	4,7 g.
Proteínas	22,8 g.	Sal	4,3 g.

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.

FELICES VACACIONES
DE SEMANA SANTA



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 y aceitunas

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

50 aniversario

1967-2017



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

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, salvo cuando la
 guarnición forme parte del plato,
 se ofrecerá una ensalada como
 complemento opcional para los
 alumnos que así lo deseen.

MES DE MARZO DE 2026

JUDÍAS BLANCAS

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



lunes 2

martes 3

miércoles 4

jueves 5

viernes 6

1º MACARRONES A LA ITALIANA

**2º FILETE DE LENGUADINA EMPANADO CON
 ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALL...**

1º ITALIAN-STYLE MACARONI

**2º BREADED SOLE FILLET WITH LETTUCE
 AND GRATED CARROT SALAD**

**PAN Y POSTRE
 BREAD AND DESSERT**

Calorías	693 Kcal	2898 kJ
Lípidos	28,5 g.	Saturados 3,8 g.
H.Carbono	64,6 g.	Azúcares 9,5 g.
Proteínas	44 g.	Sal 3,42 g.

1º ZANAHORIAS CON YORK

**2º HAMBURGUESA EN SALSA CAZADORA CON
 ARROZ PILAFF**

1º CARROTS WITH YORK HAM

**2º HAMBURGER IN HUNTER'S SAUCE WITH
 PILAF RICE**

**PAN Y POSTRE
 BREAD AND DESSERT**

Calorías	725 Kcal	3033 kJ
Lípidos	34 g.	Saturados 12,2 g.
H.Carbono	77,5 g.	Azúcares 16,8 g.
Proteínas	29,1 g.	Sal 1941,19 g.

1º CREMA DE CALABACÍN

2º POLLO ASADO CON PATATAS PANADERA

1º CREAM OF ZUCCHINI SOUP

**2º ROAST CHICKEN WITH BAKER'S
 POTATOES**

**PAN Y POSTRE
 BREAD AND DESSERT**

Calorías	530 Kcal	2218 kJ
Lípidos	32,5 g.	Saturados 5,8 g.
H.Carbono	30,6 g.	Azúcares 8,3 g.
Proteínas	24,8 g.	Sal 2,1 g.

1º PAELLA VALENCIANA

2º MERLUZA A LA MEUNIÈRE CON ENSALADA

1º VALENCIAN PAELLA

2º HAKE À LA MEUNIÈRE WITH SALAD

**PAN Y POSTRE
 BREAD AND DESSERT**

Calorías	864 Kcal	3615 kJ
Lípidos	47,3 g.	Saturados 12,5 g.
H.Carbono	60,2 g.	Azúcares 5 g.
Proteínas	47,3 g.	Sal 1,94 g.

1º LENTEJAS HORTELANAS

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

1º HORTELANAS LENTILS

**2º SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE,
 TOMATO AND OLIVE SALAD**

**PAN Y POSTRE
 BREAD AND DESSERT**

Calorías	744 Kcal	3113 kJ
Lípidos	36,3 g.	Saturados 6,5 g.
H.Carbono	58,2 g.	Azúcares 7,2 g.
Proteínas	35,8 g.	Sal 2,34 g.

lunes 9

martes 10

miércoles 11

jueves 12

viernes 13

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º LOMO ASADO CON BASTONES DE BERENJENA

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º ROASTED LOIN WITH AUBERGINE STICKS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	757 Kcal		3167 kJ
Lípidos	54,7 g.	Saturados	14,9 g.
H.Carbono	29,8 g.	Azúcares	10,8 g.
Proteínas	32 g.	Sal	1,76 g.

1º ARROZ CON TOMATE

2º MERLUZA AL LIMÓN CON ENSALADA

1º RICE WITH TOMATO SAUCE

2º HAKE WITH LEMON WITH SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	626 Kcal		2620 kJ
Lípidos	22,3 g.	Saturados	3,1 g.
H.Carbono	75,7 g.	Azúcares	5,3 g.
Proteínas	27,8 g.	Sal	2,34 g.

1º LENTEJAS GUIADAS

2º HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ

1º STEWED LENTILS

2º VILLARROY EGGS WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	842 Kcal		3521 kJ
Lípidos	51,6 g.	Saturados	10,3 g.
H.Carbono	54,1 g.	Azúcares	7,1 g.
Proteínas	32,2 g.	Sal	2,22 g.

1º ESPAGUETIS EN SALSA DE QUESO Y CALABAZA

2º ESTOFADO DE POLLO CON PATATAS

1º SPAGHETTI IN CHEESE AND PUMPKIN SAUCE

2º CHICKEN STEW WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	851 Kcal		3561 kJ
Lípidos	42,2 g.	Saturados	9,5 g.
H.Carbono	77,7 g.	Azúcares	10,4 g.
Proteínas	32,7 g.	Sal	2,9 g.

1º GARBANZOS HORTELANOS

2º ABADAJE EN SALSA MARINERA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y

1º CHICKPEAS WITH VEGETABLES

2º HALIBUT IN SEAFOOD SAUCE WITH LETTUCE, TOMATO AND GRATED CARROT SA...

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	483 Kcal		2019 kJ
Lípidos	13 g.	Saturados	1,7 g.
H.Carbono	48,1 g.	Azúcares	10,1 g.
Proteínas	34,7 g.	Sal	2,1 g.

lunes 16

martes 17

miércoles 18

jueves 19

viernes 20

1º PATATAS GUIADAS

2º BACALAO A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA

1º PATATAS GUIADAS

2º ANDALUSIAN-STYLE COD WITH LETTUCE AND GRATED CARROT SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	636 Kcal		2659 kJ
Lípidos	35,9 g.	Saturados	8,2 g.
H.Carbono	39,8 g.	Azúcares	7,3 g.
Proteínas	35,3 g.	Sal	4,72 g.

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES

2º POLLO GUIADO CON ARROZ BLANCO

1º NATURAL VEGETABLE SOUP

2º CHICKEN STEW WITH WHITE RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	726 Kcal		3038 kJ
Lípidos	22,9 g.	Saturados	153,1 g.
H.Carbono	101,3 g.	Azúcares	21,1 g.
Proteínas	46 g.	Sal	3,07 g.

1º FIDEUÁ DE CHORIZO

2º MERLUZA AL HORNO CON GUISANTES

1º FIDEUÁ WITH CHORIZO

2º BAKED HAKE WITH PEAS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	887 Kcal		3711 kJ
Lípidos	35,2 g.	Saturados	8 g.
H.Carbono	79,4 g.	Azúcares	9,5 g.
Proteínas	62,4 g.	Sal	4,1 g.

1º GUISANTES SALTEADOS

2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON PATATAS

1º SAUTÉED PEAS

2º MEATBALLS WITH VEGETABLES WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	756 Kcal		3163 kJ
Lípidos	47,3 g.	Saturados	13,4 g.
H.Carbono	34,1 g.	Azúcares	7,3 g.
Proteínas	43,5 g.	Sal	3,57 g.

1º MENESTRA DE VERDURAS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º VEGETABLE STEW

2º SPANISH OMELETTE WITH SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	754 Kcal		3155 kJ
Lípidos	40,3 g.	Saturados	7,5 g.
H.Carbono	54,1 g.	Azúcares	18,2 g.
Proteínas	35,1 g.	Sal	2,84 g.

lunes 23

martes 24

miércoles 25

jueves 26

viernes 27

1º SOPA DE AVE CON FIDEOS

2º MERLUZA EN SALSA POMODORO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y

1º CHICKEN SOUP WITH NOODLES

2º MERLUZA EN SALSA POMODORO WITH LETTUCE, TOMATO AND GRATED CARROT SA...

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	485 Kcal		2028 kJ
Lípidos	14,5 g.	Saturados	1,8 g.
H.Carbono	61,5 g.	Azúcares	8,6 g.
Proteínas	25 g.	Sal	1,7 g.

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º LASAÑA BOLOÑESA CON ENSALADA

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º LASAÑA BOLOÑESA WITH SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	553 Kcal		2314 kJ
Lípidos	28,1 g.	Saturados	5,8 g.
H.Carbono	35,1 g.	Azúcares	12,4 g.
Proteínas	21,8 g.	Sal	2,34 g.

1º ARROZ CON TOMATE

2º FILETE DE POLLO EMPANADO CON ENSALADA DE LECHUGA, PAVO Y TOMATE

1º RICE WITH TOMATO SAUCE

2º BREADED CHICKEN FILLET WITH LETTUCE, TURKEY AND TOMATO SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	660 Kcal		2760 kJ
Lípidos	29,1 g.	Saturados	4,9 g.
H.Carbono	75 g.	Azúcares	4,7 g.
Proteínas	22,8 g.	Sal	4,3 g.

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.

FELICES VACACIONES
DE SEMANA SANTA



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 y aceitunas

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

50 aniversario 1967-2017



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

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, salvo cuando la
 guarnición forme parte del plato,
 se ofrecerá una ensalada como
 complemento opcional para los
 alumnos que así lo deseen.

MES DE MARZO DE 2026

LENTEJAS



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

lunes 2

martes 3

miércoles 4

jueves 5

viernes 6

1º MACARRONES A LA ITALIANA

**2º FILETE DE LENGUADINA EMPANADO CON
 ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALL...**

1º ITALIAN-STYLE MACARONI

**2º BREADED SOLE FILLET WITH LETTUCE
 AND GRATED CARROT SALAD**

**PAN Y POSTRE
 BREAD AND DESSERT**

Calorías	693 Kcal	2898 kJ
Lípidos	28,5 g.	Saturados 3,8 g.
H.Carbono	64,6 g.	Azúcares 9,5 g.
Proteínas	44 g.	Sal 3,42 g.

1º JUDÍAS BLANCAS GUIADAS

**2º HAMBURGUESA EN SALSA CAZADORA CON
 ARROZ PILAFF**

1º STEWED WHITE BEANS

**2º HAMBURGER IN HUNTER'S SAUCE WITH
 PILAF RICE**

**PAN Y POSTRE
 BREAD AND DESSERT**

Calorías	1113 Kcal	4657 kJ
Lípidos	52,2 g.	Saturados 20,5 g.
H.Carbono	106,5 g.	Azúcares 10,9 g.
Proteínas	45,5 g.	Sal 3,16 g.

1º CREMA DE CALABACÍN

2º POLLO ASADO CON PATATAS PANADERA

1º CREAM OF ZUCCHINI SOUP

**2º ROAST CHICKEN WITH BAKER'S
 POTATOES**

**PAN Y POSTRE
 BREAD AND DESSERT**

Calorías	530 Kcal	2218 kJ
Lípidos	32,5 g.	Saturados 5,8 g.
H.Carbono	30,6 g.	Azúcares 8,3 g.
Proteínas	24,8 g.	Sal 2,1 g.

1º PAELLA VALENCIANA

2º MERLUZA A LA MEUNIÈRE CON ENSALADA

1º VALENCIAN PAELLA

2º HAKE À LA MEUNIÈRE WITH SALAD

**PAN Y POSTRE
 BREAD AND DESSERT**

Calorías	864 Kcal	3615 kJ
Lípidos	47,3 g.	Saturados 12,5 g.
H.Carbono	60,2 g.	Azúcares 5 g.
Proteínas	47,3 g.	Sal 1,94 g.

1º GUISANTES SALTEADOS

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

1º SAUTÉED PEAS

**2º SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE,
 TOMATO AND OLIVE SALAD**

**PAN Y POSTRE
 BREAD AND DESSERT**

Calorías	632 Kcal	2645 kJ
Lípidos	39,1 g.	Saturados 6,9 g.
H.Carbono	39,5 g.	Azúcares 7,6 g.
Proteínas	25 g.	Sal 2,94 g.

lunes 9

martes 10

miércoles 11

jueves 12

viernes 13

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º LOMO ASADO CON BASTONES DE BERENJENA

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º ROASTED LOIN WITH AUBERGINE STICKS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	757 Kcal		3167 kJ
Lípidos	54,7 g.	Saturados	14,9 g.
H.Carbono	29,8 g.	Azúcares	10,8 g.
Proteínas	32 g.	Sal	1,76 g.

1º ARROZ CON TOMATE

2º MERLUZA AL LIMÓN CON ENSALADA

1º RICE WITH TOMATO SAUCE

2º HAKE WITH LEMON WITH SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	626 Kcal		2620 kJ
Lípidos	22,3 g.	Saturados	3,1 g.
H.Carbono	75,7 g.	Azúcares	5,3 g.
Proteínas	27,8 g.	Sal	2,34 g.

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES

2º HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ

1º NATURAL VEGETABLE SOUP

2º VILLARROY EGGS WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	702 Kcal		2935 kJ
Lípidos	52,2 g.	Saturados	9,6 g.
H.Carbono	40,8 g.	Azúcares	10,3 g.
Proteínas	14,2 g.	Sal	1,9 g.

1º ESPAGUETIS EN SALSA DE QUESO Y CALABAZA

2º ESTOFADO DE POLLO CON PATATAS

1º SPAGHETTI IN CHEESE AND PUMPKIN SAUCE

2º CHICKEN STEW WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	851 Kcal		3561 kJ
Lípidos	42,2 g.	Saturados	9,5 g.
H.Carbono	77,7 g.	Azúcares	10,4 g.
Proteínas	32,7 g.	Sal	2,9 g.

1º GARBANZOS HORTELANOS

2º ABADEJO EN SALSA MARINERA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y

1º CHICKPEAS WITH VEGETABLES

2º HALIBUT IN SEAFOOD SAUCE WITH LETTUCE, TOMATO AND GRATED CARROT SA...

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	483 Kcal		2019 kJ
Lípidos	13 g.	Saturados	1,7 g.
H.Carbono	48,1 g.	Azúcares	10,1 g.
Proteínas	34,7 g.	Sal	2,1 g.

lunes 16

martes 17

miércoles 18

jueves 19

viernes 20

1º PATATAS GUISADAS

2º BACALAO A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA

1º PATATAS GUISADAS

2º ANDALUSIAN-STYLE COD WITH LETTUCE AND GRATED CARROT SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	636 Kcal		2659 kJ
Lípidos	35,9 g.	Saturados	8,2 g.
H.Carbono	39,8 g.	Azúcares	7,3 g.
Proteínas	35,3 g.	Sal	4,72 g.

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES

2º POLLO GUISADO CON ARROZ BLANCO

1º NATURAL VEGETABLE SOUP

2º CHICKEN STEW WITH WHITE RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	726 Kcal		3038 kJ
Lípidos	22,9 g.	Saturados	153,1 g.
H.Carbono	101,3 g.	Azúcares	21,1 g.
Proteínas	46 g.	Sal	3,07 g.

1º FIDEUÁ DE CHORIZO

2º MERLUZA AL HORNO CON GUISANTES

1º FIDEUÁ WITH CHORIZO

2º BAKED HAKE WITH PEAS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	887 Kcal		3711 kJ
Lípidos	35,2 g.	Saturados	8 g.
H.Carbono	79,4 g.	Azúcares	9,5 g.
Proteínas	62,4 g.	Sal	4,1 g.

1º JUDÍAS BLANCAS GUISADAS

2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON PATATAS

1º STEWED WHITE BEANS

2º MEATBALLS WITH VEGETABLES WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	1094 Kcal		4577 kJ
Lípidos	64,6 g.	Saturados	22,1 g.
H.Carbono	55,5 g.	Azúcares	8,6 g.
Proteínas	59,1 g.	Sal	3,04 g.

1º MENESTRA DE VERDURAS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º VEGETABLE STEW

2º SPANISH OMELETTE WITH SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	754 Kcal		3155 kJ
Lípidos	40,3 g.	Saturados	7,5 g.
H.Carbono	54,1 g.	Azúcares	18,2 g.
Proteínas	35,1 g.	Sal	2,84 g.

lunes 23

martes 24

miércoles 25

jueves 26

viernes 27

1º SOPA DE AVE CON FIDEOS

2º MERLUZA EN SALSA POMODORO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y

1º CHICKEN SOUP WITH NOODLES

2º MERLUZA EN SALSA POMODORO WITH LETTUCE, TOMATO AND GRATED CARROT SA...

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	485 Kcal		2028 kJ
Lípidos	14,5 g.	Saturados	1,8 g.
H.Carbono	61,5 g.	Azúcares	8,6 g.
Proteínas	25 g.	Sal	1,7 g.

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º LASAÑA BOLOÑESA CON ENSALADA

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º LASAÑA BOLOÑESA WITH SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	553 Kcal		2314 kJ
Lípidos	28,1 g.	Saturados	5,8 g.
H.Carbono	35,1 g.	Azúcares	12,4 g.
Proteínas	21,8 g.	Sal	2,34 g.

1º ARROZ CON TOMATE

2º FILETE DE POLLO EMPANADO CON ENSALADA DE LECHUGA, PAVO Y TOMATE

1º RICE WITH TOMATO SAUCE

2º BREADED CHICKEN FILLET WITH LETTUCE, TURKEY AND TOMATO SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	660 Kcal		2760 kJ
Lípidos	29,1 g.	Saturados	4,9 g.
H.Carbono	75 g.	Azúcares	4,7 g.
Proteínas	22,8 g.	Sal	4,3 g.

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.

FELICES VACACIONES
DE SEMANA SANTA



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 y aceitunas

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

50 aniversario

1967-2017



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

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, salvo cuando la
 guarnición forme parte del plato,
 se ofrecerá una ensalada como
 complemento opcional para los
 alumnos que así lo deseen.

MES DE MARZO DE 2026

CELÍACO

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



lunes 2

martes 3

miércoles 4

jueves 5

viernes 6

1º MACARRONES PSG/PSH A LA ITALIANA

**2º LENGUADINA AL HORNO CON ENSALADA
 DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA**
 1º PSG/PSH MACARONI ITALIAN STYLE

**2º BAKED SOLE WITH LETTUCE AND GRATED
 CARROT SALAD**

**PAN Y POSTRE
 BREAD AND DESSERT**

Calorías	543 Kcal	2270 kJ
Lípidos	21,2 g.	Saturados 2,8 g.
H.Carbono	56,8 g.	Azúcares 9,7 g.
Proteínas	217,4 g.	Sal 2,52 g.

1º JUDÍAS BLANCAS GUIADAS

**2º HAMBURGUESA EN SALSA CAZADORA CON
 ARROZ PILAFF**
 1º STEWED WHITE BEANS

**2º HAMBURGER IN HUNTER'S SAUCE WITH
 PILAF RICE**

**PAN Y POSTRE
 BREAD AND DESSERT**

Calorías	1113 Kcal	4657 kJ
Lípidos	52,2 g.	Saturados 20,5 g.
H.Carbono	106,5 g.	Azúcares 10,9 g.
Proteínas	45,5 g.	Sal 3,16 g.

1º CREMA DE CALABACÍN

2º POLLO ASADO CON PATATAS PANADERA
 1º CREAM OF ZUCCHINI SOUP

**2º ROAST CHICKEN WITH BAKER'S
 POTATOES**

**PAN Y POSTRE
 BREAD AND DESSERT**

Calorías	530 Kcal	2218 kJ
Lípidos	32,5 g.	Saturados 5,8 g.
H.Carbono	30,6 g.	Azúcares 8,3 g.
Proteínas	24,8 g.	Sal 2,1 g.

1º PAELLA VALENCIANA

2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA
 1º VALENCIAN PAELLA

2º BAKED HAKE WITH SALAD

**PAN Y POSTRE
 BREAD AND DESSERT**

Calorías	806 Kcal	3373 kJ
Lípidos	38,8 g.	Saturados 6,3 g.
H.Carbono	63,7 g.	Azúcares 5,2 g.
Proteínas	48,1 g.	Sal 2,34 g.

1º GUISANTES SALTEADOS

**2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE
 LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS**
 1º SAUTÉED PEAS

**2º SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE,
 TOMATO AND OLIVE SALAD**

**PAN Y POSTRE
 BREAD AND DESSERT**

Calorías	632 Kcal	2645 kJ
Lípidos	39,1 g.	Saturados 6,9 g.
H.Carbono	39,5 g.	Azúcares 7,6 g.
Proteínas	25 g.	Sal 2,94 g.

lunes 9

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º LOMO ASADO CON DADOS DE ZANAHORIA

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º ROASTED LOIN WITH CARROT CUBES

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	574 Kcal		2402 kJ
Lípidos	41,3 g.	Saturados	13,2 g.
H.Carbono	18,2 g.	Azúcares	13 g.
Proteínas	29 g.	Sal	1,8 g.

martes 10

1º ARROZ CON TOMATE

2º MERLUZA AL LIMÓN CON ENSALADA

1º RICE WITH TOMATO SAUCE

2º HAKE WITH LEMON WITH SALAD

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	626 Kcal		2620 kJ
Lípidos	22,3 g.	Saturados	3,1 g.
H.Carbono	75,7 g.	Azúcares	5,3 g.
Proteínas	27,8 g.	Sal	2,34 g.

miércoles 11

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES

2º TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA

1º NATURAL VEGETABLE SOUP

2º FRENCH OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND GRATED CARROT SALAD

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	555 Kcal		2322 kJ
Lípidos	36,4 g.	Saturados	6,9 g.
H.Carbono	32,4 g.	Azúcares	11 g.
Proteínas	21,5 g.	Sal	1,82 g.

jueves 12

1º CODITOS PSG/PSH CON CALABAZA

2º ESTOFADO DE POLLO CON PATATAS

1º PSG/PSH COD WITH PUMPKIN

2º CHICKEN STEW WITH POTATOES

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	769 Kcal		3217 kJ
Lípidos	35,2 g.	Saturados	5,8 g.
H.Carbono	76,8 g.	Azúcares	7,2 g.
Proteínas	32,5 g.	Sal	3,25 g.

viernes 13

1º GARBANZOS HORTELANOS

2º ABADENO EN SALSA MARINERA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ

1º CHICKPEAS WITH VEGETABLES

2º HALIBUT IN SEAFOOD SAUCE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	476 Kcal		1992 kJ
Lípidos	13,2 g.	Saturados	1,7 g.
H.Carbono	46,5 g.	Azúcares	7,6 g.
Proteínas	34,6 g.	Sal	2,12 g.

lunes 16

1º PATATAS GUIADAS

2º BACALAO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS

1º PATATAS GUIADAS

2º GRILLED COD WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	590 Kcal		2469 kJ
Lípidos	31,4 g.	Saturados	7,7 g.
H.Carbono	37,5 g.	Azúcares	6,6 g.
Proteínas	36,4 g.	Sal	4,64 g.

martes 17

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES

2º POLLO GUIADO CON ARROZ BLANCO

1º NATURAL VEGETABLE SOUP

2º CHICKEN STEW WITH WHITE RICE

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	726 Kcal		3038 kJ
Lípidos	22,9 g.	Saturados	153,1 g.
H.Carbono	101,3 g.	Azúcares	21,1 g.
Proteínas	46 g.	Sal	3,07 g.

miércoles 18

1º MACARRONES PSG/PSH CON CHORIZO

2º MERLUZA AL HORNO CON GUISANTES

1º MACARONI PSG/PSH WITH CHORIZO

2º BAKED HAKE WITH PEAS

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	801 Kcal		3351 kJ
Lípidos	29,9 g.	Saturados	5,8 g.
H.Carbono	82,3 g.	Azúcares	9,3 g.
Proteínas	44,2 g.	Sal	3,4 g.

jueves 19

1º JUDÍAS BLANCAS GUIADAS

2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON PATATAS

1º STEWED WHITE BEANS

2º MEATBALLS WITH VEGETABLES WITH POTATOES

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	1094 Kcal		4577 kJ
Lípidos	64,6 g.	Saturados	22,1 g.
H.Carbono	55,5 g.	Azúcares	8,6 g.
Proteínas	59,1 g.	Sal	3,04 g.

viernes 20

1º MENESTRA DE VERDURAS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º VEGETABLE STEW

2º SPANISH OMELETTE WITH SALAD

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	754 Kcal		3155 kJ
Lípidos	40,3 g.	Saturados	7,5 g.
H.Carbono	54,1 g.	Azúcares	18,2 g.
Proteínas	35,1 g.	Sal	2,84 g.

lunes 23

1º SOPA MARAVILLA (PSG)

2º MERLUZA EN SALSA POMODORO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ

1º MARAVILLA SOUP (PSG)

2º MERLUZA EN SALSA POMODORO WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	315 Kcal		1319 kJ
Lípidos	12,1 g.	Saturados	1,7 g.
H.Carbono	31,3 g.	Azúcares	4,7 g.
Proteínas	19,7 g.	Sal	1,72 g.

martes 24

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º LACÓN A LA GALLEGA CON ENSALADA

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º GALICIAN-STYLE PORK SHOULDER WITH SALAD

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	539 Kcal		2256 kJ
Lípidos	29,1 g.	Saturados	8,3 g.
H.Carbono	15,1 g.	Azúcares	24,8 g.
Proteínas	35,8 g.	Sal	4,14 g.

miércoles 25

1º ARROZ CON TOMATE

2º FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITU...

1º RICE WITH TOMATO SAUCE

2º GRILLED CHICKEN FILLET WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	646 Kcal		2703 kJ
Lípidos	25,6 g.	Saturados	4,6 g.
H.Carbono	71,4 g.	Azúcares	4,4 g.
Proteínas	30,8 g.	Sal	2,14 g.

jueves 26

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.

viernes 27

FELICES VACACIONES DE SEMANA SANTA

