

50 aniversario 1967-2017



Alegra
Servicio a Colectividades

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

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

MES DE SEPTIEMBRE DE 2026

lunes 7

martes 8

miércoles 9

jueves 10

viernes 11

1º CODITOS (INTEGRALES) CON BECHAMEL O VERDURA ASADA

2º REVUELTO DE JAMÓN COCIDO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ

1º WHOLE WHEAT ELBOW MACARONI WITH BÉCHAMEL SAUCE OR VERDURA ASADA

2º SCRAMBLED EGGS WITH COOKED HAM WITH LETTUCE AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	1016 Kcal		4249 kJ
Lípidos	55,3 g.	Saturados	15,1 g.
H.Carbono	84,4 g.	Azúcares	13,9 g.
Proteínas	37,9 g.	Sal	2,8 g.

1º LENTEJAS ECOLÓGICAS GUIADAS CON VERDURAS

2º LENGUADINA EMPANADA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

1º ORGANIC STEWED LENTILS WITH VEGETABLES

2º BREADED SOLE FILLET WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	727 Kcal		3043 kJ
Lípidos	28,7 g.	Saturados	3,9 g.
H.Carbono	51,2 g.	Azúcares	5,8 g.
Proteínas	56,8 g.	Sal	3,18 g.

1º CREMA DE PUERROS

2º LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS

1º CREAM OF LEEK SOUP

2º GRILLED PORK LOIN WITH LETTUCE AND OLIVE SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	690 Kcal		2887 kJ
Lípidos	54 g.	Saturados	15,3 g.
H.Carbono	23,8 g.	Azúcares	3,5 g.
Proteínas	24,4 g.	Sal	1,24 g.

1º ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE O MENESTRA DE VERDURAS

2º MERLUZA EN SALSA RUBIA CON MENESTRA DE VERDURAS

1º BROWN RICE WITH TOMATO OR VEGETABLE STEW

2º PALOMETA IN RUBIA SAUCE WITH VEGETABLE STEW

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	1176 Kcal		4920 kJ
Lípidos	34,1 g.	Saturados	5,5 g.
H.Carbono	143,9 g.	Azúcares	33,5 g.
Proteínas	58,1 g.	Sal	4,1 g.

1º SOPA DE FIDEOS (INTEGRALES)

2º POLLO ADOBADO CON PATATAS PANADERA

1º WHOLE WHEAT NOODLE SOUP

2º MARINATED CHICKEN WITH BAKER'S POTATOES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	526 Kcal		2201 kJ
Lípidos	33 g.	Saturados	5,8 g.
H.Carbono	29,7 g.	Azúcares	4,8 g.
Proteínas	25,8 g.	Sal	1,6 g.

lunes 14

martes 15

miércoles 16

jueves 17

viernes 18

1º LENTEJAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS

2º LASAÑA VEGETAL

1º ORGANIC STEWED LENTILS

2º VEGETABLE LASAGNA

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	814 Kcal		3406 kJ
Lípidos	31,5 g.	Saturados	9,7 g.
H.Carbono	81,4 g.	Azúcares	17,9 g.
Proteínas	39,5 g.	Sal	5,3 g.

1º PAELLA VALENCIANA (ARROZ INTEGRAL)

2º MERLUZA AL HORNO CON PISTO

1º VALENCIAN PAELLA (BROWN RICE)

2º BAKED HAKE WITH RATATOUILLE

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	853 Kcal		3569 kJ
Lípidos	38,2 g.	Saturados	6,5 g.
H.Carbono	72,5 g.	Azúcares	11,4 g.
Proteínas	50,9 g.	Sal	1,9 g.

1º SOPA DE COCIDO CON FIDEOS (INTEGRALES) O REPOLLO REHOGADO

2º COCIDO MADRILEÑO

1º STEWED SOUP WITH WHOLE WHEAT NOODLES OR REPOLLO REHOGADO

2º MADRILEÑO STEW

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	958 Kcal		4008 kJ
Lípidos	40,9 g.	Saturados	10 g.
H.Carbono	107 g.	Azúcares	11,3 g.
Proteínas	35,7 g.	Sal	4,74 g.

1º ENSALADA DE PASTA (INTEGRAL) O VERDURITAS SALTEADAS

2º TORTILLA DE CALABACÍN CON PURÉ DE MANZANA

1º WHOLE WHEAT PASTA SALAD OR SAUTÉED MIXED VEGETABLES

2º ZUCCHINI OMELETTE WITH APPLE PUREE

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	879 Kcal		3678 kJ
Lípidos	38,3 g.	Saturados	7,5 g.
H.Carbono	92,8 g.	Azúcares	16,5 g.
Proteínas	34,6 g.	Sal	2,3 g.

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON JUDÍAS VERDES CON TOMATE

2º POLLO AL CURRY CON ARROZ INTEGRAL

1º SAUTÉED GREEN BEANS WITH GREEN BEANS WITH TOMATO

2º CHICKEN CURRY WITH BROWN RICE

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	776 Kcal		3247 kJ
Lípidos	29,7 g.	Saturados	5,8 g.
H.Carbono	82,1 g.	Azúcares	19,6 g.
Proteínas	37,3 g.	Sal	3,55 g.



lunes 21

1º ESPAGUETIS (INTEGRALES) ORIENTAL

2º BACALAO AL AJOARRIERO CON PURÉ DE PATATA

1º WHOLE-WHEAT ORIENTAL SPAGHETTI

2º COD WITH GARLIC SAUCE WITH MASHED POTATOES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	706 Kcal		2954 kJ
Lípidos	27,6 g.	Saturados	6,8 g.
H.Carbono	69,8 g.	Azúcares	6 g.
Proteínas	39,3 g.	Sal	1,65 g.

martes 22

1º BRÓCOLI REHOGADO CON BRÓCOLI CON BECHAMEL

2º MAGRO A LA RIOJANA CON PATATAS DADO

1º SAUTÉED BROCCOLI WITH BROCCOLI WITH BECHAMEL SAUCE

2º LEAN MEAT RIOJA STYLE WITH DICED POTATOES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	784 Kcal		3282 kJ
Lípidos	52,1 g.	Saturados	18,5 g.
H.Carbono	37,5 g.	Azúcares	21,8 g.
Proteínas	39,6 g.	Sal	2,52 g.

miércoles 23

1º ARROZ (INTEGRAL) TRES DELICIAS O BERENJENA SALTEADA

2º MILANESA DE ABADEJO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ

1º WHOLE WHEAT THREE DELIGHTS RICE OR STIR-FRIED EGGPLANT

2º COD MILANESE WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	882 Kcal		3689 kJ
Lípidos	37,1 g.	Saturados	5,5 g.
H.Carbono	85,6 g.	Azúcares	7,4 g.
Proteínas	47,7 g.	Sal	3,59 g.

jueves 24

1º CREMA DE CALABAZA

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

1º CREAM OF PUMPKIN 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.

viernes 25

1º JUDÍAS BLANCAS GUIADAS

2º PIZZA ITALIANA CASERA CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ATÚN

1º STEWED WHITE BEANS

2º ITALIAN PIZZA WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND TUNA SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	894 Kcal		3739 kJ
Lípidos	55,4 g.	Saturados	16,6 g.
H.Carbono	87 g.	Azúcares	11,4 g.
Proteínas	37,6 g.	Sal	2,29 g.

lunes 28

1º ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE O MENESTRA DE VERDURAS

2º MERLUZA A LA NARANJA CON GUISANTES

1º BROWN RICE WITH TOMATO OR VEGETABLE STEW

2º ORANGE-GLAZED HAKE WITH PEAS

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	1066 Kcal		4460 kJ
Lípidos	32,7 g.	Saturados	5 g.
H.Carbono	126,5 g.	Azúcares	23,5 g.
Proteínas	53,5 g.	Sal	4,5 g.

martes 29

1º LENTEJAS ECOLÓGICAS HORTELANAS

2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS FRITAS

1º COUNTRY-STYLE ORGANIC LENTILS

2º FRIED EGGS WITH FRENCH FRIES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	710 Kcal		2971 kJ
Lípidos	28,7 g.	Saturados	6,2 g.
H.Carbono	62,8 g.	Azúcares	5,8 g.
Proteínas	34,9 g.	Sal	2,67 g.

miércoles 30

1º MACARRONES (INTEGRALES) GRATINADOS O VERDURITAS SALTEADAS

2º HAMBURGUESA EN SALSA CON VERDURITAS

1º GRATINATED WHOLE WHEAT MACARONI OR SAUTÉED MIXED VEGETABLES

2º BURGER IN SAUCE WITH VERDURITAS

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	1102 Kcal		4611 kJ
Lípidos	54 g.	Saturados	16,1 g.
H.Carbono	93,3 g.	Azúcares	15,9 g.
Proteínas	54,1 g.	Sal	3,86 g.

Dos veces por semana se ofrecerá pan integral para aquellos comensales que lo deseen.

Diariamente habrá a disposición del alumno dos opciones de fruta de temporada para su elección. Un día a la semana irá postre lácteo sin azucarar.

Alegra
Servicio a
Colectividades
**Comemos rico,
variado y
equilibrado
para crecer con
energía**



El menú ha sido diseñado por nuestros nutricionistas.

La valoración nutricional del menú se realiza según las recomendaciones de la AESAN recogidas en el Documento de consenso sobre la alimentación en centros educativos, así como los principios de la Estrategia NAOS.

La programación del menú esta dirigido según el Real Decreto 315/2025 de comedores escolares.



ALÉRGENOS / ALLERGENS

lunes 7

1º      

2º   

martes 8

1º  

2º      

miércoles 9

1º

2º

jueves 10

1º

2º   

viernes 11

1º     

2º 

lunes 14

1º  

2º          

martes 15

1º

2º   

miércoles 16

1º      

2º 

jueves 17

1º      

2º  

viernes 18

1º

2º  

lunes 21

1º     

2º    

martes 22

1º    

2º 

miércoles 23

1º  

2º      

jueves 24

1º 

2º  

viernes 25

1º 

2º      

lunes 28

1º

2º   

martes 29

1º  

2º 

miércoles 30

1º      

2º  



GLUTEN



MOSTAZA



SÉSAMO



SULFITOS



ALTRAMUCES



FRUTOS CON CÁSCARA



MOLUSCOS



CRUSTÁCEOS



HUEVOS



PESCADO



CACAHUETES



SOJA



LECHE



FRUTOS CON CÁSCARA



FRUTOS CON CÁSCARA



FRUTOS CON CÁSCARA



FRUTOS CON CÁSCARA



FRUTOS CON CÁSCARA



FRUTOS CON CÁSCARA



FRUTOS CON CÁSCARA



FRUTOS CON CÁSCARA

50 aniversario 1967-2017



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

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

MES DE SEPTIEMBRE DE 2026

lunes 7

martes 8

miércoles 9

jueves 10

viernes 11

1º CODITOS (INTEGRALES) CON BECHAMEL O VERDURA ASADA

2º REVUELTO DE JAMÓN COCIDO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ

1º WHOLE WHEAT ELBOW MACARONI WITH BÉCHAMEL SAUCE OR VERDURA ASADA

2º SCRAMBLED EGGS WITH COOKED HAM WITH LETTUCE AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	1016 Kcal		4249 kJ
Lípidos	55,3 g.	Saturados	15,1 g.
H.Carbono	84,4 g.	Azúcares	13,9 g.
Proteínas	37,9 g.	Sal	2,8 g.

1º LENTEJAS ECOLÓGICAS GUIADAS CON VERDURAS

2º LENGUADINA EMPANADA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

1º ORGANIC STEWED LENTILS WITH VEGETABLES

2º BREADED SOLE FILLET WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	727 Kcal		3043 kJ
Lípidos	28,7 g.	Saturados	3,9 g.
H.Carbono	51,2 g.	Azúcares	5,8 g.
Proteínas	56,8 g.	Sal	3,18 g.

1º CREMA DE PUERROS

2º LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS

1º CREAM OF LEEK SOUP

2º GRILLED PORK LOIN WITH LETTUCE AND OLIVE SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	690 Kcal		2887 kJ
Lípidos	54 g.	Saturados	15,3 g.
H.Carbono	23,8 g.	Azúcares	3,5 g.
Proteínas	24,4 g.	Sal	1,24 g.

1º ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE O MENESTRA DE VERDURAS

2º MERLUZA EN SALSA RUBIA CON MENESTRA DE VERDURAS

1º BROWN RICE WITH TOMATO OR VEGETABLE STEW

2º PALOMETA IN RUBIA SAUCE WITH VEGETABLE STEW

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	1176 Kcal		4920 kJ
Lípidos	34,1 g.	Saturados	5,5 g.
H.Carbono	143,9 g.	Azúcares	33,5 g.
Proteínas	58,1 g.	Sal	4,1 g.

1º SOPA DE FIDEOS (INTEGRALES)

2º POLLO ADOBADO CON PATATAS PANADERA

1º WHOLE WHEAT NOODLE SOUP

2º MARINATED CHICKEN WITH BAKER'S POTATOES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	526 Kcal		2201 kJ
Lípidos	33 g.	Saturados	5,8 g.
H.Carbono	29,7 g.	Azúcares	4,8 g.
Proteínas	25,8 g.	Sal	1,6 g.

lunes 14

martes 15

miércoles 16

jueves 17

viernes 18

1º LENTEJAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS

2º LASAÑA VEGETAL

1º ORGANIC STEWED LENTILS

2º VEGETABLE LASAGNA

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	814 Kcal		3406 kJ
Lípidos	31,5 g.	Saturados	9,7 g.
H.Carbono	81,4 g.	Azúcares	17,9 g.
Proteínas	39,5 g.	Sal	5,3 g.

1º PAELLA VALENCIANA (ARROZ INTEGRAL)

2º MERLUZA AL HORNO CON PISTO

1º VALENCIAN PAELLA (BROWN RICE)

2º BAKED HAKE WITH RATATOUILLE

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	853 Kcal		3569 kJ
Lípidos	38,2 g.	Saturados	6,5 g.
H.Carbono	72,5 g.	Azúcares	11,4 g.
Proteínas	50,9 g.	Sal	1,9 g.

1º SOPA DE COCIDO CON FIDEOS (INTEGRALES) O REPOLLO REHOGADO

2º COCIDO MADRILEÑO

1º STEWED SOUP WITH WHOLE WHEAT NOODLES OR REPOLLO REHOGADO

2º MADRILEÑO STEW

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	958 Kcal		4008 kJ
Lípidos	40,9 g.	Saturados	10 g.
H.Carbono	107 g.	Azúcares	11,3 g.
Proteínas	35,7 g.	Sal	4,74 g.

1º ENSALADA DE PASTA (INTEGRAL) O VERDURITAS SALTEADAS

2º TORTILLA DE CALABACÍN CON PURÉ DE MANZANA

1º WHOLE WHEAT PASTA SALAD OR SAUTÉED MIXED VEGETABLES

2º ZUCCHINI OMELETTE WITH APPLE PUREE

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	879 Kcal		3678 kJ
Lípidos	38,3 g.	Saturados	7,5 g.
H.Carbono	92,8 g.	Azúcares	16,5 g.
Proteínas	34,6 g.	Sal	2,3 g.

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON JUDÍAS VERDES CON TOMATE

2º POLLO AL CURRY CON ARROZ INTEGRAL

1º SAUTÉED GREEN BEANS WITH GREEN BEANS WITH TOMATO

2º CHICKEN CURRY WITH BROWN RICE

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	776 Kcal		3247 kJ
Lípidos	29,7 g.	Saturados	5,8 g.
H.Carbono	82,1 g.	Azúcares	19,6 g.
Proteínas	37,3 g.	Sal	3,55 g.



lunes 21

1º ESPAGUETIS (INTEGRALES) ORIENTAL

2º BACALAO AL AJOARRIERO CON PURÉ DE PATATA

1º WHOLE-WHEAT ORIENTAL SPAGHETTI

2º COD WITH GARLIC SAUCE WITH MASHED POTATOES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	706 Kcal		2954 kJ
Lípidos	27,6 g.	Saturados	6,8 g.
H.Carbono	69,8 g.	Azúcares	6 g.
Proteínas	39,3 g.	Sal	1,65 g.

martes 22

1º BRÓCOLI REHOGADO CON BRÓCOLI CON BECHAMEL

2º MAGRO A LA RIOJANA CON PATATAS DADO

1º SAUTÉED BROCCOLI WITH BROCCOLI WITH BECHAMEL SAUCE

2º LEAN MEAT RIOJA STYLE WITH DICED POTATOES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	784 Kcal		3282 kJ
Lípidos	52,1 g.	Saturados	18,5 g.
H.Carbono	37,5 g.	Azúcares	21,8 g.
Proteínas	39,6 g.	Sal	2,52 g.

miércoles 23

1º ARROZ (INTEGRAL) TRES DELICIAS O BERENJENA SALTEADA

2º MILANESA DE ABADEJO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ

1º WHOLE WHEAT THREE DELIGHTS RICE OR STIR-FRIED EGGPLANT

2º COD MILANESE WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	882 Kcal		3689 kJ
Lípidos	37,1 g.	Saturados	5,5 g.
H.Carbono	85,6 g.	Azúcares	7,4 g.
Proteínas	47,7 g.	Sal	3,59 g.

jueves 24

1º CREMA DE CALABAZA

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

1º CREAM OF PUMPKIN 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.

viernes 25

1º JUDÍAS BLANCAS GUIADAS

2º PIZZA ITALIANA CASERA CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ATÚN

1º STEWED WHITE BEANS

2º ITALIAN PIZZA WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND TUNA SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	894 Kcal		3739 kJ
Lípidos	55,4 g.	Saturados	16,6 g.
H.Carbono	87 g.	Azúcares	11,4 g.
Proteínas	37,6 g.	Sal	2,29 g.

lunes 28

1º ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE O MENESTRA DE VERDURAS

2º MERLUZA A LA NARANJA CON GUISANTES

1º BROWN RICE WITH TOMATO OR VEGETABLE STEW

2º ORANGE-GLAZED HAKE WITH PEAS

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	1066 Kcal		4460 kJ
Lípidos	32,7 g.	Saturados	5 g.
H.Carbono	126,5 g.	Azúcares	23,5 g.
Proteínas	53,5 g.	Sal	4,5 g.

martes 29

1º LENTEJAS ECOLÓGICAS HORTELANAS

2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS FRITAS

1º COUNTRY-STYLE ORGANIC LENTILS

2º FRIED EGGS WITH FRENCH FRIES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	710 Kcal		2971 kJ
Lípidos	28,7 g.	Saturados	6,2 g.
H.Carbono	62,8 g.	Azúcares	5,8 g.
Proteínas	34,9 g.	Sal	2,67 g.

miércoles 30

1º MACARRONES (INTEGRALES) GRATINADOS O VERDURITAS SALTEADAS

2º HAMBURGUESA EN SALSA CON VERDURITAS

1º GRATINATED WHOLE WHEAT MACARONI OR SAUTÉED MIXED VEGETABLES

2º BURGER IN SAUCE WITH VERDURITAS

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	1102 Kcal		4611 kJ
Lípidos	54 g.	Saturados	16,1 g.
H.Carbono	93,3 g.	Azúcares	15,9 g.
Proteínas	54,1 g.	Sal	3,86 g.

Dos veces por semana se ofrecerá pan integral para aquellos comensales que lo deseen.

Diariamente habrá a disposición del alumno dos opciones de fruta de temporada para su elección. Un día a la semana irá postre lácteo sin azucarar.

Alegra
Servicio a
Colectividades
**Comemos rico,
variado y
equilibrado
para crecer con
energía**



El menú ha sido diseñado por nuestros nutricionistas.

La valoración nutricional del menú se realiza según las recomendaciones de la AESAN recogidas en el Documento de consenso sobre la alimentación en centros educativos, así como los principios de la Estrategia NAOS.

La programación del menú esta dirigido según el Real Decreto 315/2025 de comedores escolares.



ALÉRGENOS / ALLERGENS

lunes 7

1º     

2º   

martes 8

1º  

2º      

miércoles 9

1º

2º

jueves 10

1º

2º   

viernes 11

1º    

2º 

lunes 14

1º  

2º        

martes 15

1º

2º   

miércoles 16

1º     

2º 

jueves 17

1º     

2º  

viernes 18

1º

2º  

lunes 21

1º    

2º    

martes 22

1º    

2º 

miércoles 23

1º  

2º      

jueves 24

1º  

2º  

viernes 25

1º  

2º     

lunes 28

1º

2º   

martes 29

1º  

2º 

miércoles 30

1º     

2º  

 GLUTEN	 MOSTAZA	 SÉSAMO	 SULFITOS	 ALTRAMUCES	 MOLUSCOS	 CRUSTÁCEOS	 HUEVOS
 PESCADO	 CACAHUETES	 SOJA	 LECHE	 FRUTOS CON CÁSCARA	 APIO		

50 aniversario 1967-2017



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

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

MES DE SEPTIEMBRE DE 2026

lunes 7

martes 8

miércoles 9

jueves 10

viernes 11

1º CODITOS (INTEGRALES) CON BECHAMEL O VERDURA ASADA

2º REVUELTO DE JAMÓN COCIDO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ

1º WHOLE WHEAT ELBOW MACARONI WITH BÉCHAMEL SAUCE OR VERDURA ASADA

2º SCRAMBLED EGGS WITH COOKED HAM WITH LETTUCE AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	1016 Kcal		4249 kJ
Lípidos	55,3 g.	Saturados	15,1 g.
H.Carbono	84,4 g.	Azúcares	13,9 g.
Proteínas	37,9 g.	Sal	2,8 g.

1º LENTEJAS ECOLÓGICAS GUIADAS CON VERDURAS

2º LENGUADINA EMPANADA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

1º ORGANIC STEWED LENTILS WITH VEGETABLES

2º BREADED SOLE FILLET WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	727 Kcal		3043 kJ
Lípidos	28,7 g.	Saturados	3,9 g.
H.Carbono	51,2 g.	Azúcares	5,8 g.
Proteínas	56,8 g.	Sal	3,18 g.

1º CREMA DE PUERROS

2º LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS

1º CREAM OF LEEK SOUP

2º GRILLED PORK LOIN WITH LETTUCE AND OLIVE SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	690 Kcal		2887 kJ
Lípidos	54 g.	Saturados	15,3 g.
H.Carbono	23,8 g.	Azúcares	3,5 g.
Proteínas	24,4 g.	Sal	1,24 g.

1º ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE O MENESTRA DE VERDURAS

2º MERLUZA EN SALSA RUBIA CON MENESTRA DE VERDURAS

1º BROWN RICE WITH TOMATO OR VEGETABLE STEW

2º PALOMETA IN RUBIA SAUCE WITH VEGETABLE STEW

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	1176 Kcal		4920 kJ
Lípidos	34,1 g.	Saturados	5,5 g.
H.Carbono	143,9 g.	Azúcares	33,5 g.
Proteínas	58,1 g.	Sal	4,1 g.

1º SOPA DE FIDEOS (INTEGRALES)

2º POLLO ADOBADO CON PATATAS PANADERA

1º WHOLE WHEAT NOODLE SOUP

2º MARINATED CHICKEN WITH BAKER'S POTATOES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	526 Kcal		2201 kJ
Lípidos	33 g.	Saturados	5,8 g.
H.Carbono	29,7 g.	Azúcares	4,8 g.
Proteínas	25,8 g.	Sal	1,6 g.

lunes 14

martes 15

miércoles 16

jueves 17

viernes 18

1º LENTEJAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS

2º LASAÑA VEGETAL

1º ORGANIC STEWED LENTILS

2º VEGETABLE LASAGNA

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	814 Kcal		3406 kJ
Lípidos	31,5 g.	Saturados	9,7 g.
H.Carbono	81,4 g.	Azúcares	17,9 g.
Proteínas	39,5 g.	Sal	5,3 g.

1º PAELLA VALENCIANA (ARROZ INTEGRAL)

2º MERLUZA AL HORNO CON PISTO

1º VALENCIAN PAELLA (BROWN RICE)

2º BAKED HAKE WITH RATATOUILLE

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	853 Kcal		3569 kJ
Lípidos	38,2 g.	Saturados	6,5 g.
H.Carbono	72,5 g.	Azúcares	11,4 g.
Proteínas	50,9 g.	Sal	1,9 g.

1º SOPA DE COCIDO CON FIDEOS (INTEGRALES) O REPOLLO REHOGADO

2º COCIDO MADRILEÑO

1º STEWED SOUP WITH WHOLE WHEAT NOODLES OR REPOLLO REHOGADO

2º MADRILEÑO STEW

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	958 Kcal		4008 kJ
Lípidos	40,9 g.	Saturados	10 g.
H.Carbono	107 g.	Azúcares	11,3 g.
Proteínas	35,7 g.	Sal	4,74 g.

1º ENSALADA DE PASTA (INTEGRAL) O VERDURITAS SALTEADAS

2º TORTILLA DE CALABACÍN CON PURÉ DE MANZANA

1º WHOLE WHEAT PASTA SALAD OR SAUTÉED MIXED VEGETABLES

2º ZUCCHINI OMELETTE WITH APPLE PUREE

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	879 Kcal		3678 kJ
Lípidos	38,3 g.	Saturados	7,5 g.
H.Carbono	92,8 g.	Azúcares	16,5 g.
Proteínas	34,6 g.	Sal	2,3 g.

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON JUDÍAS VERDES CON TOMATE

2º POLLO AL CURRY CON ARROZ INTEGRAL

1º SAUTÉED GREEN BEANS WITH GREEN BEANS WITH TOMATO

2º CHICKEN CURRY WITH BROWN RICE

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	776 Kcal		3247 kJ
Lípidos	29,7 g.	Saturados	5,8 g.
H.Carbono	82,1 g.	Azúcares	19,6 g.
Proteínas	37,3 g.	Sal	3,55 g.



lunes 21

1º ESPAGUETIS (INTEGRALES) ORIENTAL

2º BACALAO AL AJOARRIERO CON PURÉ DE PATATA

1º WHOLE-WHEAT ORIENTAL SPAGHETTI

2º COD WITH GARLIC SAUCE WITH MASHED POTATOES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	706 Kcal		2954 kJ
Lípidos	27,6 g.	Saturados	6,8 g.
H.Carbono	69,8 g.	Azúcares	6 g.
Proteínas	39,3 g.	Sal	1,65 g.

martes 22

1º BRÓCOLI REHOGADO CON BRÓCOLI CON BECHAMEL

2º MAGRO A LA RIOJANA CON PATATAS DADO

1º SAUTÉED BROCCOLI WITH BROCCOLI WITH BECHAMEL SAUCE

2º LEAN MEAT RIOJA STYLE WITH DICED POTATOES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	784 Kcal		3282 kJ
Lípidos	52,1 g.	Saturados	18,5 g.
H.Carbono	37,5 g.	Azúcares	21,8 g.
Proteínas	39,6 g.	Sal	2,52 g.

miércoles 23

1º ARROZ (INTEGRAL) TRES DELICIAS O BERENJENA SALTEADA

2º MILANESA DE ABADEJO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ

1º WHOLE WHEAT THREE DELIGHTS RICE OR STIR-FRIED EGGPLANT

2º COD MILANESE WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	882 Kcal		3689 kJ
Lípidos	37,1 g.	Saturados	5,5 g.
H.Carbono	85,6 g.	Azúcares	7,4 g.
Proteínas	47,7 g.	Sal	3,59 g.

jueves 24

1º CREMA DE CALABAZA

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

1º CREAM OF PUMPKIN 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.

viernes 25

1º JUDÍAS BLANCAS GUIADAS

2º PIZZA ITALIANA CASERA CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ATÚN

1º STEWED WHITE BEANS

2º ITALIAN PIZZA WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND TUNA SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	894 Kcal		3739 kJ
Lípidos	55,4 g.	Saturados	16,6 g.
H.Carbono	87 g.	Azúcares	11,4 g.
Proteínas	37,6 g.	Sal	2,29 g.

lunes 28

1º ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE O MENESTRA DE VERDURAS

2º MERLUZA A LA NARANJA CON GUISANTES

1º BROWN RICE WITH TOMATO OR VEGETABLE STEW

2º ORANGE-GLAZED HAKE WITH PEAS

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	1066 Kcal		4460 kJ
Lípidos	32,7 g.	Saturados	5 g.
H.Carbono	126,5 g.	Azúcares	23,5 g.
Proteínas	53,5 g.	Sal	4,5 g.

martes 29

1º LENTEJAS ECOLÓGICAS HORTELANAS

2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS FRITAS

1º COUNTRY-STYLE ORGANIC LENTILS

2º FRIED EGGS WITH FRENCH FRIES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	710 Kcal		2971 kJ
Lípidos	28,7 g.	Saturados	6,2 g.
H.Carbono	62,8 g.	Azúcares	5,8 g.
Proteínas	34,9 g.	Sal	2,67 g.

miércoles 30

1º MACARRONES (INTEGRALES) GRATINADOS O VERDURITAS SALTEADAS

2º HAMBURGUESA EN SALSA CON VERDURITAS

1º GRATINATED WHOLE WHEAT MACARONI OR SAUTÉED MIXED VEGETABLES

2º BURGER IN SAUCE WITH VERDURITAS

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	1102 Kcal		4611 kJ
Lípidos	54 g.	Saturados	16,1 g.
H.Carbono	93,3 g.	Azúcares	15,9 g.
Proteínas	54,1 g.	Sal	3,86 g.

Dos veces por semana se ofrecerá pan integral para aquellos comensales que lo deseen.

Diariamente habrá a disposición del alumno dos opciones de fruta de temporada para su elección. Un día a la semana irá postre lácteo sin azucarar.

Alegra
Servicio a
Colectividades
**Comemos rico,
variado y
equilibrado
para crecer con
energía**



El menú ha sido diseñado por nuestros nutricionistas.

La valoración nutricional del menú se realiza según las recomendaciones de la AESAN recogidas en el Documento de consenso sobre la alimentación en centros educativos, así como los principios de la Estrategia NAOS.

La programación del menú esta dirigido según el Real Decreto 315/2025 de comedores escolares.



ALÉRGENOS / ALLERGENS

lunes 7

1º     

2º   

martes 8

1º  

2º      

miércoles 9

1º

2º

jueves 10

1º

2º   

viernes 11

1º     

2º 

lunes 14

1º  

2º         

martes 15

1º

2º   

miércoles 16

1º      

2º 

jueves 17

1º      

2º  

viernes 18

1º

2º  

lunes 21

1º     

2º    

martes 22

1º    

2º 

miércoles 23

1º  

2º      

jueves 24

1º 

2º  

viernes 25

1º 

2º     

lunes 28

1º

2º   

martes 29

1º  

2º 

miércoles 30

1º      

2º  

 GLUTEN	 MOSTAZA	 SÉSAMO	 SULFITOS	 ALTRAMUCES	 MOLUSCOS	 CRUSTÁCEOS	 HUEVOS
 PESCADO	 CACAHUETES	 SOJA	 LECHE	 FRUTOS CON CÁSCARA	 APIO		

50 aniversario 1967-2017



Alegra
Servicio a Colectividades

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

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

MES DE SEPTIEMBRE DE 2026

lunes 7

martes 8

miércoles 9

jueves 10

viernes 11

1º CODITOS (INTEGRALES) CON BECHAMEL O VERDURA ASADA

2º REVUELTO DE JAMÓN COCIDO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ

1º WHOLE WHEAT ELBOW MACARONI WITH BÉCHAMEL SAUCE OR VERDURA ASADA

2º SCRAMBLED EGGS WITH COOKED HAM WITH LETTUCE AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	1016 Kcal		4249 kJ
Lípidos	55,3 g.	Saturados	15,1 g.
H.Carbono	84,4 g.	Azúcares	13,9 g.
Proteínas	37,9 g.	Sal	2,8 g.

1º LENTEJAS ECOLÓGICAS GUIADAS CON VERDURAS

2º LENGUADINA EMPANADA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

1º ORGANIC STEWED LENTILS WITH VEGETABLES

2º BREADED SOLE FILLET WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	727 Kcal		3043 kJ
Lípidos	28,7 g.	Saturados	3,9 g.
H.Carbono	51,2 g.	Azúcares	5,8 g.
Proteínas	56,8 g.	Sal	3,18 g.

1º CREMA DE PUERROS

2º LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS

1º CREAM OF LEEK SOUP

2º GRILLED PORK LOIN WITH LETTUCE AND OLIVE SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	690 Kcal		2887 kJ
Lípidos	54 g.	Saturados	15,3 g.
H.Carbono	23,8 g.	Azúcares	3,5 g.
Proteínas	24,4 g.	Sal	1,24 g.

1º ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE O MENESTRA DE VERDURAS

2º MERLUZA EN SALSA RUBIA CON MENESTRA DE VERDURAS

1º BROWN RICE WITH TOMATO OR VEGETABLE STEW

2º PALOMETA IN RUBIA SAUCE WITH VEGETABLE STEW

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	1176 Kcal		4920 kJ
Lípidos	34,1 g.	Saturados	5,5 g.
H.Carbono	143,9 g.	Azúcares	33,5 g.
Proteínas	58,1 g.	Sal	4,1 g.

1º SOPA DE FIDEOS (INTEGRALES)

2º POLLO ADOBADO CON PATATAS PANADERA

1º WHOLE WHEAT NOODLE SOUP

2º MARINATED CHICKEN WITH BAKER'S POTATOES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	526 Kcal		2201 kJ
Lípidos	33 g.	Saturados	5,8 g.
H.Carbono	29,7 g.	Azúcares	4,8 g.
Proteínas	25,8 g.	Sal	1,6 g.

lunes 14

martes 15

miércoles 16

jueves 17

viernes 18

1º LENTEJAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS

2º LASAÑA VEGETAL

1º ORGANIC STEWED LENTILS

2º VEGETABLE LASAGNA

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	814 Kcal		3406 kJ
Lípidos	31,5 g.	Saturados	9,7 g.
H.Carbono	81,4 g.	Azúcares	17,9 g.
Proteínas	39,5 g.	Sal	5,3 g.

1º PAELLA VALENCIANA (ARROZ INTEGRAL)

2º MERLUZA AL HORNO CON PISTO

1º VALENCIAN PAELLA (BROWN RICE)

2º BAKED HAKE WITH RATATOUILLE

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	853 Kcal		3569 kJ
Lípidos	38,2 g.	Saturados	6,5 g.
H.Carbono	72,5 g.	Azúcares	11,4 g.
Proteínas	50,9 g.	Sal	1,9 g.

1º SOPA DE COCIDO CON FIDEOS (INTEGRALES) O REPOLLO REHOGADO

2º COCIDO MADRILEÑO

1º STEWED SOUP WITH WHOLE WHEAT NOODLES OR REPOLLO REHOGADO

2º MADRILEÑO STEW

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	958 Kcal		4008 kJ
Lípidos	40,9 g.	Saturados	10 g.
H.Carbono	107 g.	Azúcares	11,3 g.
Proteínas	35,7 g.	Sal	4,74 g.

1º ENSALADA DE PASTA (INTEGRAL) O VERDURITAS SALTEADAS

2º TORTILLA DE CALABACÍN CON PURÉ DE MANZANA

1º WHOLE WHEAT PASTA SALAD OR SAUTÉED MIXED VEGETABLES

2º ZUCCHINI OMELETTE WITH APPLE PUREE

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	879 Kcal		3678 kJ
Lípidos	38,3 g.	Saturados	7,5 g.
H.Carbono	92,8 g.	Azúcares	16,5 g.
Proteínas	34,6 g.	Sal	2,3 g.

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON JUDÍAS VERDES CON TOMATE

2º POLLO AL CURRY CON ARROZ INTEGRAL

1º SAUTÉED GREEN BEANS WITH GREEN BEANS WITH TOMATO

2º CHICKEN CURRY WITH BROWN RICE

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	776 Kcal		3247 kJ
Lípidos	29,7 g.	Saturados	5,8 g.
H.Carbono	82,1 g.	Azúcares	19,6 g.
Proteínas	37,3 g.	Sal	3,55 g.



lunes 21

1º ESPAGUETIS (INTEGRALES) ORIENTAL

2º BACALAO AL AJOARRIERO CON PURÉ DE PATATA

1º WHOLE-WHEAT ORIENTAL SPAGHETTI

2º COD WITH GARLIC SAUCE WITH MASHED POTATOES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	706 Kcal		2954 kJ
Lípidos	27,6 g.	Saturados	6,8 g.
H.Carbono	69,8 g.	Azúcares	6 g.
Proteínas	39,3 g.	Sal	1,65 g.

martes 22

1º BRÓCOLI REHOGADO CON BRÓCOLI CON BECHAMEL

2º MAGRO A LA RIOJANA CON PATATAS DADO

1º SAUTÉED BROCCOLI WITH BROCCOLI WITH BECHAMEL SAUCE

2º LEAN MEAT RIOJA STYLE WITH DICED POTATOES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	784 Kcal		3282 kJ
Lípidos	52,1 g.	Saturados	18,5 g.
H.Carbono	37,5 g.	Azúcares	21,8 g.
Proteínas	39,6 g.	Sal	2,52 g.

miércoles 23

1º ARROZ (INTEGRAL) TRES DELICIAS O BERENJENA SALTEADA

2º MILANESA DE ABADEJO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ

1º WHOLE WHEAT THREE DELIGHTS RICE OR STIR-FRIED EGGPLANT

2º COD MILANESE WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	882 Kcal		3689 kJ
Lípidos	37,1 g.	Saturados	5,5 g.
H.Carbono	85,6 g.	Azúcares	7,4 g.
Proteínas	47,7 g.	Sal	3,59 g.

jueves 24

1º CREMA DE CALABAZA

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

1º CREAM OF PUMPKIN 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.

viernes 25

1º JUDÍAS BLANCAS GUIADAS

2º PIZZA ITALIANA CASERA CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ATÚN

1º STEWED WHITE BEANS

2º ITALIAN PIZZA WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND TUNA SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	894 Kcal		3739 kJ
Lípidos	55,4 g.	Saturados	16,6 g.
H.Carbono	87 g.	Azúcares	11,4 g.
Proteínas	37,6 g.	Sal	2,29 g.

lunes 28

1º ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE O MENESTRA DE VERDURAS

2º MERLUZA A LA NARANJA CON GUISANTES

1º BROWN RICE WITH TOMATO OR VEGETABLE STEW

2º ORANGE-GLAZED HAKE WITH PEAS

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	1066 Kcal		4460 kJ
Lípidos	32,7 g.	Saturados	5 g.
H.Carbono	126,5 g.	Azúcares	23,5 g.
Proteínas	53,5 g.	Sal	4,5 g.

martes 29

1º LENTEJAS ECOLÓGICAS HORTELANAS

2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS FRITAS

1º COUNTRY-STYLE ORGANIC LENTILS

2º FRIED EGGS WITH FRENCH FRIES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	710 Kcal		2971 kJ
Lípidos	28,7 g.	Saturados	6,2 g.
H.Carbono	62,8 g.	Azúcares	5,8 g.
Proteínas	34,9 g.	Sal	2,67 g.

miércoles 30

1º MACARRONES (INTEGRALES) GRATINADOS O VERDURITAS SALTEADAS

2º HAMBURGUESA EN SALSA CON VERDURITAS

1º GRATINATED WHOLE WHEAT MACARONI OR SAUTÉED MIXED VEGETABLES

2º BURGER IN SAUCE WITH VERDURITAS

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	1102 Kcal		4611 kJ
Lípidos	54 g.	Saturados	16,1 g.
H.Carbono	93,3 g.	Azúcares	15,9 g.
Proteínas	54,1 g.	Sal	3,86 g.

Dos veces por semana se ofrecerá pan integral para aquellos comensales que lo deseen.

Diariamente habrá a disposición del alumno dos opciones de fruta de temporada para su elección. Un día a la semana irá postre lácteo sin azucarar.

Alegra
Servicio a
Colectividades
**Comemos rico,
variado y
equilibrado
para crecer con
energía**



El menú ha sido diseñado por nuestros nutricionistas.

La valoración nutricional del menú se realiza según las recomendaciones de la AESAN recogidas en el Documento de consenso sobre la alimentación en centros educativos, así como los principios de la Estrategia NAOS.

La programación del menú esta dirigido según el Real Decreto 315/2025 de comedores escolares.



ALÉRGENOS / ALLERGENS

lunes 7

1º     

2º   

martes 8

1º  

2º      

miércoles 9

1º

2º

jueves 10

1º

2º   

viernes 11

1º     

2º 

lunes 14

1º  

2º         

martes 15

1º

2º   

miércoles 16

1º      

2º 

jueves 17

1º      

2º  

viernes 18

1º

2º  

lunes 21

1º     

2º    

martes 22

1º    

2º 

miércoles 23

1º  

2º      

jueves 24

1º 

2º  

viernes 25

1º 

2º     

lunes 28

1º

2º   

martes 29

1º  

2º 

miércoles 30

1º      

2º  

 GLUTEN	 MOSTAZA	 SÉSAMO	 SULFITOS	 ALTRAMUCES	 MOLUSCOS	 CRUSTÁCEOS	 HUEVOS
 PESCADO	 CACAHUETES	 SOJA	 LECHE	 FRUTOS CON CÁSCARA	 APIO		

50 aniversario 1967-2017



Alegra

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

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

MES DE SEPTIEMBRE DE 2026

lunes 7

martes 8

miércoles 9

jueves 10

viernes 11

1º CODITOS (INTEGRALES) CON BECHAMEL O VERDURA ASADA

2º REVUELTO DE JAMÓN COCIDO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ

1º WHOLE WHEAT ELBOW MACARONI WITH BÉCHAMEL SAUCE OR VERDURA ASADA

2º SCRAMBLED EGGS WITH COOKED HAM WITH LETTUCE AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	1016 Kcal		4249 kJ
Lípidos	55,3 g.	Saturados	15,1 g.
H.Carbono	84,4 g.	Azúcares	13,9 g.
Proteínas	37,9 g.	Sal	2,8 g.

1º LENTEJAS ECOLÓGICAS GUIADAS CON VERDURAS

2º LENGUADINA EMPANADA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

1º ORGANIC STEWED LENTILS WITH VEGETABLES

2º BREADED SOLE FILLET WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	727 Kcal		3043 kJ
Lípidos	28,7 g.	Saturados	3,9 g.
H.Carbono	51,2 g.	Azúcares	5,8 g.
Proteínas	56,8 g.	Sal	3,18 g.

1º CREMA DE PUERROS

2º LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS

1º CREAM OF LEEK SOUP

2º GRILLED PORK LOIN WITH LETTUCE AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	690 Kcal		2887 kJ
Lípidos	54 g.	Saturados	15,3 g.
H.Carbono	23,8 g.	Azúcares	3,5 g.
Proteínas	24,4 g.	Sal	1,24 g.

1º ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE O MENESTRA DE VERDURAS

2º MERLUZA EN SALSA RUBIA CON MENESTRA DE VERDURAS

1º BROWN RICE WITH TOMATO OR VEGETABLE STEW

2º PALOMETA IN RUBIA SAUCE WITH VEGETABLE STEW

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	1176 Kcal		4920 kJ
Lípidos	34,1 g.	Saturados	5,5 g.
H.Carbono	143,9 g.	Azúcares	33,5 g.
Proteínas	58,1 g.	Sal	4,1 g.

1º SOPA DE FIDEOS (INTEGRALES)

2º POLLO ADOBADO CON PATATAS PANADERA

1º WHOLE WHEAT NOODLE SOUP

2º MARINATED CHICKEN WITH BAKER'S POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	526 Kcal		2201 kJ
Lípidos	33 g.	Saturados	5,8 g.
H.Carbono	29,7 g.	Azúcares	4,8 g.
Proteínas	25,8 g.	Sal	1,6 g.

lunes 14

martes 15

miércoles 16

jueves 17

viernes 18

1º LENTEJAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS

2º LASAÑA VEGETAL

1º ORGANIC STEWED LENTILS

2º VEGETABLE LASAGNA

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	814 Kcal		3406 kJ
Lípidos	31,5 g.	Saturados	9,7 g.
H.Carbono	81,4 g.	Azúcares	17,9 g.
Proteínas	39,5 g.	Sal	5,3 g.

1º PAELLA VALENCIANA (ARROZ INTEGRAL)

2º MERLUZA AL HORNO CON PISTO

1º VALENCIAN PAELLA (BROWN RICE)

2º BAKED HAKE WITH RATATOUILLE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	853 Kcal		3569 kJ
Lípidos	38,2 g.	Saturados	6,5 g.
H.Carbono	72,5 g.	Azúcares	11,4 g.
Proteínas	50,9 g.	Sal	1,9 g.

1º SOPA DE COCIDO CON FIDEOS (INTEGRALES) O REPOLLO REHOGADO

2º COCIDO MADRILEÑO

1º STEWED SOUP WITH WHOLE WHEAT NOODLES OR REPOLLO REHOGADO

2º MADRILEÑO STEW

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	958 Kcal		4008 kJ
Lípidos	40,9 g.	Saturados	10 g.
H.Carbono	107 g.	Azúcares	11,3 g.
Proteínas	35,7 g.	Sal	4,74 g.

1º ENSALADA DE PASTA (INTEGRAL) O VERDURITAS SALTEADAS

2º TORTILLA DE CALABACÍN CON PURÉ DE MANZANA

1º WHOLE WHEAT PASTA SALAD OR SAUTÉED MIXED VEGETABLES

2º ZUCCHINI OMELETTE WITH APPLE PUREE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	879 Kcal		3678 kJ
Lípidos	38,3 g.	Saturados	7,5 g.
H.Carbono	92,8 g.	Azúcares	16,5 g.
Proteínas	34,6 g.	Sal	2,3 g.

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON JUDÍAS VERDES CON TOMATE

2º POLLO AL CURRY CON ARROZ INTEGRAL

1º SAUTÉED GREEN BEANS WITH GREEN BEANS WITH TOMATO

2º CHICKEN CURRY WITH BROWN RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	776 Kcal		3247 kJ
Lípidos	29,7 g.	Saturados	5,8 g.
H.Carbono	82,1 g.	Azúcares	19,6 g.
Proteínas	37,3 g.	Sal	3,55 g.



lunes 21

1º ESPAGUETIS (INTEGRALES) ORIENTAL

2º BACALAO AL AJOARRIERO CON PURÉ DE PATATA

1º WHOLE-WHEAT ORIENTAL SPAGHETTI

2º COD WITH GARLIC SAUCE WITH MASHED POTATOES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	706 Kcal		2954 kJ
Lípidos	27,6 g.	Saturados	6,8 g.
H.Carbono	69,8 g.	Azúcares	6 g.
Proteínas	39,3 g.	Sal	1,65 g.

martes 22

1º BRÓCOLI REHOGADO CON BRÓCOLI CON BECHAMEL

2º MAGRO A LA RIOJANA CON PATATAS DADO

1º SAUTÉED BROCCOLI WITH BROCCOLI WITH BECHAMEL SAUCE

2º LEAN MEAT RIOJA STYLE WITH DICED POTATOES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	784 Kcal		3282 kJ
Lípidos	52,1 g.	Saturados	18,5 g.
H.Carbono	37,5 g.	Azúcares	21,8 g.
Proteínas	39,6 g.	Sal	2,52 g.

miércoles 23

1º ARROZ (INTEGRAL) TRES DELICIAS O BERENJENA SALTEADA

2º MILANESA DE ABADEJO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ

1º WHOLE WHEAT THREE DELIGHTS RICE OR STIR-FRIED EGGPLANT

2º COD MILANESE WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	882 Kcal		3689 kJ
Lípidos	37,1 g.	Saturados	5,5 g.
H.Carbono	85,6 g.	Azúcares	7,4 g.
Proteínas	47,7 g.	Sal	3,59 g.

jueves 24

1º CREMA DE CALABAZA

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

1º CREAM OF PUMPKIN 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.

viernes 25

1º JUDÍAS BLANCAS GUIADAS

2º PIZZA ITALIANA CASERA CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ATÚN

1º STEWED WHITE BEANS

2º ITALIAN PIZZA WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND TUNA SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	894 Kcal		3739 kJ
Lípidos	55,4 g.	Saturados	16,6 g.
H.Carbono	87 g.	Azúcares	11,4 g.
Proteínas	37,6 g.	Sal	2,29 g.

lunes 28

1º ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE O MENESTRA DE VERDURAS

2º MERLUZA A LA NARANJA CON GUISANTES

1º BROWN RICE WITH TOMATO OR VEGETABLE STEW

2º ORANGE-GLAZED HAKE WITH PEAS

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	1066 Kcal		4460 kJ
Lípidos	32,7 g.	Saturados	5 g.
H.Carbono	126,5 g.	Azúcares	23,5 g.
Proteínas	53,5 g.	Sal	4,5 g.

martes 29

1º LENTEJAS ECOLÓGICAS HORTELANAS

2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS FRITAS

1º COUNTRY-STYLE ORGANIC LENTILS

2º FRIED EGGS WITH FRENCH FRIES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	710 Kcal		2971 kJ
Lípidos	28,7 g.	Saturados	6,2 g.
H.Carbono	62,8 g.	Azúcares	5,8 g.
Proteínas	34,9 g.	Sal	2,67 g.

miércoles 30

1º MACARRONES (INTEGRALES) GRATINADOS O VERDURITAS SALTEADAS

2º HAMBURGUESA EN SALSA CON VERDURITAS

1º GRATINATED WHOLE WHEAT MACARONI OR SAUTÉED MIXED VEGETABLES

2º BURGER IN SAUCE WITH VERDURITAS

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	1102 Kcal		4611 kJ
Lípidos	54 g.	Saturados	16,1 g.
H.Carbono	93,3 g.	Azúcares	15,9 g.
Proteínas	54,1 g.	Sal	3,86 g.

Dos veces por semana se ofrecerá pan integral para aquellos comensales que lo deseen.

Diariamente habrá a disposición del alumno dos opciones de fruta de temporada para su elección. Un día a la semana irá postre lácteo sin azucarar.

Alegra
Servicio a
Colectividades
**Comemos rico,
variado y
equilibrado
para crecer con
energía**



El menú ha sido diseñado por nuestros nutricionistas.

La valoración nutricional del menú se realiza según las recomendaciones de la AESAN recogidas en el Documento de consenso sobre la alimentación en centros educativos, así como los principios de la Estrategia NAOS.

La programación del menú esta dirigido según el Real Decreto 315/2025 de comedores escolares.



ALÉRGENOS / ALLERGENS

lunes 7

1º     

2º   

martes 8

1º  

2º      

miércoles 9

1º

2º

jueves 10

1º

2º   

viernes 11

1º     

2º 

lunes 14

1º  

2º         

martes 15

1º

2º   

miércoles 16

1º      

2º 

jueves 17

1º      

2º  

viernes 18

1º

2º  

lunes 21

1º     

2º    

martes 22

1º    

2º 

miércoles 23

1º  

2º      

jueves 24

1º 

2º  

viernes 25

1º 

2º     

lunes 28

1º

2º   

martes 29

1º  

2º 

miércoles 30

1º      

2º  

 GLUTEN	 MOSTAZA	 SÉSAMO	 SULFITOS	 ALTRAMUCES	 MOLUSCOS	 CRUSTÁCEOS	 HUEVOS
 PESCADO	 CACAHUETES	 SOJA	 LECHE	 FRUTOS CON CÁSCARA	 APIO		

50 aniversario 1967-2017



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

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

MES DE SEPTIEMBRE DE 2026

lunes 7

martes 8

miércoles 9

jueves 10

viernes 11

1º CODITOS (INTEGRALES) CON BECHAMEL O VERDURA ASADA

2º REVUELTO DE JAMÓN COCIDO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ

1º WHOLE WHEAT ELBOW MACARONI WITH BÉCHAMEL SAUCE OR VERDURA ASADA

2º SCRAMBLED EGGS WITH COOKED HAM WITH LETTUCE AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	1016 Kcal		4249 kJ
Lípidos	55,3 g.	Saturados	15,1 g.
H.Carbono	84,4 g.	Azúcares	13,9 g.
Proteínas	37,9 g.	Sal	2,8 g.

1º LENTEJAS ECOLÓGICAS GUIADASAS CON VERDURAS

2º LENGUADINA EMPANADA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

1º ORGANIC STEWED LENTILS WITH VEGETABLES

2º BREADED SOLE FILLET WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	727 Kcal		3043 kJ
Lípidos	28,7 g.	Saturados	3,9 g.
H.Carbono	51,2 g.	Azúcares	5,8 g.
Proteínas	56,8 g.	Sal	3,18 g.

1º CREMA DE PUERROS

2º LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS

1º CREAM OF LEEK SOUP

2º GRILLED PORK LOIN WITH LETTUCE AND OLIVE SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	690 Kcal		2887 kJ
Lípidos	54 g.	Saturados	15,3 g.
H.Carbono	23,8 g.	Azúcares	3,5 g.
Proteínas	24,4 g.	Sal	1,24 g.

1º ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE O MENESTRA DE VERDURAS

2º MERLUZA EN SALSA RUBIA CON MENESTRA DE VERDURAS

1º BROWN RICE WITH TOMATO OR VEGETABLE STEW

2º PALOMETA IN RUBIA SAUCE WITH VEGETABLE STEW

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	1176 Kcal		4920 kJ
Lípidos	34,1 g.	Saturados	5,5 g.
H.Carbono	143,9 g.	Azúcares	33,5 g.
Proteínas	58,1 g.	Sal	4,1 g.

1º SOPA DE FIDEOS (INTEGRALES)

2º POLLO ADOBADO CON PATATAS PANADERA

1º WHOLE WHEAT NOODLE SOUP

2º MARINATED CHICKEN WITH BAKER'S POTATOES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	526 Kcal		2201 kJ
Lípidos	33 g.	Saturados	5,8 g.
H.Carbono	29,7 g.	Azúcares	4,8 g.
Proteínas	25,8 g.	Sal	1,6 g.

lunes 14

martes 15

miércoles 16

jueves 17

viernes 18

1º LENTEJAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS

2º LASAÑA VEGETAL

1º ORGANIC STEWED LENTILS

2º VEGETABLE LASAGNA

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	814 Kcal		3406 kJ
Lípidos	31,5 g.	Saturados	9,7 g.
H.Carbono	81,4 g.	Azúcares	17,9 g.
Proteínas	39,5 g.	Sal	5,3 g.

1º PAELLA VALENCIANA (ARROZ INTEGRAL)

2º MERLUZA AL HORNO CON PISTO

1º VALENCIAN PAELLA (BROWN RICE)

2º BAKED HAKE WITH RATATOUILLE

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	853 Kcal		3569 kJ
Lípidos	38,2 g.	Saturados	6,5 g.
H.Carbono	72,5 g.	Azúcares	11,4 g.
Proteínas	50,9 g.	Sal	1,9 g.

1º SOPA DE COCIDO CON FIDEOS (INTEGRALES) O REPOLLO REHOGADO

2º COCIDO MADRILEÑO

1º STEWED SOUP WITH WHOLE WHEAT NOODLES OR REPOLLO REHOGADO

2º MADRILEÑO STEW

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	958 Kcal		4008 kJ
Lípidos	40,9 g.	Saturados	10 g.
H.Carbono	107 g.	Azúcares	11,3 g.
Proteínas	35,7 g.	Sal	4,74 g.

1º ENSALADA DE PASTA (INTEGRAL) O VERDURITAS SALTEADAS

2º TORTILLA DE CALABACÍN CON PURÉ DE MANZANA

1º WHOLE WHEAT PASTA SALAD OR SAUTÉED MIXED VEGETABLES

2º ZUCCHINI OMELETTE WITH APPLE PUREE

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	879 Kcal		3678 kJ
Lípidos	38,3 g.	Saturados	7,5 g.
H.Carbono	92,8 g.	Azúcares	16,5 g.
Proteínas	34,6 g.	Sal	2,3 g.

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON JUDÍAS VERDES CON TOMATE

2º POLLO AL CURRY CON ARROZ INTEGRAL

1º SAUTÉED GREEN BEANS WITH GREEN BEANS WITH TOMATO

2º CHICKEN CURRY WITH BROWN RICE

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	776 Kcal		3247 kJ
Lípidos	29,7 g.	Saturados	5,8 g.
H.Carbono	82,1 g.	Azúcares	19,6 g.
Proteínas	37,3 g.	Sal	3,55 g.



lunes 21

1º ESPAGUETIS (INTEGRALES) ORIENTAL

2º BACALAO AL AJOARRIERO CON PURÉ DE PATATA

1º WHOLE-WHEAT ORIENTAL SPAGHETTI

2º COD WITH GARLIC SAUCE WITH MASHED POTATOES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	706 Kcal		2954 kJ
Lípidos	27,6 g.	Saturados	6,8 g.
H.Carbono	69,8 g.	Azúcares	6 g.
Proteínas	39,3 g.	Sal	1,65 g.

martes 22

1º BRÓCOLI REHOGADO CON BRÓCOLI CON BECHAMEL

2º MAGRO A LA RIOJANA CON PATATAS DADO

1º SAUTÉED BROCCOLI WITH BROCCOLI WITH BECHAMEL SAUCE

2º LEAN MEAT RIOJA STYLE WITH DICED POTATOES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	784 Kcal		3282 kJ
Lípidos	52,1 g.	Saturados	18,5 g.
H.Carbono	37,5 g.	Azúcares	21,8 g.
Proteínas	39,6 g.	Sal	2,52 g.

miércoles 23

1º ARROZ (INTEGRAL) TRES DELICIAS O BERENJENA SALTEADA

2º MILANESA DE ABADEJO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ

1º WHOLE WHEAT THREE DELIGHTS RICE OR STIR-FRIED EGGPLANT

2º COD MILANESE WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	882 Kcal		3689 kJ
Lípidos	37,1 g.	Saturados	5,5 g.
H.Carbono	85,6 g.	Azúcares	7,4 g.
Proteínas	47,7 g.	Sal	3,59 g.

jueves 24

1º CREMA DE CALABAZA

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

1º CREAM OF PUMPKIN 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.

viernes 25

1º JUDÍAS BLANCAS GUIADAS

2º PIZZA ITALIANA CASERA CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ATÚN

1º STEWED WHITE BEANS

2º ITALIAN PIZZA WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND TUNA SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	894 Kcal		3739 kJ
Lípidos	55,4 g.	Saturados	16,6 g.
H.Carbono	87 g.	Azúcares	11,4 g.
Proteínas	37,6 g.	Sal	2,29 g.

lunes 28

1º ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE O MENESTRA DE VERDURAS

2º MERLUZA A LA NARANJA CON GUISANTES

1º BROWN RICE WITH TOMATO OR VEGETABLE STEW

2º ORANGE-GLAZED HAKE WITH PEAS

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	1066 Kcal		4460 kJ
Lípidos	32,7 g.	Saturados	5 g.
H.Carbono	126,5 g.	Azúcares	23,5 g.
Proteínas	53,5 g.	Sal	4,5 g.

martes 29

1º LENTEJAS ECOLÓGICAS HORTELANAS

2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS FRITAS

1º COUNTRY-STYLE ORGANIC LENTILS

2º FRIED EGGS WITH FRENCH FRIES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	710 Kcal		2971 kJ
Lípidos	28,7 g.	Saturados	6,2 g.
H.Carbono	62,8 g.	Azúcares	5,8 g.
Proteínas	34,9 g.	Sal	2,67 g.

miércoles 30

1º MACARRONES (INTEGRALES) GRATINADOS O VERDURITAS SALTEADAS

2º HAMBURGUESA EN SALSA CON VERDURITAS

1º GRATINATED WHOLE WHEAT MACARONI OR SAUTÉED MIXED VEGETABLES

2º BURGER IN SAUCE WITH VERDURITAS

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	1102 Kcal		4611 kJ
Lípidos	54 g.	Saturados	16,1 g.
H.Carbono	93,3 g.	Azúcares	15,9 g.
Proteínas	54,1 g.	Sal	3,86 g.

Dos veces por semana se ofrecerá pan integral para aquellos comensales que lo deseen.

Diariamente habrá a disposición del alumno dos opciones de fruta de temporada para su elección. Un día a la semana irá postre lácteo sin azucarar.

Alegra
Servicio a
Colectividades
**Comemos rico,
variado y
equilibrado
para crecer con
energía**



El menú ha sido diseñado por nuestros nutricionistas.

La valoración nutricional del menú se realiza según las recomendaciones de la AESAN recogidas en el Documento de consenso sobre la alimentación en centros educativos, así como los principios de la Estrategia NAOS.

La programación del menú esta dirigido según el Real Decreto 315/2025 de comedores escolares.



ALÉRGENOS / ALLERGENS

lunes 7

1º      

2º   

martes 8

1º  

2º      

miércoles 9

1º

2º

jueves 10

1º

2º   

viernes 11

1º     

2º 

lunes 14

1º  

2º         

martes 15

1º

2º   

miércoles 16

1º      

2º 

jueves 17

1º      

2º  

viernes 18

1º

2º  

lunes 21

1º     

2º    

martes 22

1º    

2º 

miércoles 23

1º  

2º      

jueves 24

1º  

2º  

viernes 25

1º  

2º      

lunes 28

1º

2º   

martes 29

1º  

2º 

miércoles 30

1º      

2º  

 GLUTEN	 MOSTAZA	 SÉSAMO	 SULFITOS	 ALTRAMUCES	 MOLUSCOS	 CRUSTÁCEOS	 HUEVOS
 PESCADO	 CACAHUETES	 SOJA	 LECHE	 FRUTOS CON CÁSCARA	 APIO		