

50 aniversario
1967-2017



MES DE ABRIL DE 2026

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

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

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



MULTIALERGIA: VEGETALES (SI CALABAZA Y
CALABACÍN PELADOS, ZANAHORIA, PATATA,
PUERRO), LEGUMBRES, FRUTA Y HUEVO

lunes 6

1º SOPA MARAVILLA (PSH)	
2º ALBÓNDIGAS A LA CAZADORA	
1º NOODLE SOUP (EGG FREE)	
2º MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY	
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT	
Calorías	537,0 Kcal 2245 kJ
Lípidos	17,0 g. [Saturados 4 g.]
H.Carbono	64,0 g. [Azúcares 23 g.]
Proteínas	32,0 g. Sal 2,8 g.

martes 7

1º MACARRONES A LA CARBONARA (PSH)	
2º RABAS A LA ANDALUZA CON ENSALADA	
1º MACARONI CARBONARA (EGG FREE)	
2º ANDALUSIAN-STYLE SQUID TAILS AND SALAD	
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT	
Calorías	645,0 Kcal 2696 kJ
Lípidos	17,0 g. [Saturados 5,4 g.]
H.Carbono	93,0 g. [Azúcares 26 g.]
Proteínas	30,0 g. Sal 3,4 g.

miércoles 8

1º CREMA DE PUERROS	
2º PAVO A LA PLANCHA CON ENSALADA	
1º CREAM OF LEEK SOUP	
2º GRILLED TURKEY AND SALAD	
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT	
Calorías	487,0 Kcal 2036 kJ
Lípidos	11,0 g. [Saturados 3 g.]
H.Carbono	69,0 g. [Azúcares 27 g.]
Proteínas	28,0 g. Sal 2,7 g.

jueves 9

1º ARROZ CON TOMATE	
2º POLLO ASADO CON PATATA ROTA	
1º RICE IN TOMATO SAUCE	
2º ROAST CHICKEN AND POTATOES	
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT	
Calorías	550,0 Kcal 2299 kJ
Lípidos	18,0 g. [Saturados 5 g.]
H.Carbono	66,0 g. [Azúcares 27 g.]
Proteínas	31,0 g. Sal 2,7 g.

viernes 10

1º PATATAS CON VERDURAS	
2º MAGRO ESTOFADO CON ZANAHORIAS	
1º STEWED POTATO AND VEGETABLES	
2º LEAN STEW AND CARROTS	
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT	
Calorías	644,0 Kcal 2692 kJ
Lípidos	24,0 g. [Saturados 4 g.]
H.Carbono	79,0 g. [Azúcares 20 g.]
Proteínas	28,0 g. Sal 2 g.

lunes 13

- 1º CALABACÍN REHOGADO
- 2º HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA CAZADORA CON ARROZ INTEGRAL
- 1º SAUTÉED ZUCCHINI
- 2º MIXED BURGER IN MUSHROOM SAUCE AND BROWN RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	739,0	Kcal	3089	kJ
Lípidos	27,0	g.	[Saturados 10 g.]	
H.Carbono	90,0	g.	[Azúcares 22 g.]	
Proteínas	34,0	g.	Sal 3,5 g.	

martes 14

- 1º SOPA DE FIDEOS (PSH)
- 2º MERLUZA A LA MEUNIERE CON ZANAHORIAS
- 1º NOODLE SOUP (EGG FREE)
- 2º HAKE MEUNIERE WITH CARROTS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	537,0	Kcal	2245	kJ
Lípidos	17,0	g.	[Saturados 4 g.]	
H.Carbono	64,0	g.	[Azúcares 23 g.]	
Proteínas	32,0	g.	Sal 2,8 g.	

miércoles 15

- 1º PASTA CON CALABACÍN (PSH)
- 2º LOK LAK

PAN Y POSTRE

MENú tematico camboya

Calorías	599,0	Kcal	2504	kJ
Lípidos	23,0	g.	[Saturados 2,9 g.]	
H.Carbono	74,0	g.	[Azúcares 20 g.]	
Proteínas	24,0	g.	Sal 2,4 g.	

jueves 16

- 1º SOPA DE VERDURAS (PSH)
- 2º PAVO A LA PLANCHA CON ENSALADA
- 1º VEGETABLE SOUP (EGG FREE)
- 2º GRILLED TURKEY AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	628,0	Kcal	2625	kJ
Lípidos	24,0	g.	[Saturados 9 g.]	
H.Carbono	72,0	g.	[Azúcares 24 g.]	
Proteínas	31,0	g.	Sal 4 g.	

viernes 17

- 1º FIDEUÁ CON CHORIZO (PSH)
- 2º ABADEJO A LA VIZCAÍNA CON ENSALADA
- 1º FIDEUÁ AND CHORIZO (EGG FREE)
- 2º POLLOCK AND PEPPERS IN A TOMATO SAUCE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	785,0	Kcal	3281	kJ
Lípidos	41,0	g.	[Saturados 7 g.]	
H.Carbono	85,0	g.	[Azúcares 23 g.]	
Proteínas	19,0	g.	Sal 3,2 g.	

lunes 20

- 1º ARROZ AL CURRY
- 2º MERLUZA AL HORNO CON MENESTRA
- 1º CURRY RICE
- 2º BAKED HAKE AND VEGETABLE STEW

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	627,0	Kcal	2621	kJ
Lípidos	15,0	g.	[Saturados 4,5 g.]	
H.Carbono	100,0	g.	[Azúcares 23 g.]	
Proteínas	23,0	g.	Sal 3,2 g.	

martes 21

- 1º CALABAZA REHOGADA
- 2º LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA
- 1º SAUTÉED PUMPKIN
- 2º GRILLED LOIN AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	599,0	Kcal	2504	kJ
Lípidos	23,0	g.	[Saturados 2,9 g.]	
H.Carbono	74,0	g.	[Azúcares 20 g.]	
Proteínas	24,0	g.	Sal 2,4 g.	

miércoles 22

- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES
- 2º FILETE DE POLLO EMPANADO CON ENSALADA Y COLIFLOR
- 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP
- 2º BREADED CHICKEN FILLET WITH SALAD AND CAULIFLOWER

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	595,0	Kcal	2487	kJ
Lípidos	23,0	g.	[Saturados 5 g.]	
H.Carbono	77,0	g.	[Azúcares 26 g.]	
Proteínas	20,0	g.	Sal 3,5 g.	

jueves 23

- 1º PASTA INTEGRAL CON CREMA DE QUESO (PSH)
- 2º BACALAO EN SALSA VERDE CON DADOS DE CALABAZA
- 1º WHOLE WHEAT PASTA WITH CREAM AND CHEESE (PSH)
- 2º COD IN GREEN SAUCE WITH PUMPKIN CUBES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	640,0	Kcal	2675	kJ
Lípidos	20,0	g.	[Saturados 5,1 g.]	
H.Carbono	81,0	g.	[Azúcares 24 g.]	
Proteínas	34,0	g.	Sal 3,4 g.	

viernes 24

- 1º SOPA DE COCIDO (PSH)
- 2º COCIDO MADRILEÑO
- 1º NOODLE SOUP (EGG FREE)
- 2º MADRILENIAN STEW (HAM, CHORIZO, CHICKEN, BLOOD SAUSAGE, CHICKPEAS,

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	582,0	Kcal	2433	kJ
Lípidos	14,0	g.	[Saturados 3 g.]	
H.Carbono	78,0	g.	[Azúcares 20 g.]	
Proteínas	36,0	g.	Sal 2,2 g.	

lunes 27

- 1º PATATAS GUIADAS
- 2º SALMÓN AL HORNO CON BASTONES DE BERENJENA
- 1º STEWED POTATOES
- 2º BAKED SALMON WITH AUBERGINE STICKS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	702,0	Kcal	2934	kJ
Lípidos	22,0	g.	[Saturados 7 g.]	
H.Carbono	90,0	g.	[Azúcares 23 g.]	
Proteínas	36,0	g.	Sal 3 g.	

martes 28

- 1º PUERRO REHOGADO
- 2º LOMO ASADO CON ARROZ INTEGRAL
- 1º SAUTÉ LEEK
- 2º ROAST PORK AND BROWN RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	645,0	Kcal	2696	kJ
Lípidos	17,0	g.	[Saturados 5,4 g.]	
H.Carbono	93,0	g.	[Azúcares 26 g.]	
Proteínas	30,0	g.	Sal 3,4 g.	

miércoles 29

- 1º SOPA DE VERDURAS (PSH)
- 2º ALBÓNDIGAS MIXTAS A LA MADRILEÑA CON PATATAS
- 1º VEGETABLE SOUP (EGG FREE)
- 2º MIXED MEATBALLS MADRID STYLE AND POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	487,0	Kcal	2036	kJ
Lípidos	11,0	g.	[Saturados 3 g.]	
H.Carbono	69,0	g.	[Azúcares 27 g.]	
Proteínas	28,0	g.	Sal 2,7 g.	

jueves 30

- 1º ESPAGUETIS INTEGRALES AURORA (PSH)
- 2º MERLUZA EN SALSA DE PUERROS
- 1º WHOLE GRAIN SPAGHETTI (EGG FREE)
- 2º HAKE IN LEEK SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	550,0	Kcal	2299	kJ
Lípidos	18,0	g.	[Saturados 5 g.]	
H.Carbono	66,0	g.	[Azúcares 27 g.]	
Proteínas	31,0	g.	Sal 2,7 g.	

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



MES DE ABRIL DE 2026

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

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

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



LECHE Y DERIVADOS

lunes 6

1º SOPA MARAVILLA	
2º ALBÓNDIGAS A LA CAZADORA	
1º NOODLE SOUP	
2º MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY	
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT	
Calorías	537,0 Kcal 2245 kJ
Lípidos	17,0 g. [Saturados 4 g.]
H.Carbono	64,0 g. [Azúcares 23 g.]
Proteínas	32,0 g. Sal 2,8 g.

martes 7

1º MACARRONES CON VERDURAS	
2º RABAS A LA ANDALUZA CON ENSALADA	
1º MACARONI AND VEGETABLES	
2º ANDALUSIAN-STYLE SQUID TAILS AND SALAD	
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT	
Calorías	645,0 Kcal 2696 kJ
Lípidos	17,0 g. [Saturados 5,4 g.]
H.Carbono	93,0 g. [Azúcares 26 g.]
Proteínas	30,0 g. Sal 3,4 g.

miércoles 8

1º CREMA DE PUERROS	
2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA	
1º CREAM OF LEEK SOUP	
2º SPANISH OMELETTE AND SALAD	
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT	
Calorías	487,0 Kcal 2036 kJ
Lípidos	11,0 g. [Saturados 3 g.]
H.Carbono	69,0 g. [Azúcares 27 g.]
Proteínas	28,0 g. Sal 2,7 g.

jueves 9

1º ARROZ CON TOMATE	
2º POLLO ASADO CON PATATA ROTA	
1º RICE IN TOMATO SAUCE	
2º ROAST CHICKEN AND POTATOES	
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT	
Calorías	550,0 Kcal 2299 kJ
Lípidos	18,0 g. [Saturados 5 g.]
H.Carbono	66,0 g. [Azúcares 27 g.]
Proteínas	31,0 g. Sal 2,7 g.

viernes 10

1º JUDÍAS BLANCAS GUIADAS	
2º MAGRO ESTOFADO CON ZANAHORIAS	
1º HARICOT BEAN STEW	
2º LEAN STEW AND CARROTS	
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT	
Calorías	644,0 Kcal 2692 kJ
Lípidos	24,0 g. [Saturados 4 g.]
H.Carbono	79,0 g. [Azúcares 20 g.]
Proteínas	28,0 g. Sal 2 g.

lunes 13

1º	JUDÍAS VERDES REHOGADAS				
2º	HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA CAZADORA CON ARROZ INTEGRAL				
1º	SAUTÉED GREEN BEANS				
2º	MIXED BURGER IN MUSHROOM SAUCE AND BROWN RICE				
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT					
Calorías	739,0	Kcal	3089		kJ
Lípidos	27,0	g.	[Saturados 10		g.]
H.Carbono	90,0	g.	[Azúcares 22		g.]
Proteínas	34,0	g.	Sal 3,5		g.

martes 14

1º	GARBANZOS GUIADOS				
2º	MERLUZA A LA MEUNIERE CON ZANAHORIAS				
1º	CHICKPEA STEW				
2º	HAKE MEUNIERE WITH CARROTS				
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT					
Calorías	537,0	Kcal	2245		kJ
Lípidos	17,0	g.	[Saturados 4		g.]
H.Carbono	64,0	g.	[Azúcares 23		g.]
Proteínas	32,0	g.	Sal 2,8		g.

miércoles 15

1º	NOM BANH CHOK				
2º	LOK LAK				
PAN Y POSTRE MENu tematico camboya					
Calorías	599,0	Kcal	2504		kJ
Lípidos	23,0	g.	[Saturados 2,9		g.]
H.Carbono	74,0	g.	[Azúcares 20		g.]
Proteínas	24,0	g.	Sal 2,4		g.

jueves 16

1º	LENTEJAS ECOLÓGICAS GUIADAS				
2º	TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA				
1º	ORGANIC LENTIL STEW				
2º	COURGETTE OMELETTE AND SALAD				
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT					
Calorías	628,0	Kcal	2625		kJ
Lípidos	24,0	g.	[Saturados 9		g.]
H.Carbono	72,0	g.	[Azúcares 24		g.]
Proteínas	31,0	g.	Sal 4		g.

viernes 17

1º	FIDEUÁ CON CHORIZO				
2º	ABADEJO A LA VIZCAÍNA CON ENSALADA				
1º	FIDEUÁ AND CHORIZO				
2º	POLLOCK AND PEPPERS IN A TOMATO SAUCE AND SALAD				
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT					
Calorías	785,0	Kcal	3281		kJ
Lípidos	41,0	g.	[Saturados 7		g.]
H.Carbono	85,0	g.	[Azúcares 23		g.]
Proteínas	19,0	g.	Sal 3,2		g.

lunes 20

1º	ARROZ AL CURRY				
2º	MERLUZA AL HORNO CON MENESTRA				
1º	CURRY RICE				
2º	BAKED HAKE AND VEGETABLE STEW				
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT					
Calorías	627,0	Kcal	2621		kJ
Lípidos	15,0	g.	[Saturados 4,5		g.]
H.Carbono	100,0	g.	[Azúcares 23		g.]
Proteínas	23,0	g.	Sal 3,2		g.

martes 21

1º	ESPINACAS REHOGADAS				
2º	TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA				
1º	SAUTÉED SPINACH				
2º	SPANISH OMELETTE AND SALAD				
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT					
Calorías	599,0	Kcal	2504		kJ
Lípidos	23,0	g.	[Saturados 2,9		g.]
H.Carbono	74,0	g.	[Azúcares 20		g.]
Proteínas	24,0	g.	Sal 2,4		g.

miércoles 22

1º	CREMA DE VERDURAS NATURALES				
2º	FILETE DE POLLO EMPANADO CON ENSALADA Y COLIFLOR				
1º	CREAM OF VEGETABLE SOUP				
2º	BREADED CHICKEN FILLET WITH SALAD AND CAULIFLOWER				
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT					
Calorías	595,0	Kcal	2487		kJ
Lípidos	23,0	g.	[Saturados 5		g.]
H.Carbono	77,0	g.	[Azúcares 26		g.]
Proteínas	20,0	g.	Sal 3,5		g.

jueves 23

1º	PASTA INTEGRAL A LA ITALIANA				
2º	BACALAO EN SALSA VERDE CON DADOS DE CALABAZA				
1º	WHOLEMEAL ITALIAN-STYLE PASTA				
2º	COD IN GREEN SAUCE WITH PUMPKIN CUBES				
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT					
Calorías	640,0	Kcal	2675		kJ
Lípidos	20,0	g.	[Saturados 5,1		g.]
H.Carbono	81,0	g.	[Azúcares 24		g.]
Proteínas	34,0	g.	Sal 3,4		g.

viernes 24

1º	SOPA DE COCIDO				
2º	COCIDO MADRILEÑO				
1º	NOODLE SOUP				
2º	MADRILENIAN STEW (HAM, CHORIZO, CHICKEN, BLOOD SAUSAGE, CHICKPEAS,				
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT					
Calorías	582,0	Kcal	2433		kJ
Lípidos	14,0	g.	[Saturados 3		g.]
H.Carbono	78,0	g.	[Azúcares 20		g.]
Proteínas	36,0	g.	Sal 2,2		g.

lunes 27

1º	PATATAS GUIADAS				
2º	SALMÓN AL HORNO CON BASTONES DE BERENJENA				
1º	STEWED POTATOES				
2º	BAKED SALMON WITH AUBERGINE STICKS				
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT					
Calorías	702,0	Kcal	2934		kJ
Lípidos	22,0	g.	[Saturados 7		g.]
H.Carbono	90,0	g.	[Azúcares 23		g.]
Proteínas	36,0	g.	Sal 3		g.

martes 28

1º	BRÓCOLI REHOGADO				
2º	LOMO ASADO CON ARROZ INTEGRAL				
1º	SAUTÉED BROCCOLI				
2º	ROAST PORK AND BROWN RICE				
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT					
Calorías	645,0	Kcal	2696		kJ
Lípidos	17,0	g.	[Saturados 5,4		g.]
H.Carbono	93,0	g.	[Azúcares 26		g.]
Proteínas	30,0	g.	Sal 3,4		g.

miércoles 29

1º	LENTEJAS ECOLÓGICAS HORTELANAS				
2º	TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA				
1º	ORGANIC LENTIL AND VEGETABLE STEW				
2º	SPANISH OMELETTE AND SALAD				
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT					
Calorías	487,0	Kcal	2036		kJ
Lípidos	11,0	g.	[Saturados 3		g.]
H.Carbono	69,0	g.	[Azúcares 27		g.]
Proteínas	28,0	g.	Sal 2,7		g.

jueves 30

1º	ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE				
2º	MERLUZA EN SALSA DE PUERROS				
1º	WHOLE GRAIN SPAGHETTI IN TOMATO SAUCE				
2º	HAKE IN LEEK SAUCE				
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT					
Calorías	550,0	Kcal	2299		kJ
Lípidos	18,0	g.	[Saturados 5		g.]
H.Carbono	66,0	g.	[Azúcares 27		g.]
Proteínas	31,0	g.	Sal 2,7		g.

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



MES DE ABRIL DE 2026

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

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.



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

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



HUEVO

lunes 6

1º SOPA MARAVILLA (PSH)

2º ALBÓNDIGAS A LA CAZADORA

1º NOODLE SOUP (EGG FREE)

2º MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	537,0	Kcal	2245	kJ
Lípidos	17,0	g.	[Saturados 4	g.]
H.Carbono	64,0	g.	[Azúcares 23	g.]
Proteínas	32,0	g.	Sal 2,8	g.

martes 7

1º MACARRONES A LA CARBONARA (PSH)

2º RABAS A LA ANDALUZA CON ENSALADA

1º MACARONI CARBONARA (EGG FREE)

2º ANDALUSIAN-STYLE SQUID TAILS AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	645,0	Kcal	2696	kJ
Lípidos	17,0	g.	[Saturados 5,4	g.]
H.Carbono	93,0	g.	[Azúcares 26	g.]
Proteínas	30,0	g.	Sal 3,4	g.

miércoles 8

1º CREMA DE PUERROS

2º PAVO A LA PLANCHA CON ENSALADA

1º CREAM OF LEEK SOUP

2º GRILLED TURKEY AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	487,0	Kcal	2036	kJ
Lípidos	11,0	g.	[Saturados 3	g.]
H.Carbono	69,0	g.	[Azúcares 27	g.]
Proteínas	28,0	g.	Sal 2,7	g.

jueves 9

1º ARROZ CON TOMATE

2º POLLO ASADO CON PATATA ROTA

1º RICE IN TOMATO SAUCE

2º ROAST CHICKEN AND POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	550,0	Kcal	2299	kJ
Lípidos	18,0	g.	[Saturados 5	g.]
H.Carbono	66,0	g.	[Azúcares 27	g.]
Proteínas	31,0	g.	Sal 2,7	g.

viernes 10

1º JUDÍAS BLANCAS GUIADAS

2º MAGRO ESTOFADO CON ZANAHORIAS

1º HARICOT BEAN STEW

2º LEAN STEW AND CARROTS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	644,0	Kcal	2692	kJ
Lípidos	24,0	g.	[Saturados 4	g.]
H.Carbono	79,0	g.	[Azúcares 20	g.]
Proteínas	28,0	g.	Sal 2	g.

lunes 13

1º	JUDÍAS VERDES REHOGADAS				
2º	HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA CAZADORA CON ARROZ INTEGRAL				
1º	SAUTÉED GREEN BEANS				
2º	MIXED BURGER IN MUSHROOM SAUCE AND BROWN RICE				
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT					
Calorías	739,0	Kcal	3089		kJ
Lípidos	27,0	g.	[Saturados 10		g.]
H.Carbono	90,0	g.	[Azúcares 22		g.]
Proteínas	34,0	g.	Sal 3,5		g.

martes 14

1º	GARBANZOS GUIADOS				
2º	MERLUZA A LA MEUNIERE CON ZANAHORIAS				
1º	CHICKPEA STEW				
2º	HAKE MEUNIERE WITH CARROTS				
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT					
Calorías	537,0	Kcal	2245		kJ
Lípidos	17,0	g.	[Saturados 4		g.]
H.Carbono	64,0	g.	[Azúcares 23		g.]
Proteínas	32,0	g.	Sal 2,8		g.

miércoles 15

1º	PASTA CON CALABACÍN (PSH)				
2º	LOK LAK				
PAN Y POSTRE MENu tematico camboya					
Calorías	599,0	Kcal	2504		kJ
Lípidos	23,0	g.	[Saturados 2,9		g.]
H.Carbono	74,0	g.	[Azúcares 20		g.]
Proteínas	24,0	g.	Sal 2,4		g.

jueves 16

1º	LENTEJAS ECOLÓGICAS GUIADAS				
2º	PAVO A LA PLANCHA CON ENSALADA				
1º	ORGANIC LENTIL STEW				
2º	GRILLED TURKEY AND SALAD				
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT					
Calorías	628,0	Kcal	2625		kJ
Lípidos	24,0	g.	[Saturados 9		g.]
H.Carbono	72,0	g.	[Azúcares 24		g.]
Proteínas	31,0	g.	Sal 4		g.

viernes 17

1º	FIDEUÁ CON CHORIZO (PSH)				
2º	ABADEJO A LA VIZCAÍNA CON ENSALADA				
1º	FIDEUÁ AND CHORIZO (EGG FREE)				
2º	POLLOCK AND PEPPERS IN A TOMATO SAUCE AND SALAD				
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT					
Calorías	785,0	Kcal	3281		kJ
Lípidos	41,0	g.	[Saturados 7		g.]
H.Carbono	85,0	g.	[Azúcares 23		g.]
Proteínas	19,0	g.	Sal 3,2		g.

lunes 20

1º	ARROZ AL CURRY				
2º	MERLUZA AL HORNO CON MENESTRA				
1º	CURRY RICE				
2º	BAKED HAKE AND VEGETABLE STEW				
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT					
Calorías	627,0	Kcal	2621		kJ
Lípidos	15,0	g.	[Saturados 4,5		g.]
H.Carbono	100,0	g.	[Azúcares 23		g.]
Proteínas	23,0	g.	Sal 3,2		g.

martes 21

1º	ESPINACAS REHOGADAS				
2º	LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA				
1º	SAUTÉED SPINACH				
2º	GRILLED LOIN AND SALAD				
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT					
Calorías	599,0	Kcal	2504		kJ
Lípidos	23,0	g.	[Saturados 2,9		g.]
H.Carbono	74,0	g.	[Azúcares 20		g.]
Proteínas	24,0	g.	Sal 2,4		g.

miércoles 22

1º	CREMA DE VERDURAS NATURALES				
2º	FILETE DE POLLO EMPANADO CON ENSALADA Y COLIFLOR				
1º	CREAM OF VEGETABLE SOUP				
2º	BREADED CHICKEN FILLET WITH SALAD AND CAULIFLOWER				
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT					
Calorías	595,0	Kcal	2487		kJ
Lípidos	23,0	g.	[Saturados 5		g.]
H.Carbono	77,0	g.	[Azúcares 26		g.]
Proteínas	20,0	g.	Sal 3,5		g.

jueves 23

1º	PASTA INTEGRAL CON CREMA DE QUESO (PSH)				
2º	BACALAO EN SALSA VERDE CON DADOS DE CALABAZA				
1º	WHOLE WHEAT PASTA WITH CREAM AND CHEESE (PSH)				
2º	COD IN GREEN SAUCE WITH PUMPKIN CUBES				
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT					
Calorías	640,0	Kcal	2675		kJ
Lípidos	20,0	g.	[Saturados 5,1		g.]
H.Carbono	81,0	g.	[Azúcares 24		g.]
Proteínas	34,0	g.	Sal 3,4		g.

viernes 24

1º	SOPA DE COCIDO (PSH)				
2º	COCIDO MADRILEÑO				
1º	NOODLE SOUP (EGG FREE)				
2º	MADRILENIAN STEW (HAM, CHORIZO, CHICKEN, BLOOD SAUSAGE, CHICKPEAS,				
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT					
Calorías	582,0	Kcal	2433		kJ
Lípidos	14,0	g.	[Saturados 3		g.]
H.Carbono	78,0	g.	[Azúcares 20		g.]
Proteínas	36,0	g.	Sal 2,2		g.

lunes 27

1º	PATATAS GUIADAS				
2º	SALMÓN AL HORNO CON BASTONES DE BERENJENA				
1º	STEWED POTATOES				
2º	BAKED SALMON WITH AUBERGINE STICKS				
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT					
Calorías	702,0	Kcal	2934		kJ
Lípidos	22,0	g.	[Saturados 7		g.]
H.Carbono	90,0	g.	[Azúcares 23		g.]
Proteínas	36,0	g.	Sal 3		g.

martes 28

1º	BRÓCOLI REHOGADO				
2º	LOMO ASADO CON ARROZ INTEGRAL				
1º	SAUTÉED BROCCOLI				
2º	ROAST PORK AND BROWN RICE				
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT					
Calorías	645,0	Kcal	2696		kJ
Lípidos	17,0	g.	[Saturados 5,4		g.]
H.Carbono	93,0	g.	[Azúcares 26		g.]
Proteínas	30,0	g.	Sal 3,4		g.

miércoles 29

1º	LENTEJAS ECOLÓGICAS HORTELANAS				
2º	ALBÓNDIGAS MIXTAS A LA MADRILEÑA CON PATATAS				
1º	ORGANIC LENTIL AND VEGETABLE STEW				
2º	MIXED MEATBALLS MADRID STYLE AND POTATOES				
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT					
Calorías	487,0	Kcal	2036		kJ
Lípidos	11,0	g.	[Saturados 3		g.]
H.Carbono	69,0	g.	[Azúcares 27		g.]
Proteínas	28,0	g.	Sal 2,7		g.

jueves 30

1º	ESPAGUETIS INTEGRALES AURORA (PSH)				
2º	MERLUZA EN SALSA DE PUERROS				
1º	WHOLE GRAIN SPAGHETTI (EGG FREE)				
2º	HAKE IN LEEK SAUCE				
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT					
Calorías	550,0	Kcal	2299		kJ
Lípidos	18,0	g.	[Saturados 5		g.]
H.Carbono	66,0	g.	[Azúcares 27		g.]
Proteínas	31,0	g.	Sal 2,7		g.

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



MES DE ABRIL DE 2026

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

EL POSTRE SERÁ
VARIADO (FRUTA
DE TEMPORADA, Y
POSTRE LÁCTEO
SIN AZÚCAR)
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

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



FRUTOS DE CASCARA,
CACHUETE Y ROSACEAS

martes 7

- 1º MACARRONES A LA CARBONARA
- 2º RABAS A LA ANDALUZA CON ENSALADA
- 1º MACARONI CARBONARA
- 2º ANDALUSIAN-STYLE SQUID TAILS AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	645,0	Kcal		2696	kJ
Lípidos	17,0	g.	[Saturados	5,4	g.]
H.Carbono	93,0	g.	[Azúcares	26	g.]
Proteínas	30,0	g.	Sal	3,4	g.

miércoles 8

- 1º CREMA DE PUERROS
- 2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA
- 1º CREAM OF LEEK SOUP
- 2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	487,0	Kcal		2036	kJ
Lípidos	11,0	g.	[Saturados	3	g.]
H.Carbono	69,0	g.	[Azúcares	27	g.]
Proteínas	28,0	g.	Sal	2,7	g.

jueves 9

- 1º ARROZ CON TOMATE
- 2º POLLO ASADO CON PATATA ROTA
- 1º RICE IN TOMATO SAUCE
- 2º ROAST CHICKEN AND POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	550,0	Kcal		2299	kJ
Lípidos	18,0	g.	[Saturados	5	g.]
H.Carbono	66,0	g.	[Azúcares	27	g.]
Proteínas	31,0	g.	Sal	2,7	g.

viernes 10

- 1º JUDÍAS BLANCAS GUIADAS
- 2º MAGRO ESTOFADO CON ZANAHORIAS
- 1º HARICOT BEAN STEW
- 2º LEAN STEW AND CARROTS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	644,0	Kcal		2692	kJ
Lípidos	24,0	g.	[Saturados	4	g.]
H.Carbono	79,0	g.	[Azúcares	20	g.]
Proteínas	28,0	g.	Sal	2	g.

Cumpliendo con el nuevo
Real Decreto de
Alimentación:
Dos veces a la semana se
ofrecerá pan integral a
aquellos alumnos que así lo
deseen.
se irá introduciendo arroz y
pasta integral con una
frecuencia de cuatro veces al
mes (bien como primer plato
o bien como guarnición)

lunes 13

1º	JUDÍAS VERDES REHOGADAS
2º	HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA CAZADORA CON ARROZ INTEGRAL
1º	SAUTÉED GREEN BEANS
2º	MIXED BURGER IN MUSHROOM SAUCE AND BROWN RICE
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT	
Calorías	739,0 Kcal 3089 kJ
Lípidos	27,0 g. [Saturados 10 g.]
H.Carbono	90,0 g. [Azúcares 22 g.]
Proteínas	34,0 g. Sal 3,5 g.

martes 14

1º	GARBANZOS GUIADOS
2º	MERLUZA A LA MEUNIERE CON ZANAHORIAS
1º	CHICKPEA STEW
2º	HAKE MEUNIERE WITH CARROTS
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT	
Calorías	537,0 Kcal 2245 kJ
Lípidos	17,0 g. [Saturados 4 g.]
H.Carbono	64,0 g. [Azúcares 23 g.]
Proteínas	32,0 g. Sal 2,8 g.

miércoles 15

1º	NOM BANH CHOK
2º	LOK LAK
PAN Y POSTRE MENU TEMATICO CAMBOYANO	
Calorías	599,0 Kcal 2504 kJ
Lípidos	29,0 g. [Saturados 2,0 g.]
H.Carbono	40,0 g. [Azúcares 2,0 g.]
Proteínas	24,0 g. Sal 2,4 g.

jueves 16

1º	LENTEJAS ECOLÓGICAS GUIADAS
2º	TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA
1º	ORGANIC LENTIL STEW
2º	SPANISH OMELETTE AND SALAD
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT	
Calorías	628,0 Kcal 2625 kJ
Lípidos	24,0 g. [Saturados 9 g.]
H.Carbono	72,0 g. [Azúcares 24 g.]
Proteínas	31,0 g. Sal 4 g.

viernes 17

1º	FIDEUÁ CON CHORIZO
2º	ABADEJO A LA VIZCAÍNA CON ENSALADA
1º	FIDEUÁ AND CHORIZO
2º	POLLOCK AND PEPPERS IN A TOMATO SAUCE AND SALAD
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT	
Calorías	785,0 Kcal 3281 kJ
Lípidos	41,0 g. [Saturados 7 g.]
H.Carbono	85,0 g. [Azúcares 23 g.]
Proteínas	19,0 g. Sal 3,2 g.

lunes 20

1º	ARROZ AL CURRY
2º	MERLUZA AL HORNO CON MENESTRA
1º	CURRY RICE
2º	BAKED HAKE AND VEGETABLE STEW
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT	
Calorías	627,0 Kcal 2621 kJ
Lípidos	15,0 g. [Saturados 4,5 g.]
H.Carbono	100,0 g. [Azúcares 23 g.]
Proteínas	23,0 g. Sal 3,2 g.

martes 21

1º	ESPINACAS A LA CREMA
2º	ALBÓNDIGAS A LA MADRILEÑA CON PATATAS
1º	CREAMED SPINACH
2º	MADRILEÑA-STYLE MEATBALLS WITH POTATOES
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT	
Calorías	599,0 Kcal 2504 kJ
Lípidos	23,0 g. [Saturados 2,9 g.]
H.Carbono	74,0 g. [Azúcares 20 g.]
Proteínas	24,0 g. Sal 2,4 g.

miércoles 22

1º	CREMA DE VERDURAS NATURALES
2º	FILETE DE POLLO EMPANADO CON ENSALADA Y COLIFLOR
1º	CREAM OF VEGETABLE SOUP
2º	BREADED CHICKEN FILLET WITH SALAD AND CAULIFLOWER
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT	
Calorías	595,0 Kcal 2487 kJ
Lípidos	23,0 g. [Saturados 5 g.]
H.Carbono	77,0 g. [Azúcares 26 g.]
Proteínas	20,0 g. Sal 3,5 g.

jueves 23

1º	PASTA INTEGRAL CON CREMA DE QUESO
2º	BACALAO EN SALSA VERDE CON DADOS DE CALABAZA
1º	WHOLE WHEAT PASTA WITH CREAM AND CHEESE
2º	COD IN GREEN SAUCE WITH PUMPKIN CUBES
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT	
Calorías	640,0 Kcal 2675 kJ
Lípidos	20,0 g. [Saturados 5,1 g.]
H.Carbono	81,0 g. [Azúcares 24 g.]
Proteínas	34,0 g. Sal 3,4 g.

viernes 24

1º	SOPA DE COCIDO
2º	COCIDO MADRILEÑO
1º	NOODLE SOUP
2º	MADRILENIAN STEW (HAM, CHORIZO, CHICKEN, BLOOD SAUSAGE, CHICKPEAS,
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT	
Calorías	582,0 Kcal 2433 kJ
Lípidos	14,0 g. [Saturados 3 g.]
H.Carbono	78,0 g. [Azúcares 20 g.]
Proteínas	36,0 g. Sal 2,2 g.

lunes 27

1º	PATATAS GUIADAS
2º	SALMÓN AL HORNO CON BASTONES DE BERENJENA
1º	STEWED POTATOES
2º	BAKED SALMON WITH AUBERGINE STICKS
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT	
Calorías	702,0 Kcal 2934 kJ
Lípidos	22,0 g. [Saturados 7 g.]
H.Carbono	90,0 g. [Azúcares 23 g.]
Proteínas	36,0 g. Sal 3 g.

martes 28

1º	BRÓCOLI REHOGADO
2º	LOMO ASADO CON ARROZ INTEGRAL
1º	SAUTÉED BROCCOLI
2º	ROAST PORK AND BROWN RICE
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT	
Calorías	645,0 Kcal 2696 kJ
Lípidos	17,0 g. [Saturados 5,4 g.]
H.Carbono	93,0 g. [Azúcares 26 g.]
Proteínas	30,0 g. Sal 3,4 g.

miércoles 29

1º	LENTEJAS ECOLÓGICAS HORTELANAS
2º	TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA
1º	ORGANIC LENTIL AND VEGETABLE STEW
2º	SPANISH OMELETTE AND SALAD
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT	
Calorías	487,0 Kcal 2036 kJ
Lípidos	11,0 g. [Saturados 3 g.]
H.Carbono	69,0 g. [Azúcares 27 g.]
Proteínas	28,0 g. Sal 2,7 g.

jueves 30

1º	ESPAGUETIS INTEGRALES AURORA
2º	MERLUZA EN SALSA DE PUERROS
1º	WHOLE GRAIN SPAGHETTI
2º	HAKE IN LEEK SAUCE
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT	
Calorías	550,0 Kcal 2299 kJ
Lípidos	18,0 g. [Saturados 5 g.]
H.Carbono	66,0 g. [Azúcares 27 g.]
Proteínas	31,0 g. Sal 2,7 g.

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



MES DE ABRIL DE 2026

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

EL POSTRE SERÁ
VARIADO (FRUTA
DE TEMPORADA, Y
POSTRE LÁCTEO
SIN AZÚCAR)
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

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



CELIACO

martes 7

miércoles 8

jueves 9

viernes 10

Cumpliendo con el nuevo
Real Decreto de
Alimentación:
Dos veces a la semana se
ofrecerá pan integral a
aquellos alumnos que así lo
deseen.
se irá introduciendo arroz y
pasta integral con una
frecuencia de cuatro veces al
mes (bien como primer plato
o bien como guarnición)

1º MACARRONES A LA CARBONARA (PSG)

2º RABAS A LA ANDALUZA CON ENSALADA

1º MACARONI CARBONARA (GLUTEN FREE)

2º ANDALUSIAN-STYLE SQUID TAILS AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	645,0	Kcal		2696	kJ
Lípidos	17,0	g.	[Saturados	5,4	g.]
H.Carbono	93,0	g.	[Azúcares	26	g.]
Proteínas	30,0	g.	Sal	3,4	g.

1º CREMA DE PUERROS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º CREAM OF LEEK SOUP

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	487,0	Kcal		2036	kJ
Lípidos	11,0	g.	[Saturados	3	g.]
H.Carbono	69,0	g.	[Azúcares	27	g.]
Proteínas	28,0	g.	Sal	2,7	g.

1º ARROZ CON TOMATE

2º POLLO ASADO CON PATATA ROTA

1º RICE IN TOMATO SAUCE

2º ROAST CHICKEN AND POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	550,0	Kcal		2299	kJ
Lípidos	18,0	g.	[Saturados	5	g.]
H.Carbono	66,0	g.	[Azúcares	27	g.]
Proteínas	31,0	g.	Sal	2,7	g.

1º JUDÍAS BLANCAS GUIADAS

2º MAGRO ESTOFADO CON ZANAHORIAS

1º HARICOT BEAN STEW

2º LEAN STEW AND CARROTS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	644,0	Kcal		2692	kJ
Lípidos	24,0	g.	[Saturados	4	g.]
H.Carbono	79,0	g.	[Azúcares	20	g.]
Proteínas	28,0	g.	Sal	2	g.

lunes 13

1º	JUDÍAS VERDES REHOGADAS				
2º	HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA CAZADORA CON ARROZ INTEGRAL				
1º	SAUTÉED GREEN BEANS				
2º	MIXED BURGER IN MUSHROOM SAUCE AND BROWN RICE				
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT					
Calorías	739,0	Kcal	3089		kJ
Lípidos	27,0	g.	[Saturados 10		g.]
H.Carbono	90,0	g.	[Azúcares 22		g.]
Proteínas	34,0	g.	Sal 3,5		g.

martes 14

1º	GARBANZOS GUIADOS				
2º	MERLUZA A LA MEUNIERE CON ZANAHORIAS				
1º	CHICKPEA STEW				
2º	HAKE MEUNIERE WITH CARROTS				
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT					
Calorías	537,0	Kcal	2245		kJ
Lípidos	17,0	g.	[Saturados 4		g.]
H.Carbono	64,0	g.	[Azúcares 23		g.]
Proteínas	32,0	g.	Sal 2,8		g.

miércoles 15

1º	NOM BANH CHOK				
2º	LOK LAK				
PAN Y POSTRE MENU TEMATICO CAMBOYANO					
Calorías	599,0	Kcal	2504		kJ
Lípidos	29,0	g.	[Saturados 21,0		g.]
H.Carbono	44,0	g.	[Azúcares 2,0		g.]
Proteínas	24,0	g.	Sal 2,4		g.

jueves 16

1º	JUDÍAS BLANCAS ECOLÓGICAS GUIADAS				
2º	TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA				
1º	ORGANIC HARICOT BEAN STEW				
2º	SPANISH OMELETTE AND SALAD				
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT					
Calorías	628,0	Kcal	2625		kJ
Lípidos	24,0	g.	[Saturados 9		g.]
H.Carbono	72,0	g.	[Azúcares 24		g.]
Proteínas	31,0	g.	Sal 4		g.

viernes 17

1º	FIDEUÁ CON CHORIZO (PSG)				
2º	ABADEJO A LA VIZCAÍNA CON ENSALADA				
1º	FIDEUÁ AND CHORIZO (GLUTEN FREE)				
2º	POLLOCK AND PEPPERS IN A TOMATO SAUCE AND SALAD				
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT					
Calorías	785,0	Kcal	3281		kJ
Lípidos	41,0	g.	[Saturados 7		g.]
H.Carbono	85,0	g.	[Azúcares 23		g.]
Proteínas	19,0	g.	Sal 3,2		g.

lunes 20

1º	ARROZ AL CURRY				
2º	MERLUZA AL HORNO CON MENESTRA				
1º	CURRY RICE				
2º	BAKED HAKE AND VEGETABLE STEW				
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT					
Calorías	627,0	Kcal	2621		kJ
Lípidos	15,0	g.	[Saturados 4,5		g.]
H.Carbono	100,0	g.	[Azúcares 23		g.]
Proteínas	23,0	g.	Sal 3,2		g.

martes 21

1º	ESPINACAS A LA CREMA				
2º	ALBÓNDIGAS A LA MADRILEÑA CON PATATAS				
1º	CREAMED SPINACH				
2º	MADRILEÑA-STYLE MEATBALLS WITH POTATOES				
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT					
Calorías	599,0	Kcal	2504		kJ
Lípidos	23,0	g.	[Saturados 2,9		g.]
H.Carbono	74,0	g.	[Azúcares 20		g.]
Proteínas	24,0	g.	Sal 2,4		g.

miércoles 22

1º	CREMA DE VERDURAS NATURALES				
2º	FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA Y COLIFLOR				
1º	CREAM OF VEGETABLE SOUP				
2º	GRILLED CHICKEN FILLET WITH SALAD AND CAULIFLOWER				
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT					
Calorías	595,0	Kcal	2487		kJ
Lípidos	23,0	g.	[Saturados 5		g.]
H.Carbono	77,0	g.	[Azúcares 26		g.]
Proteínas	20,0	g.	Sal 3,5		g.

jueves 23

1º	PASTA INTEGRAL CON CREMA DE QUESO (PSG)				
2º	BACALAO EN SALSA VERDE CON DADOS DE CALABAZA				
1º	WHOLE WHEAT PASTA WITH CREAM AND CHEESE (PSG)				
2º	COD IN GREEN SAUCE WITH PUMPKIN CUBES				
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT					
Calorías	640,0	Kcal	2675		kJ
Lípidos	20,0	g.	[Saturados 5,1		g.]
H.Carbono	81,0	g.	[Azúcares 24		g.]
Proteínas	34,0	g.	Sal 3,4		g.

viernes 24

1º	SOPA DE COCIDO (PSG)				
2º	COCIDO MADRILEÑO				
1º	NOODLE SOUP (GLUTEN FREE)				
2º	MADRILENIAN STEW (HAM, CHORIZO, CHICKEN, BLOOD SAUSAGE, CHICKPEAS,				
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT					
Calorías	582,0	Kcal	2433		kJ
Lípidos	14,0	g.	[Saturados 3		g.]
H.Carbono	78,0	g.	[Azúcares 20		g.]
Proteínas	36,0	g.	Sal 2,2		g.

lunes 27

1º	PATATAS GUIADAS				
2º	SALMÓN AL HORNO CON BASTONES DE BERENJENA				
1º	STEWED POTATOES				
2º	BAKED SALMON WITH AUBERGINE STICKS				
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT					
Calorías	702,0	Kcal	2934		kJ
Lípidos	22,0	g.	[Saturados 7		g.]
H.Carbono	90,0	g.	[Azúcares 23		g.]
Proteínas	36,0	g.	Sal 3		g.

martes 28

1º	BRÓCOLI REHOGADO				
2º	LOMO ASADO CON ARROZ INTEGRAL				
1º	SAUTÉED BROCCOLI				
2º	ROAST PORK AND BROWN RICE				
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT					
Calorías	645,0	Kcal	2696		kJ
Lípidos	17,0	g.	[Saturados 5,4		g.]
H.Carbono	93,0	g.	[Azúcares 26		g.]
Proteínas	30,0	g.	Sal 3,4		g.

miércoles 29

1º	JUDÍAS BLANCAS ECOLÓGICAS HORTELANAS				
2º	TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA				
1º	ORGANIC HARICOT BEAN AND VEGETABLE STEW				
2º	SPANISH OMELETTE AND SALAD				
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT					
Calorías	487,0	Kcal	2036		kJ
Lípidos	11,0	g.	[Saturados 3		g.]
H.Carbono	69,0	g.	[Azúcares 27		g.]
Proteínas	28,0	g.	Sal 2,7		g.

jueves 30

1º	ESPAGUETIS INTEGRALES AURORA (PSG)				
2º	MERLUZA EN SALSA DE PUERROS				
1º	WHOLE GRAIN SPAGHETTI (GLUTEN FREE)				
2º	HAKE IN LEEK SAUCE				
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT					
Calorías	550,0	Kcal	2299		kJ
Lípidos	18,0	g.	[Saturados 5		g.]
H.Carbono	66,0	g.	[Azúcares 27		g.]
Proteínas	31,0	g.	Sal 2,7		g.

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



MES DE ABRIL DE 2026

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

EL POSTRE SERÁ
VARIADO (FRUTA
DE TEMPORADA, Y
POSTRE LÁCTEO
SIN AZÚCAR)
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

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



BAJO EN GRASAS Y ÁCIDOS

martes 7

- 1º MACARRONES CON VERDURAS
- 2º RABAS A LA ANDALUZA CON ENSALADA
- 1º MACARONI AND VEGETABLES
- 2º ANDALUSIAN-STYLE SQUID TAILS AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	645,0	Kcal		2696	kJ
Lípidos	17,0	g.	[Saturados	5,4	g.]
H.Carbono	93,0	g.	[Azúcares	26	g.]
Proteínas	30,0	g.	Sal	3,4	g.

miércoles 8

- 1º CREMA DE PUERROS
- 2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA
- 1º CREAM OF LEEK SOUP
- 2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	487,0	Kcal		2036	kJ
Lípidos	11,0	g.	[Saturados	3	g.]
H.Carbono	69,0	g.	[Azúcares	27	g.]
Proteínas	28,0	g.	Sal	2,7	g.

jueves 9

- 1º ARROZ BLANCO
- 2º POLLO ASADO CON PATATA ROTA
- 1º PLAIN RICE (NO SAUCE TOMATO)
- 2º ROAST CHICKEN AND POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	550,0	Kcal		2299	kJ
Lípidos	18,0	g.	[Saturados	5	g.]
H.Carbono	66,0	g.	[Azúcares	27	g.]
Proteínas	31,0	g.	Sal	2,7	g.

viernes 10

- 1º JUDÍAS BLANCAS HORTELANAS
- 2º MAGRO ESTOFADO CON ZANAHORIAS
- 1º HARICOT BEAN AND VEGETABLE STEW
- 2º LEAN STEW AND CARROTS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	644,0	Kcal		2692	kJ
Lípidos	24,0	g.	[Saturados	4	g.]
H.Carbono	79,0	g.	[Azúcares	20	g.]
Proteínas	28,0	g.	Sal	2	g.

Cumpliendo con el nuevo
Real Decreto de
Alimentación:
Dos veces a la semana se
ofrecerá pan integral a
aquellos alumnos que así lo
deseen.
se irá introduciendo arroz y
pasta integral con una
frecuencia de cuatro veces al
mes (bien como primer plato
o bien como guarnición)

lunes 13

1º	JUDÍAS VERDES REHOGADAS
2º	HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA CAZADORA CON ARROZ INTEGRAL
1º	SAUTÉED GREEN BEANS
2º	MIXED BURGER IN MUSHROOM SAUCE AND BROWN RICE
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT	
Calorías	739,0 Kcal 3089 kJ
Lípidos	27,0 g. [Saturados 10 g.]
H.Carbono	90,0 g. [Azúcares 22 g.]
Proteínas	34,0 g. Sal 3,5 g.

martes 14

1º	GARBANZOS SALTEADOS CON VERDURAS
2º	MERLUZA A LA MEUNIERE CON ZANAHORIAS
1º	SAUTÉED CHICKPEAS WITH TOFU
2º	HAKE MEUNIERE WITH CARROTS
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT	
Calorías	537,0 Kcal 2245 kJ
Lípidos	17,0 g. [Saturados 4 g.]
H.Carbono	64,0 g. [Azúcares 23 g.]
Proteínas	32,0 g. Sal 2,8 g.

miércoles 15

1º	NOM BANH CHOK
2º	LOK LAK
PAN Y POSTRE MENU TEMATICO CAMBOYANO	
Calorías	599,0 Kcal 2504 kJ
Lípidos	29,0 g. [Saturados 21,0 g.]
H.Carbono	44,0 g. [Azúcares 2,0 g.]
Proteínas	24,0 g. Sal 2,4 g.

jueves 16

1º	LENTEJAS ECOLÓGICAS HORTELANAS
2º	TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA
1º	ORGANIC LENTIL AND VEGETABLE STEW
2º	SPANISH OMELETTE AND SALAD
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT	
Calorías	628,0 Kcal 2625 kJ
Lípidos	24,0 g. [Saturados 9 g.]
H.Carbono	72,0 g. [Azúcares 24 g.]
Proteínas	31,0 g. Sal 4 g.

viernes 17

1º	PAELLA DE VERDURAS
2º	ABADEJO A LA VIZCAÍNA CON ENSALADA
1º	VEGETABLE PAELLA
2º	POLLOCK AND PEPPERS IN A TOMATO SAUCE AND SALAD
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT	
Calorías	785,0 Kcal 3281 kJ
Lípidos	41,0 g. [Saturados 7 g.]
H.Carbono	85,0 g. [Azúcares 23 g.]
Proteínas	19,0 g. Sal 3,2 g.

lunes 20

1º	ARROZ AL CURRY
2º	MERLUZA AL HORNO CON MENESTRA
1º	CURRY RICE
2º	BAKED HAKE AND VEGETABLE STEW
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT	
Calorías	627,0 Kcal 2621 kJ
Lípidos	15,0 g. [Saturados 4,5 g.]
H.Carbono	100,0 g. [Azúcares 23 g.]
Proteínas	23,0 g. Sal 3,2 g.

martes 21

1º	ESPINACAS REHOGADAS
2º	ALBÓNDIGAS A LA MADRILEÑA CON PATATAS
1º	SAUTÉED SPINACH
2º	MADRILEÑA-STYLE MEATBALLS WITH POTATOES
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT	
Calorías	599,0 Kcal 2504 kJ
Lípidos	23,0 g. [Saturados 2,9 g.]
H.Carbono	74,0 g. [Azúcares 20 g.]
Proteínas	24,0 g. Sal 2,4 g.

miércoles 22

1º	CREMA DE VERDURAS NATURALES
2º	FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA Y COLIFLOR
1º	CREAM OF VEGETABLE SOUP
2º	GRILLED CHICKEN FILLET WITH SALAD AND CAULIFLOWER
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT	
Calorías	595,0 Kcal 2487 kJ
Lípidos	23,0 g. [Saturados 5 g.]
H.Carbono	77,0 g. [Azúcares 26 g.]
Proteínas	20,0 g. Sal 3,5 g.

jueves 23

1º	PASTA INTEGRAL CON CREMA DE QUESO
2º	BACALAO EN SALSA VERDE CON DADOS DE CALABAZA
1º	WHOLE WHEAT PASTA WITH CREAM AND CHEESE
2º	COD IN GREEN SAUCE WITH PUMPKIN CUBES
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT	
Calorías	640,0 Kcal 2675 kJ
Lípidos	20,0 g. [Saturados 5,1 g.]
H.Carbono	81,0 g. [Azúcares 24 g.]
Proteínas	34,0 g. Sal 3,4 g.

viernes 24

1º	SOPA DE COCIDO
2º	COCIDO MADRILEÑO (SIN CHORIZO NI TOCINO)
1º	NOODLE SOUP
2º	MADRILENIAN STEW (NO CHORIZO AND NO BACON)
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT	
Calorías	582,0 Kcal 2433 kJ
Lípidos	14,0 g. [Saturados 3 g.]
H.Carbono	78,0 g. [Azúcares 20 g.]
Proteínas	36,0 g. Sal 2,2 g.

lunes 27

1º	PATATAS GUIADAS
2º	SALMÓN AL HORNO CON BASTONES DE BERENJENA
1º	STEWED POTATOES
2º	BAKED SALMON WITH AUBERGINE STICKS
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT	
Calorías	702,0 Kcal 2934 kJ
Lípidos	22,0 g. [Saturados 7 g.]
H.Carbono	90,0 g. [Azúcares 23 g.]
Proteínas	36,0 g. Sal 3 g.

martes 28

1º	BRÓCOLI REHOGADO
2º	LOMO ASADO CON ARROZ INTEGRAL
1º	SAUTÉED BROCCOLI
2º	ROAST PORK AND BROWN RICE
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT	
Calorías	645,0 Kcal 2696 kJ
Lípidos	17,0 g. [Saturados 5,4 g.]
H.Carbono	93,0 g. [Azúcares 26 g.]
Proteínas	30,0 g. Sal 3,4 g.

miércoles 29

1º	LENTEJAS ECOLÓGICAS HORTELANAS
2º	TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA
1º	ORGANIC LENTIL AND VEGETABLE STEW
2º	SPANISH OMELETTE AND SALAD
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT	
Calorías	487,0 Kcal 2036 kJ
Lípidos	11,0 g. [Saturados 3 g.]
H.Carbono	69,0 g. [Azúcares 27 g.]
Proteínas	28,0 g. Sal 2,7 g.

jueves 30

1º	ESPAGUETIS INTEGRALES AURORA
2º	MERLUZA EN SALSA DE PUERROS
1º	WHOLE GRAIN SPAGHETTI
2º	HAKE IN LEEK SAUCE
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT	
Calorías	550,0 Kcal 2299 kJ
Lípidos	18,0 g. [Saturados 5 g.]
H.Carbono	66,0 g. [Azúcares 27 g.]
Proteínas	31,0 g. Sal 2,7 g.

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