

50 aniversario

1967-2017



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

CELÍACO

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 habrá una ensalada, como complemento opcional, para aquellos alumnos que lo deseen.



MARTES

1



ALL SAINTS' DAY
November 1

MIÉRCOLES

2

- 1º ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
- 2º REVUELTO DE JAMÓN COCIDO CON ENSALADA
- 1º HARICOT BEAN STEW
- 2º HAM SCRAMBLED EGGS AND SALAD
- PAN SIN GLUTEN Y YOGUR
- BREAD (GLUTEN FREE) AND YOGURT

Calorías	863	Kcal	3611	kJ
Lípidos	46	g.	[Saturados 12,4	g.]
H.Carbono	65	g.	[Azúcares 29,8	g.]
Proteínas	39	g.	Sal 2,7	g.

JUEVES

3

- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES
- 2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON PATATAS
- 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP
- 2º VEAL MEATBALLS AND POTATOES
- PAN SIN GLUTEN Y FRUTA
- BREAD GLUTEN FREE AND SMALL PIECE OF FRUIT

Calorías	813	Kcal	3402	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 11,5	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares 28,1	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 2,6	g.

VIERNES

4

- 1º PAELLA DE POLLO
- 2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA
- 1º CHICKEN PAELLA
- 2º GRILLED DAB AND SALAD
- PAN SIN GLUTEN Y FRUTA
- BREAD GLUTEN FREE AND SMALL PIECE OF FRUIT

Calorías	942	Kcal	3941	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados 6,7	g.]
H.Carbono	96	g.	[Azúcares 24,6	g.]
Proteínas	61	g.	Sal 4,2	g.

LUNES

7

- 1º LENTEJAS CON VERDURAS
- 2º LOMO ASADO CON PATATAS PANADERA
- 1º LENTIL AND VEGETABLE STEW
- 2º ROAST PORK AND SLICED POTATOES
- PAN SIN GLUTEN Y NATILLAS
- BREAD (GLUTEN FREE) AND CUSTARD

Calorías	929	Kcal	3887	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 14,2	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares 19	g.]
Proteínas	45	g.	Sal 1	g.

MARTES

8

- 1º MACARRONES A LA ITALIANA (PSG)
- 2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA
- 1º MACARONI IN ITALIAN SAUCE (GLUTEN FREE)
- 2º BAKED HAKE AND SALAD
- PAN SIN GLUTEN Y FRUTA
- BREAD GLUTEN FREE AND SMALL PIECE OF FRUIT

Calorías	814	Kcal	3406	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 6,2	g.]
H.Carbono	79	g.	[Azúcares 27,6	g.]
Proteínas	25	g.	Sal 1,4	g.

MIÉRCOLES

9



JUEVES

10

- 1º JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
- 2º POLLO ASADO CON PATATAS
- 1º GREEN BEANS AND HAM
- 2º ROAST CHICKEN AND FRENCH FRIES
- PAN SIN GLUTEN Y FRUTA
- BREAD GLUTEN FREE AND SMALL PIECE OF FRUIT

Calorías	660	Kcal	2761	kJ
Lípidos	26	g.	[Saturados 7,4	g.]
H.Carbono	60	g.	[Azúcares 31,1	g.]
Proteínas	41	g.	Sal 1,3	g.

VIERNES

11

- 1º GARBANZOS GUISADOS
- 2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA
- 1º CHICKPEA STEW
- 2º SPANISH OMELETTE AND SALAD
- PAN SIN GLUTEN Y FRUTA
- BREAD GLUTEN FREE AND SMALL PIECE OF FRUIT

Calorías	661	Kcal	2766	kJ
Lípidos	23	g.	[Saturados 4,4	g.]
H.Carbono	81	g.	[Azúcares 28,8	g.]
Proteínas	25	g.	Sal 4,1	g.

LUNES 14

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE**
2º MERLUZA AL LIMÓN CON GUISANTES
1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE
2º LEMON HAKE, VEGETABLES AND GREEN PEAS
PAN SIN GLUTEN Y FRUTA
 BREAD (GLUTEN FREE) AND SMALL PIECE OF FRUIT

Calorías	642	Kcal	2686	kJ
Lípidos	21	g.	[Saturados 3,3	g.]
H.Carbono	74	g.	[Azúcares 19,3	g.]
Proteínas	36	g.	Sal 5,4	g.

MARTES 15

- 1º ALUBIAS PINTAS GUISADAS**
2º FILETE DE PAVO A LA PLANCHA CON ENSALADA
1º RED BEAN STEW
2º GRILLED TURKEY FILLET AND SALAD
PAN SIN GLUTEN Y FLAN DE VAINILLA
 BREAD (GLUTEN FREE) AND VAINILLA CUSTARD

Calorías	##	Kcal	5217	kJ
Lípidos	49	g.	[Saturados 16,9	g.]
H.Carbono	144	g.	[Azúcares 39	g.]
Proteínas	40	g.	Sal 4,9	g.

MIÉRCOLES 16

- 1º ESPAGUETIS CARBONARA (PSG)**
2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA
1º SPAGUETTI CARBONARA (GLUTEN FREE)
2º CHICKEN FILLET AND SALAD
PAN SIN GLUTEN Y FRUTA
 BREAD (GLUTEN FREE) AND SMALL PIECE OF FRUIT

Calorías	868	Kcal	3632	kJ
Lípidos	28	g.	[Saturados 6,9	g.]
H.Carbono	106	g.	[Azúcares 25,9	g.]
Proteínas	43	g.	Sal 1,7	g.

JUEVES 17

- 1º LENTEJAS CON CHORIZO**
2º LOMO ASADO CON PURÉ
1º LENTIL AND CHORIZO STEW
2º ROAST PORK AND MASHED POTATOES
PAN SIN GLUTEN Y YOGUR
 BREAD (GLUTEN FREE) AND YOGURT

Calorías	805	Kcal	3368	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 11,4	g.]
H.Carbono	64	g.	[Azúcares 14,5	g.]
Proteínas	42	g.	Sal 3	g.

VIERNES 18

- 1º CREMA DE CALABACÍN**
2º PAVO ASADO CON PATATAS AL VAPOR
1º CREAM OF COURGETTE SOUP
2º BAKED TURKEY AND BOILED POTATOES
PAN SIN GLUTEN Y FRUTA
 BREAD (GLUTEN FREE) AND SMALL PIECE OF FRUIT

Calorías	658	Kcal	2753	kJ
Lípidos	25	g.	[Saturados 5,5	g.]
H.Carbono	55	g.	[Azúcares 9,4	g.]
Proteínas	49	g.	Sal 3,6	g.

LUNES 21

- 1º ALUBIAS BLANCAS GUISADAS**
2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA
1º HARICOT BEAN STEW
2º SPANISH OMELETTE AND SALAD
PAN SIN GLUTEN Y FRUTA
 BREAD (GLUTEN FREE) AND SMALL PIECE OF FRUIT

Calorías	1015	Kcal	4247	kJ
Lípidos	47	g.	[Saturados 14	g.]
H.Carbono	92	g.	[Azúcares 23,2	g.]
Proteínas	40	g.	Sal 5,2	g.

MARTES 22

- 1º ARROZ TRES DELICIAS**
2º LOMO PLANCHA CON DELICIAS DE CALABACÍN
1º SPECIAL FRIED RICE
2º GRILLED LOIN AND COURGETTE DELIGHTS
PAN SIN GLUTEN Y YOGUR
 BREAD (GLUTEN FREE) AND YOGURT

Calorías	912	Kcal	3816	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 15,8	g.]
H.Carbono	76	g.	[Azúcares 16,3	g.]
Proteínas	37	g.	Sal 1,9	g.

MIÉRCOLES 23

- 1º CREMA DE CALABAZA**
2º ESTOFADO DE POLLO CON ENSALADA
1º CREAM OF PUMPKIN SOUP
2º CHICKEN STEW AND SALAD
PAN SIN GLUTEN Y FRUTA
 BREAD (GLUTEN FREE) AND SMALL PIECE OF FRUIT

Calorías	774	Kcal	3238	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados 5,7	g.]
H.Carbono	96	g.	[Azúcares 37,7	g.]
Proteínas	19	g.	Sal 3	g.

JUEVES 24

- 1º SOPA DE COCIDO (PSG)**
2º COCIDO MADRILEÑO
1º NOODLE SOUP (GLUTEN FREE)
2º MADRILENIAN STEW (HAM, CHORIZO, CHICKEN, BLOOD SAUSAGE, CHICKPEAS, PAN SIN GLUTEN Y FRUTA
 BREAD (GLUTEN FREE) AND SMALL PIECE OF FRUIT

Calorías	809	Kcal	3385	kJ
Lípidos	23	g.	[Saturados 8,2	g.]
H.Carbono	109	g.	[Azúcares 32,2	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 1,9	g.

VIERNES 25

- 1º BRÓCOLI REHOGADO**
2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA CON PATATAS
1º SAUTÉED BROCCOLI
2º VEAL BURGER IN SAUCE AND FRIES
PAN SIN GLUTEN Y FRUTA
 BREAD (GLUTEN FREE) AND SMALL PIECE OF FRUIT

Calorías	751	Kcal	3142	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 14	g.]
H.Carbono	62	g.	[Azúcares 27,7	g.]
Proteínas	31	g.	Sal 2,5	g.

LUNES 28

- 1º LENTEJAS ESTOFADAS**
2º LOMO DE SAJONIA CON ENSALADA
1º LENTIL STEW
2º KASSELER AND SALAD
PAN SIN GLUTEN Y FRUTA
 BREAD (GLUTEN FREE) AND SMALL PIECE OF FRUIT

Calorías	##	Kcal	4561	kJ
Lípidos	69	g.	[Saturados 20,9	g.]
H.Carbono	63	g.	[Azúcares 25,6	g.]
Proteínas	47	g.	Sal 2,6	g.

MARTES 29

- 1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE**
2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA CAZADORA
1º GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE
2º VEAL BURGER IN MUSHROOM SAUCE
PAN Y YOGUR
 BREAD AND YOGURT

Calorías	614	Kcal	2569	kJ
Lípidos	34	g.	[Saturados 13	g.]
H.Carbono	51	g.	[Azúcares 16,8	g.]
Proteínas	28	g.	Sal 5	g.

MIÉRCOLES 30

- 1º ARROZ CON MAGRO**
2º ABADJO AL HORNO CON ENSALADA
1º RICE AND LEAN PORK
2º BAKED POLLOCK AND SALAD
PAN SIN GLUTEN Y FRUTA
 BREAD (GLUTEN FREE) AND SMALL PIECE OF FRUIT

Calorías	591	Kcal	2473	kJ
Lípidos	14	g.	[Saturados 2,8	g.]
H.Carbono	80	g.	[Azúcares 15,1	g.]
Proteínas	34	g.	Sal 1	g.

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

50 aniversario

1967-2017



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



LACTOSA

Alegria
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 habrá una ensalada, como complemento opcional, para aquellos alumnos que lo deseen.

MARTES

1



ALL SAINTS' DAY
November 1

MIÉRCOLES

2

- 1º ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
- 2º REVUELTO DE JAMÓN COCIDO (SIN LECHE) CON ENSALADA
- 1º HARICOT BEAN STEW
- 2º HAM (MILK FREE) SCRAMBLED EGGS AND SALAD
- PAN Y YOGUR SIN LACTOSA
- BREAD AND YOGURT (LACTOSE FREE)

Calorías	863	Kcal	3611	kJ
Lípidos	46	g.	[Saturados 12,4	g.]
H.Carbono	65	g.	[Azúcares 29,8	g.]
Proteínas	39	g.	Sal 2,7	g.

JUEVES

3

- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES
- 2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON PATATAS
- 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP
- 2º VEAL MEATBALLS AND POTATOES
- PAN Y FRUTA
- BREAD AND FRUIT

Calorías	813	Kcal	3402	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 11,5	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares 28,1	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 2,6	g.

VIERNES

4

- 1º PAELLA DE POLLO
- 2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA
- 1º CHICKEN PAELLA
- 2º GRILLED DAB AND SALAD
- PAN Y FRUTA
- BREAD AND FRUIT

Calorías	942	Kcal	3941	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados 6,7	g.]
H.Carbono	96	g.	[Azúcares 24,6	g.]
Proteínas	61	g.	Sal 4,2	g.

LUNES

7

- 1º LENTEJAS CON VERDURAS
- 2º LOMO ASADO CON PATATAS PANADERA
- 1º LENTIL AND VEGETABLE STEW
- 2º ROAST PORK AND SLICED POTATOES
- PAN Y YOGUR SIN LACTOSA
- BREAD AND YOGURT (LACTOSE FREE)

Calorías	929	Kcal	3887	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 14,2	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares 19	g.]
Proteínas	45	g.	Sal 1	g.

MARTES

8

- 1º MACARRONES A LA ITALIANA
- 2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA
- 1º MACARONI IN ITALIAN SAUCE
- 2º BATTERED HAKE AND SALAD
- PAN Y FRUTA
- BREAD AND FRUIT

Calorías	814	Kcal	3406	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 6,2	g.]
H.Carbono	79	g.	[Azúcares 27,6	g.]
Proteínas	25	g.	Sal 1,4	g.

MIÉRCOLES

9



JUEVES

10

- 1º JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
- 2º POLLO ASADO CON PATATAS
- 1º GREEN BEANS AND HAM
- 2º ROAST CHICKEN AND FRENCH FRIES
- PAN Y FRUTA
- BREAD AND FRUIT

Calorías	660	Kcal	2761	kJ
Lípidos	26	g.	[Saturados 7,4	g.]
H.Carbono	60	g.	[Azúcares 31,1	g.]
Proteínas	41	g.	Sal 1,3	g.

VIERNES

11

- 1º GARBANZOS GUISADOS
- 2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA
- 1º CHICKPEA STEW
- 2º SPANISH OMELETTE AND SALAD
- PAN Y FRUTA
- BREAD AND FRUIT

Calorías	661	Kcal	2766	kJ
Lípidos	23	g.	[Saturados 4,4	g.]
H.Carbono	81	g.	[Azúcares 28,8	g.]
Proteínas	25	g.	Sal 4,1	g.

LUNES 14

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE**
2º MERLUZA AL LIMÓN CON GUISANTES
1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE
2º LEMON HAKE, VEGETABLES AND GREEN PEAS

PAN Y FRUTA
BREAD AND FRUIT

Calorías	642	Kcal	2686	kJ
Lípidos	21	g.	[Saturados 3,3	g.]
H.Carbono	74	g.	[Azúcares 19,3	g.]
Proteínas	36	g.	Sal 5,4	g.

MARTES 15

- 1º ALUBIAS PINTAS GUISADAS**
2º FILETE DE PAVO A LA PLANCHA CON ENSALADA
1º RED BEAN STEW
2º GRILLED TURKEY FILLET AND SALAD

PAN Y YOGUR SIN LACTOSA
BREAD AND YOGURT (LACTOSE FREE)

Calorías	##	Kcal	5217	kJ
Lípidos	49	g.	[Saturados 16,9	g.]
H.Carbono	144	g.	[Azúcares 39	g.]
Proteínas	40	g.	Sal 4,9	g.

MIÉRCOLES 16

- 1º ESPAGUETIS CON CALABAZA**
2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA
1º SPAGHETTI AND PUMPKIN
2º CHICKEN FILLET AND SALAD

PAN Y FRUTA
BREAD AND FRUIT

Calorías	868	Kcal	3632	kJ
Lípidos	28	g.	[Saturados 6,9	g.]
H.Carbono	106	g.	[Azúcares 25,9	g.]
Proteínas	43	g.	Sal 1,7	g.

JUEVES 17

- 1º LENTEJAS CON CHORIZO**
2º LOMO ASADO CON PATATAS PANADERA
1º LENTIL AND CHORIZO STEW
2º ROAST PORK AND SLICED POTATOES

PAN Y YOGUR SIN LACTOSA
BREAD AND YOGURT (LACTOSE FREE)

Calorías	805	Kcal	3368	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 11,4	g.]
H.Carbono	64	g.	[Azúcares 14,5	g.]
Proteínas	42	g.	Sal 3	g.

VIERNES 18

- 1º CREMA DE CALABACÍN**
2º ROTTI DE PAVO ASADO CON PATATAS AL VAPOR
1º CREAM OF COURGETTE SOUP
2º ROASTED TURKEY ROTI AND BOILED POTATOES

PAN Y FRUTA
BREAD AND FRUIT

Calorías	658	Kcal	2753	kJ
Lípidos	25	g.	[Saturados 5,5	g.]
H.Carbono	55	g.	[Azúcares 9,4	g.]
Proteínas	49	g.	Sal 3,6	g.

LUNES 21

- 1º ALUBIAS BLANCAS GUISADAS**
2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA
1º HARICOT BEAN STEW
2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y FRUTA
BREAD AND FRUIT

Calorías	1015	Kcal	4247	kJ
Lípidos	47	g.	[Saturados 14	g.]
H.Carbono	92	g.	[Azúcares 23,2	g.]
Proteínas	40	g.	Sal 5,2	g.

MARTES 22

- 1º ARROZ TRES DELICIAS**
2º LOMO PLANCHA CON DELICIAS DE CALABACÍN
1º SPECIAL FRIED RICE
2º GRILLED LOIN AND COURGETTE DELIGHTS

PAN Y YOGUR SIN LACTOSA
BREAD AND YOGURT (LACTOSE FREE)

Calorías	912	Kcal	3816	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 15,8	g.]
H.Carbono	76	g.	[Azúcares 16,3	g.]
Proteínas	37	g.	Sal 1,9	g.

MIÉRCOLES 23

- 1º CREMA DE CALABAZA**
2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA
1º CREAM OF PUMPKIN SOUP
2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD

PAN Y FRUTA
BREAD AND FRUIT

Calorías	774	Kcal	3238	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados 5,7	g.]
H.Carbono	96	g.	[Azúcares 37,7	g.]
Proteínas	19	g.	Sal 3	g.

JUEVES 24

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

PAN Y FRUTA
BREAD AND FRUIT

Calorías	809	Kcal	3385	kJ
Lípidos	23	g.	[Saturados 8,2	g.]
H.Carbono	109	g.	[Azúcares 32,2	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 1,9	g.

VIERNES 25

- 1º BRÓCOLI REHOGADO**
2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSAS CON PATATAS
1º SAUTÉED BROCCOLI
2º VEAL BURGER IN SAUCE AND FRIES

PAN Y FRUTA
BREAD AND FRUIT

Calorías	751	Kcal	3142	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 14	g.]
H.Carbono	62	g.	[Azúcares 27,7	g.]
Proteínas	31	g.	Sal 2,5	g.

LUNES 28

- 1º LENTEJAS ESTOFADAS**
2º LOMO DE SAJONIA CON ENSALADA
1º LENTIL STEW
2º KASSELER AND SALAD

PAN Y FRUTA
BREAD AND FRUIT

Calorías	##	Kcal	4561	kJ
Lípidos	69	g.	[Saturados 20,9	g.]
H.Carbono	63	g.	[Azúcares 25,6	g.]
Proteínas	47	g.	Sal 2,6	g.

MARTES 29

- 1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE**
2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSAS CAZADORA
1º GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE
2º VEAL BURGER IN MUSHROOM SAUCE

PAN Y YOGUR SIN LACTOSA
BREAD AND YOGURT (LACTOSE FREE)

Calorías	614	Kcal	2569	kJ
Lípidos	34	g.	[Saturados 13	g.]
H.Carbono	51	g.	[Azúcares 16,8	g.]
Proteínas	28	g.	Sal 5	g.

MIÉRCOLES 30

- 1º ARROZ CON MAGRO**
2º FILETE DE ABADAJE EMPANADO CON ENSALADA
1º RICE AND LEAN PORK
2º BREADED HADDOCK FILLET AND SALAD

PAN Y FRUTA
BREAD AND FRUIT

Calorías	591	Kcal	2473	kJ
Lípidos	14	g.	[Saturados 2,8	g.]
H.Carbono	80	g.	[Azúcares 15,1	g.]
Proteínas	34	g.	Sal 1	g.

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

50 aniversario

1967-2017



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



FRUTOS SECOS

Alegria
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 habrá una ensalada, como complemento opcional, para aquellos alumnos que lo deseen.

MARTES

1



ALL SAINTS' DAY
November 1

MIÉRCOLES

2

- 1º ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
- 2º REVUELTO DE JAMÓN COCIDO CON ENSALADA
- 1º HARICOT BEAN STEW
- 2º HAM SCRAMBLED EGGS AND SALAD

PAN Y YOGURT
BREAD AND YOGURT

Calorías	863	Kcal	3611	kJ
Lípidos	46	g.	[Saturados 12,4	g.]
H.Carbono	65	g.	[Azúcares 29,8	g.]
Proteínas	39	g.	Sal 2,7	g.

JUEVES

3

- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES CON PICATOSTES
- 2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON PATATAS
- 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP AND CROUTONS
- 2º VEAL MEATBALLS AND POTATOES

PAN Y FRUTA
BREAD AND FRUIT

Calorías	813	Kcal	3402	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 11,5	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares 28,1	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 2,6	g.

VIERNES

4

- 1º PAELLA DE POLLO
- 2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA
- 1º CHICKEN PAELLA
- 2º GRILLED DAB AND SALAD

PAN Y FRUTA
BREAD AND FRUIT

Calorías	942	Kcal	3941	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados 6,7	g.]
H.Carbono	96	g.	[Azúcares 24,6	g.]
Proteínas	61	g.	Sal 4,2	g.

LUNES

7

- 1º LENTEJAS CON VERDURAS
- 2º LOMO ASADO CON PATATAS PANADERA
- 1º LENTIL AND VEGETABLE STEW
- 2º ROAST PORK AND SLICED POTATOES

PAN Y NATILLAS
BREAD AND CUSTARD

Calorías	929	Kcal	3887	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 14,2	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares 19	g.]
Proteínas	45	g.	Sal 1	g.

MARTES

8

- 1º MACARRONES A LA ITALIANA
- 2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA
- 1º MACARONI IN ITALIAN SAUCE
- 2º BATTERED HAKE AND SALAD

PAN Y FRUTA
BREAD AND FRUIT

Calorías	814	Kcal	3406	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 6,2	g.]
H.Carbono	79	g.	[Azúcares 27,6	g.]
Proteínas	25	g.	Sal 1,4	g.

MIÉRCOLES

9



JUEVES

10

- 1º JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
- 2º POLLO ASADO CON PATATAS
- 1º GREEN BEANS AND HAM
- 2º ROAST CHICKEN AND FRENCH FRIES

PAN Y FRUTA
BREAD AND FRUIT

Calorías	660	Kcal	2761	kJ
Lípidos	26	g.	[Saturados 7,4	g.]
H.Carbono	60	g.	[Azúcares 31,1	g.]
Proteínas	41	g.	Sal 1,3	g.

VIERNES

11

- 1º GARBANZOS GUISADOS
- 2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA
- 1º CHICKPEA STEW
- 2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y FRUTA
BREAD AND FRUIT

Calorías	661	Kcal	2766	kJ
Lípidos	23	g.	[Saturados 4,4	g.]
H.Carbono	81	g.	[Azúcares 28,8	g.]
Proteínas	25	g.	Sal 4,1	g.

LUNES14

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE

2º MERLUZA AL LIMÓN CON GUI SANTES

1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE

2º LEMON HAKE,VEGETABLES AND GREEN PEAS

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

Calorías	642	Kcal	2686	kJ
Lípidos	21	g.	[Saturados 3,3	g.]
H.Carbono	74	g.	[Azúcares 19,3	g.]
Proteínas	36	g.	Sal 5,4	g.

MARTES15

1º ALUBIAS PINTAS GUI SADAS

2º CROQUETAS Y EMPANADILLAS CON ENSALADA

1º RED BEAN STEW

2º CROQUETTES, PASTIES AND SALAD

PAN Y FLAN DE VAINILLA

BREAD AND VAINILLA CUSTARD

Calorías	##	Kcal	5217	kJ
Lípidos	49	g.	[Saturados 16,9	g.]
H.Carbono	144	g.	[Azúcares 39	g.]
Proteínas	40	g.	Sal 4,9	g.

MIÉRCOLES16

1º ESPAGUETIS CARBONARA

2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA

1º SPAGUETTI CARBONARA

2º CHICKEN FILLET AND SALAD

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

Calorías	868	Kcal	3632	kJ
Lípidos	28	g.	[Saturados 6,9	g.]
H.Carbono	106	g.	[Azúcares 25,9	g.]
Proteínas	43	g.	Sal 1,7	g.

JUEVES17

1º LENTEJAS CON CHORIZO

2º SAN JACOBO CASERO CON PURÉ

1º LENTIL AND CHORIZO STEW

2º BREADED HAM AND CHEESE WITH MASHED POTATOES

PAN Y YOGUR

BREAD AND YOGURT

Calorías	805	Kcal	3368	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 11,4	g.]
H.Carbono	64	g.	[Azúcares 14,5	g.]
Proteínas	42	g.	Sal 3	g.

VIERNES18

1º CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES

2º ROTTI DE PAVO ASADO CON PATATAS AL VAPOR

1º CREAM OF COURGETTE SOUP AND CROUTONS

2º ROASTED TURKEY ROTI AND BOILED POTATOES

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

Calorías	658	Kcal	2753	kJ
Lípidos	25	g.	[Saturados 5,5	g.]
H.Carbono	55	g.	[Azúcares 9,4	g.]
Proteínas	49	g.	Sal 3,6	g.

LUNES21

1º ALUBIAS BLANCAS GUI SADAS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º HARICOT BEAN STEW

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

Calorías	1015	Kcal	4247	kJ
Lípidos	47	g.	[Saturados 14	g.]
H.Carbono	92	g.	[Azúcares 23,2	g.]
Proteínas	40	g.	Sal 5,2	g.

MARTES22

1º ARROZ TRES DELICIAS

2º LOMO PLANCHA CON DELICIAS DE CALABACÍN

1º SPECIAL FRIED RICE

2º GRILLED LOIN AND COURGETTE DELIGHTS

PAN Y YOGUR

BREAD AND YOGURT

Calorías	912	Kcal	3816	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 15,8	g.]
H.Carbono	76	g.	[Azúcares 16,3	g.]
Proteínas	37	g.	Sal 1,9	g.

MIÉRCOLES23

1º CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES

2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA

1º CREAM OF PUMPKIN SOUP AND CROUTONS

2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

Calorías	774	Kcal	3238	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados 5,7	g.]
H.Carbono	96	g.	[Azúcares 37,7	g.]
Proteínas	19	g.	Sal 3	g.

JUEVES24

1º SOPA DE COCIDO

2º COCIDO MADRILEÑO

1º NOODLE SOUP

2º MADRILENIAN STEW (HAM, CHORIZO, CHICKEN, BLOOD SAUSAGE, CHICKPEAS,

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

Calorías	809	Kcal	3385	kJ
Lípidos	23	g.	[Saturados 8,2	g.]
H.Carbono	109	g.	[Azúcares 32,2	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 1,9	g.

VIERNES25

1º BRÓCOLI REHOGADO

2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALS A CON PATATAS

1º SAUTÉED BROCCOLI

2º VEAL BURGER IN SAUCE AND FRIES

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

Calorías	751	Kcal	3142	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 14	g.]
H.Carbono	62	g.	[Azúcares 27,7	g.]
Proteínas	31	g.	Sal 2,5	g.

LUNES28

1º LENTEJAS ESTOFADAS

2º LOMO DE SAJONIA CON ENSALADA

1º LENTIL STEW

2º KASSELER AND SALAD

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

Calorías	##	Kcal	4561	kJ
Lípidos	69	g.	[Saturados 20,9	g.]
H.Carbono	63	g.	[Azúcares 25,6	g.]
Proteínas	47	g.	Sal 2,6	g.

MARTES29

1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE

2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALS A CAZADORA

1º GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE

2º VEAL BURGER IN MUSHROOM SAUCE

PAN Y YOGUR

BREAD AND YOGURT

Calorías	614	Kcal	2569	kJ
Lípidos	34	g.	[Saturados 13	g.]
H.Carbono	51	g.	[Azúcares 16,8	g.]
Proteínas	28	g.	Sal 5	g.

MIÉRCOLES30

1º ARROZ CON MAGRO

2º FILETE DE ABAD EJO EMPANADO CON ENSALADA

1º RICE AND LEAN PORK

2º BREADED HADDOCK FILLET AND SALAD

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

Calorías	591	Kcal	2473	kJ
Lípidos	14	g.	[Saturados 2,8	g.]
H.Carbono	80	g.	[Azúcares 15,1	g.]
Proteínas	34	g.	Sal 1	g.

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

50 aniversario

1967-2017



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

KIWI

Alegria
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 habrá una ensalada, como complemento opcional, para aquellos alumnos que lo deseen.



MARTES

1



ALL SAINTS' DAY
November 1

MIÉRCOLES

2

- 1º ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
- 2º REVUELTO DE JAMÓN COCIDO CON ENSALADA
- 1º HARICOT BEAN STEW
- 2º HAM SCRAMBLED EGGS AND SALAD

PAN Y YOGURT
BREAD AND YOGURT

Calorías	863	Kcal	3611	kJ
Lípidos	46	g.	[Saturados 12,4	g.]
H.Carbono	65	g.	[Azúcares 29,8	g.]
Proteínas	39	g.	Sal 2,7	g.

JUEVES

3

- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES CON PICATOSTES
- 2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON PATATAS
- 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP AND CROUTONS
- 2º VEAL MEATBALLS AND POTATOES

PAN Y FRUTA
BREAD AND FRUIT

Calorías	813	Kcal	3402	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 11,5	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares 28,1	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 2,6	g.

VIERNES

4

- 1º PAELLA DE POLLO
- 2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA
- 1º CHICKEN PAELLA
- 2º GRILLED DAB AND SALAD

PAN Y FRUTA
BREAD AND FRUIT

Calorías	942	Kcal	3941	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados 6,7	g.]
H.Carbono	96	g.	[Azúcares 24,6	g.]
Proteínas	61	g.	Sal 4,2	g.

LUNES

7

- 1º LENTEJAS CON VERDURAS
- 2º LOMO ASADO CON PATATAS PANADERA
- 1º LENTIL AND VEGETABLE STEW
- 2º ROAST PORK AND SLICED POTATOES

PAN Y NATILLAS
BREAD AND CUSTARD

Calorías	929	Kcal	3887	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 14,2	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares 19	g.]
Proteínas	45	g.	Sal 1	g.

MARTES

8

- 1º MACARRONES A LA ITALIANA
- 2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA
- 1º MACARONI IN ITALIAN SAUCE
- 2º BATTERED HAKE AND SALAD

PAN Y FRUTA
BREAD AND FRUIT

Calorías	814	Kcal	3406	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 6,2	g.]
H.Carbono	79	g.	[Azúcares 27,6	g.]
Proteínas	25	g.	Sal 1,4	g.

MIÉRCOLES

9



JUEVES

10

- 1º JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
- 2º POLLO ASADO CON PATATAS
- 1º GREEN BEANS AND HAM
- 2º ROAST CHICKEN AND FRENCH FRIES

PAN Y FRUTA
BREAD AND FRUIT

Calorías	660	Kcal	2761	kJ
Lípidos	26	g.	[Saturados 7,4	g.]
H.Carbono	60	g.	[Azúcares 31,1	g.]
Proteínas	41	g.	Sal 1,3	g.

VIERNES

11

- 1º GARBANZOS GUISADOS
- 2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA
- 1º CHICKPEA STEW
- 2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y FRUTA
BREAD AND FRUIT

Calorías	661	Kcal	2766	kJ
Lípidos	23	g.	[Saturados 4,4	g.]
H.Carbono	81	g.	[Azúcares 28,8	g.]
Proteínas	25	g.	Sal 4,1	g.

LUNES14

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE

2º MERLUZA AL LIMÓN CON GUISANTES

1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE

2º LEMON HAKE,VEGETABLES AND GREEN PEAS

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

Calorías	642	Kcal	2686	kJ
Lípidos	21	g.	[Saturados 3,3	g.]
H.Carbono	74	g.	[Azúcares 19,3	g.]
Proteínas	36	g.	Sal 5,4	g.

MARTES15

1º ALUBIAS PINTAS GUIADAS

2º CROQUETAS Y EMPANADILLAS CON ENSALADA

1º RED BEAN STEW

2º CROQUETTES, PASTIES AND SALAD

PAN Y FLAN DE VAINILLA

BREAD AND VAINILLA CUSTARD

Calorías	##	Kcal	5217	kJ
Lípidos	49	g.	[Saturados 16,9	g.]
H.Carbono	144	g.	[Azúcares 39	g.]
Proteínas	40	g.	Sal 4,9	g.

MIÉRCOLES16

1º ESPAGUETIS CARBONARA

2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA

1º SPAGUETTI CARBONARA

2º CHICKEN FILLET AND SALAD

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

Calorías	868	Kcal	3632	kJ
Lípidos	28	g.	[Saturados 6,9	g.]
H.Carbono	106	g.	[Azúcares 25,9	g.]
Proteínas	43	g.	Sal 1,7	g.

JUEVES17

1º LENTEJAS CON CHORIZO

2º SAN JACOBO CASERO CON PURÉ

1º LENTIL AND CHORIZO STEW

2º BREADED HAM AND CHEESE WITH MASHED POTATOES

PAN Y YOGUR

BREAD AND YOGURT

Calorías	805	Kcal	3368	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 11,4	g.]
H.Carbono	64	g.	[Azúcares 14,5	g.]
Proteínas	42	g.	Sal 3	g.

VIERNES18

1º CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES

2º ROTTI DE PAVO ASADO CON PATATAS AL VAPOR

1º CREAM OF COURGETTE SOUP AND CROUTONS

2º ROASTED TURKEY ROTI AND BOILED POTATOES

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

Calorías	658	Kcal	2753	kJ
Lípidos	25	g.	[Saturados 5,5	g.]
H.Carbono	55	g.	[Azúcares 9,4	g.]
Proteínas	49	g.	Sal 3,6	g.

LUNES21

1º ALUBIAS BLANCAS GUIADAS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º HARICOT BEAN STEW

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

Calorías	1015	Kcal	4247	kJ
Lípidos	47	g.	[Saturados 14	g.]
H.Carbono	92	g.	[Azúcares 23,2	g.]
Proteínas	40	g.	Sal 5,2	g.

MARTES22

1º ARROZ TRES DELICIAS

2º LOMO PLANCHA CON DELICIAS DE CALABACÍN

1º SPECIAL FRIED RICE

2º GRILLED LOIN AND COURGETTE DELIGHTS

PAN Y YOGUR

BREAD AND YOGURT

Calorías	912	Kcal	3816	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 15,8	g.]
H.Carbono	76	g.	[Azúcares 16,3	g.]
Proteínas	37	g.	Sal 1,9	g.

MIÉRCOLES23

1º CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES

2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA

1º CREAM OF PUMPKIN SOUP AND CROUTONS

2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

Calorías	774	Kcal	3238	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados 5,7	g.]
H.Carbono	96	g.	[Azúcares 37,7	g.]
Proteínas	19	g.	Sal 3	g.

JUEVES24

1º SOPA DE COCIDO

2º COCIDO MADRILEÑO

1º NOODLE SOUP

2º MADRILENIAN STEW (HAM, CHORIZO, CHICKEN, BLOOD SAUSAGE, CHICKPEAS,

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

Calorías	809	Kcal	3385	kJ
Lípidos	23	g.	[Saturados 8,2	g.]
H.Carbono	109	g.	[Azúcares 32,2	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 1,9	g.

VIERNES25

1º BRÓCOLI REHOGADO

2º LASAÑA BOLOÑESA

1º SAUTÉED BROCCOLI

2º LASAGNA BOLOGNESE

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

Calorías	751	Kcal	3142	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 14	g.]
H.Carbono	62	g.	[Azúcares 27,7	g.]
Proteínas	31	g.	Sal 2,5	g.

LUNES28

1º LENTEJAS ESTOFADAS

2º LOMO DE SAJONIA CON ENSALADA

1º LENTIL STEW

2º KASSELER AND SALAD

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

Calorías	##	Kcal	4561	kJ
Lípidos	69	g.	[Saturados 20,9	g.]
H.Carbono	63	g.	[Azúcares 25,6	g.]
Proteínas	47	g.	Sal 2,6	g.

MARTES29

1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE

2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA CAZADORA

1º GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE

2º VEAL BURGER IN MUSHROOM SAUCE

PAN Y YOGUR

BREAD AND YOGURT

Calorías	614	Kcal	2569	kJ
Lípidos	34	g.	[Saturados 13	g.]
H.Carbono	51	g.	[Azúcares 16,8	g.]
Proteínas	28	g.	Sal 5	g.

MIÉRCOLES30

1º ARROZ CON MAGRO

2º FILETE DE ABADEJO EMPANADO CON ENSALADA

1º RICE AND LEAN PORK

2º BREADED HADDOCK FILLET AND SALAD

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

Calorías	591	Kcal	2473	kJ
Lípidos	14	g.	[Saturados 2,8	g.]
H.Carbono	80	g.	[Azúcares 15,1	g.]
Proteínas	34	g.	Sal 1	g.

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

50 aniversario 1967-2017



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

NUEZ

Alegria
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 habrá una ensalada, como complemento opcional, para aquellos alumnos que lo deseen.



MARTES

1



ALL SAINTS' DAY
November 1

MIÉRCOLES

2

- 1º ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
- 2º REVUELTO DE JAMÓN COCIDO CON ENSALADA
- 1º HARICOT BEAN STEW
- 2º HAM SCRAMBLED EGGS AND SALAD

PAN Y YOGURT
BREAD AND YOGURT

Calorías	863	Kcal	3611	kJ
Lípidos	46	g.	[Saturados 12,4	g.]
H.Carbono	65	g.	[Azúcares 29,8	g.]
Proteínas	39	g.	Sal 2,7	g.

JUEVES

3

- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES CON PICATOSTES
- 2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON PATATAS
- 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP AND CROUTONS
- 2º VEAL MEATBALLS AND POTATOES

PAN Y FRUTA
BREAD AND FRUIT

Calorías	813	Kcal	3402	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 11,5	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares 28,1	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 2,6	g.

VIERNES

4

- 1º PAELLA DE POLLO
- 2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA
- 1º CHICKEN PAELLA
- 2º GRILLED DAB AND SALAD

PAN Y FRUTA
BREAD AND FRUIT

Calorías	942	Kcal	3941	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados 6,7	g.]
H.Carbono	96	g.	[Azúcares 24,6	g.]
Proteínas	61	g.	Sal 4,2	g.

LUNES

7

- 1º LENTEJAS CON VERDURAS
- 2º LOMO ASADO CON PATATAS PANADERA
- 1º LENTIL AND VEGETABLE STEW
- 2º ROAST PORK AND SLICED POTATOES

PAN Y NATILLAS
BREAD AND CUSTARD

Calorías	929	Kcal	3887	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 14,2	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares 19	g.]
Proteínas	45	g.	Sal 1	g.

MARTES

8

- 1º MACARRONES A LA ITALIANA
- 2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA
- 1º MACARONI IN ITALIAN SAUCE
- 2º BATTERED HAKE AND SALAD

PAN Y FRUTA
BREAD AND FRUIT

Calorías	814	Kcal	3406	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 6,2	g.]
H.Carbono	79	g.	[Azúcares 27,6	g.]
Proteínas	25	g.	Sal 1,4	g.

MIÉRCOLES

9



JUEVES

10

- 1º JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
- 2º POLLO ASADO CON PATATAS
- 1º GREEN BEANS AND HAM
- 2º ROAST CHICKEN AND FRENCH FRIES

PAN Y FRUTA
BREAD AND FRUIT

Calorías	660	Kcal	2761	kJ
Lípidos	26	g.	[Saturados 7,4	g.]
H.Carbono	60	g.	[Azúcares 31,1	g.]
Proteínas	41	g.	Sal 1,3	g.

VIERNES

11

- 1º GARBANZOS GUISADOS
- 2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA
- 1º CHICKPEA STEW
- 2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y FRUTA
BREAD AND FRUIT

Calorías	661	Kcal	2766	kJ
Lípidos	23	g.	[Saturados 4,4	g.]
H.Carbono	81	g.	[Azúcares 28,8	g.]
Proteínas	25	g.	Sal 4,1	g.

LUNES14

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE

2º MERLUZA AL LIMÓN CON GUI SANTES

1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE

2º LEMON HAKE, VEGETABLES AND GREEN PEAS

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

Calorías	642	Kcal	2686	kJ
Lípidos	21	g.	[Saturados 3,3	g.]
H.Carbono	74	g.	[Azúcares 19,3	g.]
Proteínas	36	g.	Sal 5,4	g.

MARTES15

1º ALUBIAS PINTAS GUI SADAS

2º CROQUETAS Y EMPANADILLAS CON ENSALADA

1º RED BEAN STEW

2º CROQUETTES, PASTIES AND SALAD

PAN Y FLAN DE VAINILLA

BREAD AND VAINILLA CUSTARD

Calorías	##	Kcal	5217	kJ
Lípidos	49	g.	[Saturados 16,9	g.]
H.Carbono	144	g.	[Azúcares 39	g.]
Proteínas	40	g.	Sal 4,9	g.

MIÉRCOLES16

1º ESPAGUETIS CARBONARA

2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA

1º SPAGUETTI CARBONARA

2º CHICKEN FILLET AND SALAD

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

Calorías	868	Kcal	3632	kJ
Lípidos	28	g.	[Saturados 6,9	g.]
H.Carbono	106	g.	[Azúcares 25,9	g.]
Proteínas	43	g.	Sal 1,7	g.

JUEVES17

1º LENTEJAS CON CHORIZO

2º SAN JACOBO CASERO CON PURÉ

1º LENTIL AND CHORIZO STEW

2º BREADED HAM AND CHEESE WITH MASHED POTATOES

PAN Y YOGUR

BREAD AND YOGURT

Calorías	805	Kcal	3368	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 11,4	g.]
H.Carbono	64	g.	[Azúcares 14,5	g.]
Proteínas	42	g.	Sal 3	g.

VIERNES18

1º CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES

2º ROTTI DE PAVO ASADO CON PATATAS AL VAPOR

1º CREAM OF COURGETTE SOUP AND CROUTONS

2º ROASTED TURKEY ROTI AND BOILED POTATOES

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

Calorías	658	Kcal	2753	kJ
Lípidos	25	g.	[Saturados 5,5	g.]
H.Carbono	55	g.	[Azúcares 9,4	g.]
Proteínas	49	g.	Sal 3,6	g.

LUNES21

1º ALUBIAS BLANCAS GUI SADAS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º HARICOT BEAN STEW

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

Calorías	1015	Kcal	4247	kJ
Lípidos	47	g.	[Saturados 14	g.]
H.Carbono	92	g.	[Azúcares 23,2	g.]
Proteínas	40	g.	Sal 5,2	g.

MARTES22

1º ARROZ TRES DELICIAS

2º LOMO PLANCHA CON DELICIAS DE CALABACÍN

1º SPECIAL FRIED RICE

2º GRILLED LOIN AND COURGETTE DELIGHTS

PAN Y YOGUR

BREAD AND YOGURT

Calorías	912	Kcal	3816	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 15,8	g.]
H.Carbono	76	g.	[Azúcares 16,3	g.]
Proteínas	37	g.	Sal 1,9	g.

MIÉRCOLES23

1º CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES

2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA

1º CREAM OF PUMPKIN SOUP AND CROUTONS

2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

Calorías	774	Kcal	3238	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados 5,7	g.]
H.Carbono	96	g.	[Azúcares 37,7	g.]
Proteínas	19	g.	Sal 3	g.

JUEVES24

1º SOPA DE COCIDO

2º COCIDO MADRILEÑO

1º NOODLE SOUP

2º MADRILENIAN STEW (HAM, CHORIZO, CHICKEN, BLOOD SAUSAGE, CHICKPEAS,

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

Calorías	809	Kcal	3385	kJ
Lípidos	23	g.	[Saturados 8,2	g.]
H.Carbono	109	g.	[Azúcares 32,2	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 1,9	g.

VIERNES25

1º BRÓCOLI REHOGADO

2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA CON PATATAS

1º SAUTÉED BROCCOLI

2º VEAL BURGER IN SAUCE AND FRIES

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

Calorías	751	Kcal	3142	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 14	g.]
H.Carbono	62	g.	[Azúcares 27,7	g.]
Proteínas	31	g.	Sal 2,5	g.

LUNES28

1º LENTEJAS ESTOFADAS

2º LOMO DE SAJONIA CON ENSALADA

1º LENTIL STEW

2º KASSELER AND SALAD

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

Calorías	##	Kcal	4561	kJ
Lípidos	69	g.	[Saturados 20,9	g.]
H.Carbono	63	g.	[Azúcares 25,6	g.]
Proteínas	47	g.	Sal 2,6	g.

MARTES29

1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE

2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA CAZADORA

1º GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE

2º VEAL BURGER IN MUSHROOM SAUCE

PAN Y YOGUR

BREAD AND YOGURT

Calorías	614	Kcal	2569	kJ
Lípidos	34	g.	[Saturados 13	g.]
H.Carbono	51	g.	[Azúcares 16,8	g.]
Proteínas	28	g.	Sal 5	g.

MIÉRCOLES30

1º ARROZ CON MAGRO

2º FILETE DE ABAD EJO EMPANADO CON ENSALADA

1º RICE AND LEAN PORK

2º BREADED HADDOCK FILLET AND SALAD

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

Calorías	591	Kcal	2473	kJ
Lípidos	14	g.	[Saturados 2,8	g.]
H.Carbono	80	g.	[Azúcares 15,1	g.]
Proteínas	34	g.	Sal 1	g.

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

50 aniversario

1967-2017



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

REBOZADOS

Alegria
Servicio a
Colectividades

Calle Tormes, 6 - 28840 - MEJORADA DEL
CAMPO - MADRID

Tel.: 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 habrá una
ensalada, como complemento
opcional, para aquellos
alumnos que lo deseen.



MARTES

1



**ALL
SAINTS'
DAY**
November 1

MIÉRCOLES

2

- 1º ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
- 2º REVUELTO DE JAMÓN COCIDO CON ENSALADA
- 1º HARICOT BEAN STEW
- 2º HAM SCRAMBLED EGGS AND SALAD

PAN Y YOGURT
BREAD AND YOGURT

Calorías	863	Kcal	3611	kJ
Lípidos	46	g.	[Saturados 12,4	g.]
H.Carbono	65	g.	[Azúcares 29,8	g.]
Proteínas	39	g.	Sal 2,7	g.

JUEVES

3

- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES CON PICATOSTES
- 2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON PATATAS
- 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP AND CROUTONS
- 2º VEAL MEATBALLS AND POTATOES

PAN Y FRUTA
BREAD AND FRUIT

Calorías	813	Kcal	3402	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 11,5	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares 28,1	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 2,6	g.

VIERNES

4

- 1º PAELLA DE POLLO
- 2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA
- 1º CHICKEN PAELLA
- 2º GRILLED DAB AND SALAD

PAN Y FRUTA
BREAD AND FRUIT

Calorías	942	Kcal	3941	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados 6,7	g.]
H.Carbono	96	g.	[Azúcares 24,6	g.]
Proteínas	61	g.	Sal 4,2	g.

LUNES

7

- 1º LENTEJAS CON VERDURAS
- 2º LOMO ASADO CON PATATAS PANADERA
- 1º LENTIL AND VEGETABLE STEW
- 2º ROAST PORK AND SLICED POTATOES

PAN Y NATILLAS
BREAD AND CUSTARD

Calorías	929	Kcal	3887	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 14,2	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares 19	g.]
Proteínas	45	g.	Sal 1	g.

MARTES

8

- 1º MACARRONES A LA ITALIANA
- 2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA
- 1º MACARONI IN ITALIAN SAUCE
- 2º BAKED HAKE AND SALAD

PAN Y FRUTA
BREAD AND FRUIT

Calorías	814	Kcal	3406	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 6,2	g.]
H.Carbono	79	g.	[Azúcares 27,6	g.]
Proteínas	25	g.	Sal 1,4	g.

MIÉRCOLES

9



JUEVES

10

- 1º JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
- 2º POLLO ASADO CON PATATAS
- 1º GREEN BEANS AND HAM
- 2º ROAST CHICKEN AND FRENCH FRIES

PAN Y FRUTA
BREAD AND FRUIT

Calorías	660	Kcal	2761	kJ
Lípidos	26	g.	[Saturados 7,4	g.]
H.Carbono	60	g.	[Azúcares 31,1	g.]
Proteínas	41	g.	Sal 1,3	g.

VIERNES

11

- 1º GARBANZOS GUISADOS
- 2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA
- 1º CHICKPEA STEW
- 2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y FRUTA
BREAD AND FRUIT

Calorías	661	Kcal	2766	kJ
Lípidos	23	g.	[Saturados 4,4	g.]
H.Carbono	81	g.	[Azúcares 28,8	g.]
Proteínas	25	g.	Sal 4,1	g.

LUNES 14

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE**
2º MERLUZA AL LIMÓN CON GUISANTES
 1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE
 2º LEMON HAKE, VEGETABLES AND GREEN PEAS
PAN Y FRUTA
 BREAD AND FRUIT

Calorías	642	Kcal	2686	kJ
Lípidos	21	g.	[Saturados 3,3	g.]
H.Carbono	74	g.	[Azúcares 19,3	g.]
Proteínas	36	g.	Sal 5,4	g.

MARTES 15

- 1º ALUBIAS PINTAS GUISADAS**
2º FILETE DE PAVO A LA PLANCHA CON ENSALADA
 1º RED BEAN STEW
 2º GRILLED TURKEY FILLET AND SALAD
PAN Y FLAN DE VAINILLA
 BREAD AND VAINILLA CUSTARD

Calorías	##	Kcal	5217	kJ
Lípidos	49	g.	[Saturados 16,9	g.]
H.Carbono	144	g.	[Azúcares 39	g.]
Proteínas	40	g.	Sal 4,9	g.

MIÉRCOLES 16

- 1º ESPAGUETIS CARBONARA**
2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA
 1º SPAGUETTI CARBONARA
 2º CHICKEN FILLET AND SALAD
PAN Y FRUTA
 BREAD AND FRUIT

Calorías	868	Kcal	3632	kJ
Lípidos	28	g.	[Saturados 6,9	g.]
H.Carbono	106	g.	[Azúcares 25,9	g.]
Proteínas	43	g.	Sal 1,7	g.

JUEVES 17

- 1º LENTEJAS CON CHORIZO**
2º LOMO ASADO CON PURÉ
 1º LENTIL AND CHORIZO STEW
 2º ROAST PORK AND MASHED POTATOES
PAN Y YOGUR
 BREAD AND YOGURT

Calorías	805	Kcal	3368	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 11,4	g.]
H.Carbono	64	g.	[Azúcares 14,5	g.]
Proteínas	42	g.	Sal 3	g.

VIERNES 18

- 1º CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES**
2º ROTTI DE PAVO ASADO CON PATATAS AL VAPOR
 1º CREAM OF COURGETTE SOUP AND CROUTONS
 2º ROASTED TURKEY ROTI AND BOILED POTATOES
PAN Y FRUTA
 BREAD AND FRUIT

Calorías	658	Kcal	2753	kJ
Lípidos	25	g.	[Saturados 5,5	g.]
H.Carbono	55	g.	[Azúcares 9,4	g.]
Proteínas	49	g.	Sal 3,6	g.

LUNES 21

- 1º ALUBIAS BLANCAS GUISADAS**
2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA
 1º HARICOT BEAN STEW
 2º SPANISH OMELETTE AND SALAD
PAN Y FRUTA
 BREAD AND FRUIT

Calorías	1015	Kcal	4247	kJ
Lípidos	47	g.	[Saturados 14	g.]
H.Carbono	92	g.	[Azúcares 23,2	g.]
Proteínas	40	g.	Sal 5,2	g.

MARTES 22

- 1º ARROZ TRES DELICIAS**
2º LOMO PLANCHA CON DELICIAS DE CALABACÍN
 1º SPECIAL FRIED RICE
 2º GRILLED LOIN AND COURGETTE DELIGHTS
PAN Y YOGUR
 BREAD AND YOGURT

Calorías	912	Kcal	3816	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 15,8	g.]
H.Carbono	76	g.	[Azúcares 16,3	g.]
Proteínas	37	g.	Sal 1,9	g.

MIÉRCOLES 23

- 1º CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES**
2º ESTOFADO DE POLLO CON ENSALADA
 1º CREAM OF PUMPKIN SOUP AND CROUTONS
 2º CHICKEN STEW AND SALAD
PAN Y FRUTA
 BREAD AND FRUIT

Calorías	774	Kcal	3238	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados 5,7	g.]
H.Carbono	96	g.	[Azúcares 37,7	g.]
Proteínas	19	g.	Sal 3	g.

JUEVES 24

- 1º SOPA DE COCIDO**
2º COCIDO MADRILEÑO
 1º NOODLE SOUP
 2º MADRILENIAN STEW (HAM, CHORIZO, CHICKEN, BLOOD SAUSAGE, CHICKPEAS.
PAN Y FRUTA
 BREAD AND FRUIT

Calorías	809	Kcal	3385	kJ
Lípidos	23	g.	[Saturados 8,2	g.]
H.Carbono	109	g.	[Azúcares 32,2	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 1,9	g.

VIERNES 25

- 1º BRÓCOLI REHOGADO**
2º LASAÑA BOLOÑESA
 1º SAUTÉED BROCCOLI
 2º LASAGNA BOLOGNESE
PAN Y FRUTA
 BREAD AND FRUIT

Calorías	751	Kcal	3142	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 14	g.]
H.Carbono	62	g.	[Azúcares 27,7	g.]
Proteínas	31	g.	Sal 2,5	g.

LUNES 28

- 1º LENTEJAS ESTOFADAS**
2º LOMO DE SAJONIA CON ENSALADA
 1º LENTIL STEW
 2º KASSELER AND SALAD
PAN Y FRUTA
 BREAD AND FRUIT

Calorías	##	Kcal	4561	kJ
Lípidos	69	g.	[Saturados 20,9	g.]
H.Carbono	63	g.	[Azúcares 25,6	g.]
Proteínas	47	g.	Sal 2,6	g.

MARTES 29

- 1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE**
2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA CAZADORA
 1º GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE
 2º VEAL BURGER IN MUSHROOM SAUCE
PAN Y YOGUR
 BREAD AND YOGURT

Calorías	614	Kcal	2569	kJ
Lípidos	34	g.	[Saturados 13	g.]
H.Carbono	51	g.	[Azúcares 16,8	g.]
Proteínas	28	g.	Sal 5	g.

MIÉRCOLES 30

- 1º ARROZ CON MAGRO**
2º ABADENO AL HORNO CON ENSALADA
 1º RICE AND LEAN PORK
 2º BAKED POLLOCK AND SALAD
PAN Y FRUTA
 BREAD AND FRUIT

Calorías	591	Kcal	2473	kJ
Lípidos	14	g.	[Saturados 2,8	g.]
H.Carbono	80	g.	[Azúcares 15,1	g.]
Proteínas	34	g.	Sal 1	g.

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

50 aniversario

1967-2017



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

MELON, CACAHUETE

Alegria
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 habrá una ensalada, como complemento opcional, para aquellos alumnos que lo deseen.



mes de
noviembre
de 2022



MARTES

1



ALL SAINTS' DAY
November 1

MIÉRCOLES

2

- 1º ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
- 2º REVUELTO DE JAMÓN COCIDO CON ENSALADA
- 1º HARICOT BEAN STEW
- 2º HAM SCRAMBLED EGGS AND SALAD

PAN Y YOGURT
BREAD AND YOGURT

Calorías	863	Kcal	3611	kJ
Lípidos	46	g.	[Saturados 12,4	g.]
H.Carbono	65	g.	[Azúcares 29,8	g.]
Proteínas	39	g.	Sal 2,7	g.

JUEVES

3

- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES CON PICATOSTES
- 2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON PATATAS
- 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP AND CROUTONS
- 2º VEAL MEATBALLS AND POTATOES

PAN Y FRUTA
BREAD AND FRUIT

Calorías	813	Kcal	3402	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 11,5	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares 28,1	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 2,6	g.

VIERNES

4

- 1º PAELLA DE POLLO
- 2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA
- 1º CHICKEN PAELLA
- 2º GRILLED DAB AND SALAD

PAN Y FRUTA
BREAD AND FRUIT

Calorías	942	Kcal	3941	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados 6,7	g.]
H.Carbono	96	g.	[Azúcares 24,6	g.]
Proteínas	61	g.	Sal 4,2	g.

LUNES

7

- 1º LENTEJAS CON VERDURAS
- 2º LOMO ASADO CON PATATAS PANADERA
- 1º LENTIL AND VEGETABLE STEW
- 2º ROAST PORK AND SLICED POTATOES

PAN Y NATILLAS
BREAD AND CUSTARD

Calorías	929	Kcal	3887	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 14,2	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares 19	g.]
Proteínas	45	g.	Sal 1	g.

MARTES

8

- 1º MACARRONES A LA ITALIANA
- 2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA
- 1º MACARONI IN ITALIAN SAUCE
- 2º BATTERED HAKE AND SALAD

PAN Y FRUTA
BREAD AND FRUIT

Calorías	814	Kcal	3406	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 6,2	g.]
H.Carbono	79	g.	[Azúcares 27,6	g.]
Proteínas	25	g.	Sal 1,4	g.

MIÉRCOLES

9



JUEVES

10

- 1º JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
- 2º POLLO ASADO CON PATATAS
- 1º GREEN BEANS AND HAM
- 2º ROAST CHICKEN AND FRENCH FRIES

PAN Y FRUTA
BREAD AND FRUIT

Calorías	660	Kcal	2761	kJ
Lípidos	26	g.	[Saturados 7,4	g.]
H.Carbono	60	g.	[Azúcares 31,1	g.]
Proteínas	41	g.	Sal 1,3	g.

VIERNES

11

- 1º GARBANZOS GUISADOS
- 2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA
- 1º CHICKPEA STEW
- 2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y FRUTA
BREAD AND FRUIT

Calorías	661	Kcal	2766	kJ
Lípidos	23	g.	[Saturados 4,4	g.]
H.Carbono	81	g.	[Azúcares 28,8	g.]
Proteínas	25	g.	Sal 4,1	g.

LUNES14

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE

2º MERLUZA AL LIMÓN CON GUISANTES

1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE

2º LEMON HAKE,VEGETABLES AND GREEN PEAS

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

Calorías	642	Kcal	2686	kJ
Lípidos	21	g.	[Saturados 3,3	g.]
H.Carbono	74	g.	[Azúcares 19,3	g.]
Proteínas	36	g.	Sal 5,4	g.

MARTES15

1º ALUBIAS PINTAS GUIADAS

2º CROQUETAS Y EMPANADILLAS CON ENSALADA

1º RED BEAN STEW

2º CROQUETTES, PASTIES AND SALAD

PAN Y FLAN DE VAINILLA

BREAD AND VAINILLA CUSTARD

Calorías	##	Kcal	5217	kJ
Lípidos	49	g.	[Saturados 16,9	g.]
H.Carbono	144	g.	[Azúcares 39	g.]
Proteínas	40	g.	Sal 4,9	g.

MIÉRCOLES16

1º ESPAGUETIS CARBONARA

2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA

1º SPAGUETTI CARBONARA

2º CHICKEN FILLET AND SALAD

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

Calorías	868	Kcal	3632	kJ
Lípidos	28	g.	[Saturados 6,9	g.]
H.Carbono	106	g.	[Azúcares 25,9	g.]
Proteínas	43	g.	Sal 1,7	g.

JUEVES17

1º LENTEJAS CON CHORIZO

2º SAN JACOBO CASERO CON PURÉ

1º LENTIL AND CHORIZO STEW

2º BREADED HAM AND CHEESE WITH MASHED POTATOES

PAN Y YOGUR

BREAD AND YOGURT

Calorías	805	Kcal	3368	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 11,4	g.]
H.Carbono	64	g.	[Azúcares 14,5	g.]
Proteínas	42	g.	Sal 3	g.

VIERNES18

1º CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES

2º ROTTI DE PAVO ASADO CON PATATAS AL VAPOR

1º CREAM OF COURGETTE SOUP AND CROUTONS

2º ROASTED TURKEY ROTI AND BOILED POTATOES

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

Calorías	658	Kcal	2753	kJ
Lípidos	25	g.	[Saturados 5,5	g.]
H.Carbono	55	g.	[Azúcares 9,4	g.]
Proteínas	49	g.	Sal 3,6	g.

LUNES21

1º ALUBIAS BLANCAS GUIADAS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º HARICOT BEAN STEW

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

Calorías	1015	Kcal	4247	kJ
Lípidos	47	g.	[Saturados 14	g.]
H.Carbono	92	g.	[Azúcares 23,2	g.]
Proteínas	40	g.	Sal 5,2	g.

MARTES22

1º ARROZ TRES DELICIAS

2º LOMO PLANCHA CON DELICIAS DE CALABACÍN

1º SPECIAL FRIED RICE

2º GRILLED LOIN AND COURGETTE DELIGHTS

PAN Y YOGUR

BREAD AND YOGURT

Calorías	912	Kcal	3816	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 15,8	g.]
H.Carbono	76	g.	[Azúcares 16,3	g.]
Proteínas	37	g.	Sal 1,9	g.

MIÉRCOLES23

1º CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES

2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA

1º CREAM OF PUMPKIN SOUP AND CROUTONS

2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

Calorías	774	Kcal	3238	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados 5,7	g.]
H.Carbono	96	g.	[Azúcares 37,7	g.]
Proteínas	19	g.	Sal 3	g.

JUEVES24

1º SOPA DE COCIDO

2º COCIDO MADRILEÑO

1º NOODLE SOUP

2º MADRILENIAN STEW (HAM, CHORIZO, CHICKEN, BLOOD SAUSAGE, CHICKPEAS,

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

Calorías	809	Kcal	3385	kJ
Lípidos	23	g.	[Saturados 8,2	g.]
H.Carbono	109	g.	[Azúcares 32,2	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 1,9	g.

VIERNES25

1º BRÓCOLI REHOGADO

2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA CON PATATAS

1º SAUTÉED BROCCOLI

2º VEAL BURGER IN SAUCE AND FRIES

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

Calorías	751	Kcal	3142	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 14	g.]
H.Carbono	62	g.	[Azúcares 27,7	g.]
Proteínas	31	g.	Sal 2,5	g.

LUNES28

1º LENTEJAS ESTOFADAS

2º LOMO DE SAJONIA CON ENSALADA

1º LENTIL STEW

2º KASSELER AND SALAD

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

Calorías	##	Kcal	4561	kJ
Lípidos	69	g.	[Saturados 20,9	g.]
H.Carbono	63	g.	[Azúcares 25,6	g.]
Proteínas	47	g.	Sal 2,6	g.

MARTES29

1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE

2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA CAZADORA

1º GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE

2º VEAL BURGER IN MUSHROOM SAUCE

PAN Y YOGUR

BREAD AND YOGURT

Calorías	614	Kcal	2569	kJ
Lípidos	34	g.	[Saturados 13	g.]
H.Carbono	51	g.	[Azúcares 16,8	g.]
Proteínas	28	g.	Sal 5	g.

MIÉRCOLES30

1º ARROZ CON MAGRO

2º FILETE DE ABADEJO EMPANADO CON ENSALADA

1º RICE AND LEAN PORK

2º BREADED HADDOCK FILLET AND SALAD

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

Calorías	591	Kcal	2473	kJ
Lípidos	14	g.	[Saturados 2,8	g.]
H.Carbono	80	g.	[Azúcares 15,1	g.]
Proteínas	34	g.	Sal 1	g.

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

50 aniversario 1967-2017



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

FRUTA NI PIEL DE TOMATE

Alegria
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 habrá una ensalada, como complemento opcional, para aquellos alumnos que lo deseen.



MARTES

1



MIÉRCOLES

2

1º ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS (SIN TOMATE)
2º REVUELTO DE JAMÓN COCIDO CON ENSALADA SIN TOMATE
1º HARICOT BEAN STEW (NO TOMATO)
2º HAM SCRAMBLED EGGS AND SALAD, NO TOMATO
PAN Y YOGURT
BREAD AND YOGURT

Calorías	863	Kcal	3611	kJ
Lípidos	46 g.	[Saturados	12,4 g.]	
H.Carbono	65 g.	[Azúcares	29,8 g.]	
Proteínas	39 g.	Sal	2,7 g.	

JUEVES

3

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES CON PICATOSTES
2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA SIN SALSA CON PATATAS
1º CREAM OF VEGETABLE SOUP AND CROUTONS
2º VEAL MEATBALLS (NO SAUCE) AND POTATOES
PAN Y FRUTA
BREAD AND FRUIT

Calorías	813	Kcal	3402	kJ
Lípidos	36 g.	[Saturados	11,5 g.]	
H.Carbono	78 g.	[Azúcares	28,1 g.]	
Proteínas	38 g.	Sal	2,6 g.	

VIERNES

4

1º PAELLA DE POLLO (SIN TOMATE)
2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA SIN TOMATE
1º CHICKEN PAELLA (NO TOMATO)
2º GRILLED DAB AND SALAD (NO TOMATO)
PAN Y FRUTA
BREAD AND FRUIT

Calorías	942	Kcal	3941	kJ
Lípidos	33 g.	[Saturados	6,7 g.]	
H.Carbono	96 g.	[Azúcares	24,6 g.]	
Proteínas	61 g.	Sal	4,2 g.	

LUNES

7

1º LENTEJAS CON VERDURAS (SIN TOMATE)
2º LOMO ASADO CON PATATAS PANADERA
1º LENTIL AND VEGETABLE STEW (NO TOMATO)
2º ROAST PORK AND SLICED POTATOES
PAN Y NATILLAS
BREAD AND CUSTARD

Calorías	929	Kcal	3887	kJ
Lípidos	45 g.	[Saturados	14,2 g.]	
H.Carbono	77 g.	[Azúcares	19 g.]	
Proteínas	45 g.	Sal	1 g.	

MARTES

8

1º MACARRONES CON CALABACÍN
2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA SIN TOMATE
1º MACARONI AND COURGETTE
2º BATTERED HAKE AND SALAD AND NO TOMATO
PAN Y FRUTA
BREAD AND FRUIT

Calorías	814	Kcal	3406	kJ
Lípidos	42 g.	[Saturados	6,2 g.]	
H.Carbono	79 g.	[Azúcares	27,6 g.]	
Proteínas	25 g.	Sal	1,4 g.	

MIÉRCOLES

9



JUEVES

10

1º JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
2º POLLO ASADO CON PATATAS
1º GREEN BEANS AND HAM
2º ROAST CHICKEN AND FRENCH FRIES
PAN Y FRUTA
BREAD AND FRUIT

Calorías	660	Kcal	2761	kJ
Lípidos	26 g.	[Saturados	7,4 g.]	
H.Carbono	60 g.	[Azúcares	31,1 g.]	
Proteínas	41 g.	Sal	1,3 g.	

VIERNES

11

1º GARBANZOS GUISADOS (SIN TOMATE)
2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA SIN TOMATE
1º CHICKPEA STEW (NO TOMATO)
2º SPANISH OMELETTE AND SALAD (NO TOMATO)
PAN Y FRUTA
BREAD AND FRUIT

Calorías	661	Kcal	2766	kJ
Lípidos	23 g.	[Saturados	4,4 g.]	
H.Carbono	81 g.	[Azúcares	28,8 g.]	
Proteínas	25 g.	Sal	4,1 g.	

LUNES14

1º ARROZ BLANCO REHOGADO

2º MERLUZA AL LIMÓN CON GUISANTES

1º SAUTÉED PLAIN RICE

2º LEMON HAKE, VEGETABLES AND GREEN PEAS

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

Calorías	642	Kcal	2686	kJ
Lípidos	21	g.	[Saturados 3,3	g.]
H.Carbono	74	g.	[Azúcares 19,3	g.]
Proteínas	36	g.	Sal 5,4	g.

MARTES15

1º ALUBIAS PINTAS GUIADAS (SIN TOMATE)

2º CROQUETAS Y EMPANADILLAS CON ENSALADA SIN TOMATE

1º RED BEAN STEW (NO TOMATO)

2º CROQUETTES, PASTIES AND SALAD (NO TOMATO)

PAN Y FLAN DE VAINILLA

BREAD AND VAINILLA CUSTARD

Calorías	##	Kcal	5217	kJ
Lípidos	49	g.	[Saturados 16,9	g.]
H.Carbono	144	g.	[Azúcares 39	g.]
Proteínas	40	g.	Sal 4,9	g.

MIÉRCOLES16

1º ESPAGUETIS CARBONARA

2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA SIN TOMATE

1º SPAGUETTI CARBONARA

2º CHICKEN FILLET AND SALAD (NO TOMATO)

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

Calorías	868	Kcal	3632	kJ
Lípidos	28	g.	[Saturados 6,9	g.]
H.Carbono	106	g.	[Azúcares 25,9	g.]
Proteínas	43	g.	Sal 1,7	g.

JUEVES17

1º LENTEJAS CON CHORIZO (SIN TOMATE)

2º SAN JACOBO CASERO CON PURÉ

1º LENTIL AND CHORIZO STEW (NO TOMATO)

2º BREADED HAM AND CHEESE WITH MASHED POTATOES

PAN Y YOGUR

BREAD AND YOGURT

Calorías	805	Kcal	3368	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 11,4	g.]
H.Carbono	64	g.	[Azúcares 14,5	g.]
Proteínas	42	g.	Sal 3	g.

VIERNES18

1º CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES

2º ROTTI DE PAVO ASADO CON PATATAS AL VAPOR

1º CREAM OF COURGETTE SOUP AND CROUTONS

2º ROASTED TURKEY ROTI AND BOILED POTATOES

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

Calorías	658	Kcal	2753	kJ
Lípidos	25	g.	[Saturados 5,5	g.]
H.Carbono	55	g.	[Azúcares 9,4	g.]
Proteínas	49	g.	Sal 3,6	g.

LUNES21

1º ALUBIAS BLANCAS GUIADAS (SIN TOMATE)

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA SIN TOMATE

1º HARICOT BEAN STEW (NO TOMATO)

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD (NO TOMATO)

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

Calorías	1015	Kcal	4247	kJ
Lípidos	47	g.	[Saturados 14	g.]
H.Carbono	92	g.	[Azúcares 23,2	g.]
Proteínas	40	g.	Sal 5,2	g.

MARTES22

1º ARROZ TRES DELICIAS

2º LOMO PLANCHA CON DELICIAS DE CALABACÍN

1º SPECIAL FRIED RICE

2º GRILLED LOIN AND COURGETTE DELIGHTS

PAN Y YOGUR

BREAD AND YOGURT

Calorías	912	Kcal	3816	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 15,8	g.]
H.Carbono	76	g.	[Azúcares 16,3	g.]
Proteínas	37	g.	Sal 1,9	g.

MIÉRCOLES23

1º CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES

2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA SIN TOMATE

1º CREAM OF PUMPKIN SOUP AND CROUTONS

2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD, NO TOMATO

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

Calorías	774	Kcal	3238	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados 5,7	g.]
H.Carbono	96	g.	[Azúcares 37,7	g.]
Proteínas	19	g.	Sal 3	g.

JUEVES24

1º SOPA DE COCIDO

2º COCIDO MADRILEÑO

1º NOODLE SOUP

2º MADRILENIAN STEW (HAM, CHORIZO, CHICKEN, BLOOD SAUSAGE, CHICKPEAS,

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

Calorías	809	Kcal	3385	kJ
Lípidos	23	g.	[Saturados 8,2	g.]
H.Carbono	109	g.	[Azúcares 32,2	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 1,9	g.

VIERNES25

1º BRÓCOLI REHOGADO

2º HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA CON PATATAS

1º SAUTÉED BROCCOLI

2º GRILLED VEAL BURGER AND CHIPS

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

Calorías	751	Kcal	3142	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 14	g.]
H.Carbono	62	g.	[Azúcares 27,7	g.]
Proteínas	31	g.	Sal 2,5	g.

LUNES28

1º LENTEJAS ESTOFADAS (SIN TOMATE)

2º FILETE DE SAJONIA CON ENSALADA SIN TOMATE

1º LENTIL STEW (NO TOMATO)

2º PORK FILLET AND SALAD (NO TOMATO)

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

Calorías	##	Kcal	4561	kJ
Lípidos	69	g.	[Saturados 20,9	g.]
H.Carbono	63	g.	[Azúcares 25,6	g.]
Proteínas	47	g.	Sal 2,6	g.

MARTES29

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA CON PATATAS

1º SAUTÉ GREEN BEANS

2º GRILLED VEAL BURGER AND CHIPS

PAN Y YOGUR

BREAD AND YOGURT

Calorías	614	Kcal	2569	kJ
Lípidos	34	g.	[Saturados 13	g.]
H.Carbono	51	g.	[Azúcares 16,8	g.]
Proteínas	28	g.	Sal 5	g.

MIÉRCOLES30

1º ARROZ CON MAGRO (SIN TOMATE)

2º FILETE DE ABADENO EMPANADO CON ENSALADA SIN TOMATE

1º RICE AND CHICKEN (NO TOMATO)

2º BREADED HADDOCK FILLET AND SALAD (NO TOMATO)

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

Calorías	591	Kcal	2473	kJ
Lípidos	14	g.	[Saturados 2,8	g.]
H.Carbono	80	g.	[Azúcares 15,1	g.]
Proteínas	34	g.	Sal 1	g.

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

50 aniversario

1967-2017



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

LEGUMBRE, FRUTAS, FRUTOS SECOS, HUEVO, TOMATE, PIMENTÓN NI EMBUTIDOS



MARTES

1



Calle Tormes, 6 - 28840 - MEJORADA DEL CAMPO - MADRID

Tel.: 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 habrá una ensalada, como complemento opcional, para aquellos alumnos que lo deseen.

MIÉRCOLES

2

1º PATATAS CON VERDURAS

2º LOMO ASADO CON ENSALADA

1º STEWED POTATO AND VEGETABLES

2º ROAST PORK AND SALAD

PAN Y YOGUR

BREAD AND YOGURT

Calorías	863	Kcal	3611	kJ
Lípidos	46 g.	[Saturados	12,4 g.]	
H.Carbono	65 g.	[Azúcares	29,8 g.]	
Proteínas	39 g.	Sal	2,7 g.	

JUEVES

3

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES

2º POLLO A LA PLANCHA CON PATATAS

1º CREAM OF VEGETABLE SOUP

2º GRILLED CHICKEN AND FRENCH FRIES

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

Calorías	813	Kcal	3402	kJ
Lípidos	36 g.	[Saturados	11,5 g.]	
H.Carbono	78 g.	[Azúcares	28,1 g.]	
Proteínas	38 g.	Sal	2,6 g.	

VIERNES

4

1º ARROZ BLANCO REHOGADO

2º FILETE DE LENGUADINA

1º SAUTÉED PLAIN RICE

2º GRILLED DAB

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

Calorías	942	Kcal	3941	kJ
Lípidos	33 g.	[Saturados	6,7 g.]	
H.Carbono	96 g.	[Azúcares	24,6 g.]	
Proteínas	61 g.	Sal	4,2 g.	

LUNES

7

1º CREMA DE VERDURAS

2º LOMO ASADO CON PATATAS PANADERA

1º CREAM OF VEGETABLE SOUP

2º ROAST PORK AND SLICED POTATOES

PAN Y NATILLAS

BREAD AND CUSTARD

Calorías	929	Kcal	3887	kJ
Lípidos	45 g.	[Saturados	14,2 g.]	
H.Carbono	77 g.	[Azúcares	19 g.]	
Proteínas	45 g.	Sal	1 g.	

MARTES

8

1º MACARRONES CON CALABACÍN (PSH)

2º MERLUZA AL HORNO

1º MACARONI AND COURGETTE (EGG FREE)

2º BAKED HAKE

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

Calorías	814	Kcal	3406	kJ
Lípidos	42 g.	[Saturados	6,2 g.]	
H.Carbono	79 g.	[Azúcares	27,6 g.]	
Proteínas	25 g.	Sal	1,4 g.	

MIÉRCOLES

9



JUEVES

10

1º CREMA DE PUERROS

2º POLLO ASADO CON PATATAS

1º CREAM OF LEEK SOUP

2º ROAST CHICKEN AND FRENCH FRIES

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

Calorías	660	Kcal	2761	kJ
Lípidos	26 g.	[Saturados	7,4 g.]	
H.Carbono	60 g.	[Azúcares	31,1 g.]	
Proteínas	41 g.	Sal	1,3 g.	

VIERNES

11

1º CREMA DE CALABAZA

2º LOMO A LA PLANCHA

1º CREAM OF PUMPKIN SOUP

2º GRILLED LOIN

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

Calorías	661	Kcal	2766	kJ
Lípidos	23 g.	[Saturados	4,4 g.]	
H.Carbono	81 g.	[Azúcares	28,8 g.]	
Proteínas	25 g.	Sal	4,1 g.	

LUNES14

1º ARROZ BLANCO REHOGADO

2º MERLUZA AL HORNO

1º SAUTÉED PLAIN RICE

2º BAKED HAKE

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

Calorías	642	Kcal	2686	kJ
Lípidos	21	g.	[Saturados 3,3	g.]
H.Carbono	74	g.	[Azúcares 19,3	g.]
Proteínas	36	g.	Sal 5,4	g.

MARTES15

1º CREMA DE CALABACÍN

2º FILETE DE PAVO A LA PLANCHA

1º CREAM OF COURGETTE SOUP

2º GRILLED TURKEY FILLET

PAN Y FLAN DE VAINILLA

BREAD AND VAINILLA CUSTARD

Calorías	##	Kcal	5217	kJ
Lípidos	49	g.	[Saturados 16,9	g.]
H.Carbono	144	g.	[Azúcares 39	g.]
Proteínas	40	g.	Sal 4,9	g.

MIÉRCOLES16

1º ESPAGUETIS CON CALABAZA (PSH)

2º FILETE DE POLLO

1º SPAGHETTI AND PUMPKIN (EGG FREE)

2º CHICKEN FILLET

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

Calorías	868	Kcal	3632	kJ
Lípidos	28	g.	[Saturados 6,9	g.]
H.Carbono	106	g.	[Azúcares 25,9	g.]
Proteínas	43	g.	Sal 1,7	g.

JUEVES17

1º PATATAS CON VERDURAS

2º LOMO ASADO CON PURÉ

1º STEWED POTATO AND VEGETABLES

2º ROAST PORK AND MASHED POTATOES

PAN Y YOGUR

BREAD AND YOGURT

Calorías	805	Kcal	3368	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 11,4	g.]
H.Carbono	64	g.	[Azúcares 14,5	g.]
Proteínas	42	g.	Sal 3	g.

VIERNES18

1º CREMA DE CALABACÍN

2º PAVO ASADO CON PATATAS AL VAPOR

1º CREAM OF COURGETTE SOUP

2º BAKED TURKEY AND BOILED POTATOES

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

Calorías	658	Kcal	2753	kJ
Lípidos	25	g.	[Saturados 5,5	g.]
H.Carbono	55	g.	[Azúcares 9,4	g.]
Proteínas	49	g.	Sal 3,6	g.

LUNES21

1º CREMA DE VERDURAS

2º POLLO ASADO CON ENSALADA

1º CREAM OF VEGETABLE SOUP

2º ROAST CHICKEN AND SALAD

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

Calorías	1015	Kcal	4247	kJ
Lípidos	47	g.	[Saturados 14	g.]
H.Carbono	92	g.	[Azúcares 23,2	g.]
Proteínas	40	g.	Sal 5,2	g.

MARTES22

1º ARROZ BLANCO REHOGADO

2º LOMO PLANCHA CON DELICIAS DE CALABACÍN

1º SAUTÉED PLAIN RICE

2º GRILLED LOIN AND COURGETTE DELIGHTS

PAN Y YOGUR

BREAD AND YOGURT

Calorías	912	Kcal	3816	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 15,8	g.]
H.Carbono	76	g.	[Azúcares 16,3	g.]
Proteínas	37	g.	Sal 1,9	g.

MIÉRCOLES23

1º CREMA DE CALABAZA

2º ESTOFADO DE POLLO

1º CREAM OF PUMPKIN SOUP

2º CHICKEN STEW

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

Calorías	774	Kcal	3238	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados 5,7	g.]
H.Carbono	96	g.	[Azúcares 37,7	g.]
Proteínas	19	g.	Sal 3	g.

JUEVES24

1º SOPA DE COCIDO (PSH)

2º MORCILLO

1º NOODLE SOUP (EGG FREE)

2º VEALSHANK

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

Calorías	809	Kcal	3385	kJ
Lípidos	23	g.	[Saturados 8,2	g.]
H.Carbono	109	g.	[Azúcares 32,2	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 1,9	g.

VIERNES25

1º CODITOS REHOGADOS (PSH)

2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA CON PATATAS

1º SAUTÉED PASTA (EGG FREE)

2º VEAL BURGER IN SAUCE AND FRIES

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

Calorías	751	Kcal	3142	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 14	g.]
H.Carbono	62	g.	[Azúcares 27,7	g.]
Proteínas	31	g.	Sal 2,5	g.

LUNES28

1º CREMA DE ZANAHORIA

2º LOMO DE SAJONIA

1º CREAM OF CARROT SOUP

2º KASSELER

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

Calorías	##	Kcal	4561	kJ
Lípidos	69	g.	[Saturados 20,9	g.]
H.Carbono	63	g.	[Azúcares 25,6	g.]
Proteínas	47	g.	Sal 2,6	g.

MARTES29

1º CALABAZA SALTEADA

2º HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA CON PATATAS

1º SAUTÉED PUMPKIN

2º GRILLED VEAL BURGER AND CHIPS

PAN Y YOGUR

BREAD AND YOGURT

Calorías	614	Kcal	2569	kJ
Lípidos	34	g.	[Saturados 13	g.]
H.Carbono	51	g.	[Azúcares 16,8	g.]
Proteínas	28	g.	Sal 5	g.

MIÉRCOLES30

1º ARROZ BLANCO REHOGADO

2º ABADENO AL HORNO

1º SAUTÉED PLAIN RICE

2º BAKED POLLOCK

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

Calorías	591	Kcal	2473	kJ
Lípidos	14	g.	[Saturados 2,8	g.]
H.Carbono	80	g.	[Azúcares 15,1	g.]
Proteínas	34	g.	Sal 1	g.

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

50 aniversario 1967-2017



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

MOSTAZA

Alegria
Servicio a
Colectividades

Calle Tormes, 6 - 28840 - MEJORADA DEL CAMPO - MADRID

Tel.: 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 habrá una
ensalada, como complemento
opcional, para aquellos
alumnos que lo deseen.



**mes de
noviembre
de 2022**



MARTES

1



**ALL
SAINTS'
DAY**
November 1

MIÉRCOLES

2

- 1º **ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS**
- 2º **REVUELTO DE JAMÓN COCIDO CON ENSALADA**
- 1º **HARICOT BEAN STEW**
- 2º **HAM SCRAMBLED EGGS AND SALAD**

PAN Y YOGURT
BREAD AND YOGURT

Calorías	863	Kcal	3611	kJ
Lípidos	46	g.	[Saturados 12,4	g.]
H.Carbono	65	g.	[Azúcares 29,8	g.]
Proteínas	39	g.	Sal 2,7	g.

JUEVES

3

- 1º **CREMA DE VERDURAS NATURALES CON PICATOSTES**
- 2º **ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON PATATAS**
- 1º **CREAM OF VEGETABLE SOUP AND CROUTONS**
- 2º **VEAL MEATBALLS AND POTATOES**

PAN Y FRUTA
BREAD AND FRUIT

Calorías	813	Kcal	3402	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 11,5	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares 28,1	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 2,6	g.

VIERNES

4

- 1º **PAELLA DE POLLO**
- 2º **FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA**
- 1º **CHICKEN PAELLA**
- 2º **GRILLED DAB AND SALAD**

PAN Y FRUTA
BREAD AND FRUIT

Calorías	942	Kcal	3941	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados 6,7	g.]
H.Carbono	96	g.	[Azúcares 24,6	g.]
Proteínas	61	g.	Sal 4,2	g.

LUNES

7

- 1º **LENTEJAS CON VERDURAS**
- 2º **LOMO ASADO CON PATATAS PANADERA**
- 1º **LENTIL AND VEGETABLE STEW**
- 2º **ROAST PORK AND SLICED POTATOES**

PAN Y NATILLAS
BREAD AND CUSTARD

Calorías	929	Kcal	3887	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 14,2	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares 19	g.]
Proteínas	45	g.	Sal 1	g.

MARTES

8

- 1º **MACARRONES A LA ITALIANA**
- 2º **MERLUZA ROMANA CON ENSALADA**
- 1º **MACARONI IN ITALIAN SAUCE**
- 2º **BATTERED HAKE AND SALAD**

PAN Y FRUTA
BREAD AND FRUIT

Calorías	814	Kcal	3406	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 6,2	g.]
H.Carbono	79	g.	[Azúcares 27,6	g.]
Proteínas	25	g.	Sal 1,4	g.

MIÉRCOLES

9



JUEVES

10

- 1º **JUDÍAS VERDES CON JAMÓN**
- 2º **POLLO ASADO CON PATATAS**
- 1º **GREEN BEANS AND HAM**
- 2º **ROAST CHICKEN AND FRENCH FRIES**

PAN Y FRUTA
BREAD AND FRUIT

Calorías	660	Kcal	2761	kJ
Lípidos	26	g.	[Saturados 7,4	g.]
H.Carbono	60	g.	[Azúcares 31,1	g.]
Proteínas	41	g.	Sal 1,3	g.

VIERNES

11

- 1º **GARBANZOS GUISADOS**
- 2º **TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA**
- 1º **CHICKPEA STEW**
- 2º **SPANISH OMELETTE AND SALAD**

PAN Y FRUTA
BREAD AND FRUIT

Calorías	661	Kcal	2766	kJ
Lípidos	23	g.	[Saturados 4,4	g.]
H.Carbono	81	g.	[Azúcares 28,8	g.]
Proteínas	25	g.	Sal 4,1	g.

LUNES14

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE

2º MERLUZA AL LIMÓN CON GUISANTES

1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE

2º LEMON HAKE,VEGETABLES AND GREEN PEAS

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

Calorías	642	Kcal	2686	kJ
Lípidos	21	g.	[Saturados 3,3	g.]
H.Carbono	74	g.	[Azúcares 19,3	g.]
Proteínas	36	g.	Sal 5,4	g.

MARTES15

1º ALUBIAS PINTAS GUIADAS

2º CROQUETAS Y EMPANADILLAS CON ENSALADA

1º RED BEAN STEW

2º CROQUETTES, PASTIES AND SALAD

PAN Y FLAN DE VAINILLA

BREAD AND VAINILLA CUSTARD

Calorías	##	Kcal	5217	kJ
Lípidos	49	g.	[Saturados 16,9	g.]
H.Carbono	144	g.	[Azúcares 39	g.]
Proteínas	40	g.	Sal 4,9	g.

MIÉRCOLES16

1º ESPAGUETIS CARBONARA

2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA

1º SPAGUETTI CARBONARA

2º CHICKEN FILLET AND SALAD

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

Calorías	868	Kcal	3632	kJ
Lípidos	28	g.	[Saturados 6,9	g.]
H.Carbono	106	g.	[Azúcares 25,9	g.]
Proteínas	43	g.	Sal 1,7	g.

JUEVES17

1º LENTEJAS CON CHORIZO

2º SAN JACOBO CASERO CON PURÉ

1º LENTIL AND CHORIZO STEW

2º BREADED HAM AND CHEESE WITH MASHED POTATOES

PAN Y YOGUR

BREAD AND YOGURT

Calorías	805	Kcal	3368	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 11,4	g.]
H.Carbono	64	g.	[Azúcares 14,5	g.]
Proteínas	42	g.	Sal 3	g.

VIERNES18

1º CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES

2º ROTTI DE PAVO ASADO CON PATATAS AL VAPOR

1º CREAM OF COURGETTE SOUP AND CROUTONS

2º ROASTED TURKEY ROTI AND BOILED POTATOES

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

Calorías	658	Kcal	2753	kJ
Lípidos	25	g.	[Saturados 5,5	g.]
H.Carbono	55	g.	[Azúcares 9,4	g.]
Proteínas	49	g.	Sal 3,6	g.

LUNES21

1º ALUBIAS BLANCAS GUIADAS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º HARICOT BEAN STEW

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

Calorías	1015	Kcal	4247	kJ
Lípidos	47	g.	[Saturados 14	g.]
H.Carbono	92	g.	[Azúcares 23,2	g.]
Proteínas	40	g.	Sal 5,2	g.

MARTES22

1º ARROZ TRES DELICIAS

2º LOMO PLANCHA CON DELICIAS DE CALABACÍN

1º SPECIAL FRIED RICE

2º GRILLED LOIN AND COURGETTE DELIGHTS

PAN Y YOGUR

BREAD AND YOGURT

Calorías	912	Kcal	3816	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 15,8	g.]
H.Carbono	76	g.	[Azúcares 16,3	g.]
Proteínas	37	g.	Sal 1,9	g.

MIÉRCOLES23

1º CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES

2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA

1º CREAM OF PUMPKIN SOUP AND CROUTONS

2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

Calorías	774	Kcal	3238	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados 5,7	g.]
H.Carbono	96	g.	[Azúcares 37,7	g.]
Proteínas	19	g.	Sal 3	g.

JUEVES24

1º SOPA DE COCIDO

2º COCIDO MADRILEÑO

1º NOODLE SOUP

2º MADRILENIAN STEW (HAM, CHORIZO, CHICKEN, BLOOD SAUSAGE, CHICKPEAS,

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

Calorías	809	Kcal	3385	kJ
Lípidos	23	g.	[Saturados 8,2	g.]
H.Carbono	109	g.	[Azúcares 32,2	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 1,9	g.

VIERNES25

1º BRÓCOLI REHOGADO

2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA CON PATATAS

1º SAUTÉED BROCCOLI

2º VEAL BURGER IN SAUCE AND FRIES

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

Calorías	751	Kcal	3142	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 14	g.]
H.Carbono	62	g.	[Azúcares 27,7	g.]
Proteínas	31	g.	Sal 2,5	g.

LUNES28

1º LENTEJAS ESTOFADAS

2º LOMO DE SAJONIA CON ENSALADA

1º LENTIL STEW

2º KASSELER AND SALAD

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

Calorías	##	Kcal	4561	kJ
Lípidos	69	g.	[Saturados 20,9	g.]
H.Carbono	63	g.	[Azúcares 25,6	g.]
Proteínas	47	g.	Sal 2,6	g.

MARTES29

1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE

2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA CAZADORA

1º GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE

2º VEAL BURGER IN MUSHROOM SAUCE

PAN Y YOGUR

BREAD AND YOGURT

Calorías	614	Kcal	2569	kJ
Lípidos	34	g.	[Saturados 13	g.]
H.Carbono	51	g.	[Azúcares 16,8	g.]
Proteínas	28	g.	Sal 5	g.

MIÉRCOLES30

1º ARROZ CON MAGRO

2º FILETE DE ABADEJO EMPANADO CON ENSALADA

1º RICE AND LEAN PORK

2º BREADED HADDOCK FILLET AND SALAD

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

Calorías	591	Kcal	2473	kJ
Lípidos	14	g.	[Saturados 2,8	g.]
H.Carbono	80	g.	[Azúcares 15,1	g.]
Proteínas	34	g.	Sal 1	g.

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

50 aniversario 1967-2017



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

TOMATE FRITOS, SANDÍA, MELÓN, PIÑA

Alegria
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 habrá una ensalada, como complemento opcional, para aquellos alumnos que lo deseen.



MARTES

1



MIÉRCOLES

2

1º ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS (SIN TOMATE)
2º REVUELTO DE JAMÓN COCIDO CON ENSALADA

1º HARICOT BEAN STEW (NO TOMATO)

2º HAM SCRAMBLED EGGS AND SALAD

PAN Y YOGURT
BREAD AND YOGURT

Calorías	863	Kcal	3611	kJ
Lípidos	46	g.	[Saturados 12,4	g.]
H.Carbono	65	g.	[Azúcares 29,8	g.]
Proteínas	39	g.	Sal 2,7	g.

JUEVES

3

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES CON PICATOSTES
2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA SIN SALSA CON PATATAS
1º CREAM OF VEGETABLE SOUP AND CROUTONS
2º VEAL MEATBALLS (NO SAUCE) AND POTATOES

PAN Y FRUTA
BREAD AND FRUIT

Calorías	813	Kcal	3402	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 11,5	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares 28,1	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 2,6	g.

VIERNES

4

1º PAELLA DE POLLO (SIN TOMATE)
2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA

1º CHICKEN PAELLA (NO TOMATO)

2º GRILLED DAB AND SALAD

PAN Y FRUTA
BREAD AND FRUIT

Calorías	942	Kcal	3941	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados 6,7	g.]
H.Carbono	96	g.	[Azúcares 24,6	g.]
Proteínas	61	g.	Sal 4,2	g.

LUNES

7

1º LENTEJAS CON VERDURAS (SIN TOMATE)
2º LOMO ASADO CON PATATAS PANADERA
1º LENTIL AND VEGETABLE STEW (NO TOMATO)

2º ROAST PORK AND SLICED POTATOES

PAN Y NATILLAS
BREAD AND CUSTARD

Calorías	929	Kcal	3887	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 14,2	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares 19	g.]
Proteínas	45	g.	Sal 1	g.

MARTES

8

1º MACARRONES CON CALABACÍN
2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA

1º MACARONI AND COURGETTE

2º BATTERED HAKE AND SALAD

PAN Y FRUTA
BREAD AND FRUIT

Calorías	814	Kcal	3406	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 6,2	g.]
H.Carbono	79	g.	[Azúcares 27,6	g.]
Proteínas	25	g.	Sal 1,4	g.

MIÉRCOLES

9



JUEVES

10

1º JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
2º POLLO ASADO CON PATATAS
1º GREEN BEANS AND HAM
2º ROAST CHICKEN AND FRENCH FRIES

PAN Y FRUTA
BREAD AND FRUIT

Calorías	660	Kcal	2761	kJ
Lípidos	26	g.	[Saturados 7,4	g.]
H.Carbono	60	g.	[Azúcares 31,1	g.]
Proteínas	41	g.	Sal 1,3	g.

VIERNES

11

1º GARBANZOS GUISADOS (SIN TOMATE)
2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA
1º CHICKPEA STEW (NO TOMATO)
2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y FRUTA
BREAD AND FRUIT

Calorías	661	Kcal	2766	kJ
Lípidos	23	g.	[Saturados 4,4	g.]
H.Carbono	81	g.	[Azúcares 28,8	g.]
Proteínas	25	g.	Sal 4,1	g.

LUNES14

1º ARROZ BLANCO REHOGADO

2º MERLUZA AL LIMÓN CON GUISANTES

1º SAUTÉED PLAIN RICE

2º LEMON HAKE,VEGETABLES AND GREEN PEAS

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

Calorías	642	Kcal	2686	kJ
Lípidos	21	g.	[Saturados 3,3	g.]
H.Carbono	74	g.	[Azúcares 19,3	g.]
Proteínas	36	g.	Sal 5,4	g.

MARTES15

1º ALUBIAS PINTAS GUIADAS (SIN TOMATE)

2º CROQUETAS Y EMPANADILLAS CON ENSALADA

1º RED BEAN STEW (NO TOMATO)

2º CROQUETTES, PASTIES AND SALAD

PAN Y FLAN DE VAINILLA

BREAD AND VAINILLA CUSTARD

Calorías	##	Kcal	5217	kJ
Lípidos	49	g.	[Saturados 16,9	g.]
H.Carbono	144	g.	[Azúcares 39	g.]
Proteínas	40	g.	Sal 4,9	g.

MIÉRCOLES16

1º ESPAGUETIS CARBONARA

2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA

1º SPAGUETTI CARBONARA

2º CHICKEN FILLET AND SALAD

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

Calorías	868	Kcal	3632	kJ
Lípidos	28	g.	[Saturados 6,9	g.]
H.Carbono	106	g.	[Azúcares 25,9	g.]
Proteínas	43	g.	Sal 1,7	g.

JUEVES17

1º LENTEJAS CON CHORIZO (SIN TOMATE)

2º SAN JACOBO CASERO CON PURÉ

1º LENTIL AND CHORIZO STEW (NO TOMATO)

2º BREADED HAM AND CHEESE WITH MASHED POTATOES

PAN Y YOGUR

BREAD AND YOGURT

Calorías	805	Kcal	3368	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 11,4	g.]
H.Carbono	64	g.	[Azúcares 14,5	g.]
Proteínas	42	g.	Sal 3	g.

VIERNES18

1º CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES

2º ROTTI DE PAVO ASADO CON PATATAS AL VAPOR

1º CREAM OF COURGETTE SOUP AND CROUTONS

2º ROASTED TURKEY ROTI AND BOILED POTATOES

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

Calorías	658	Kcal	2753	kJ
Lípidos	25	g.	[Saturados 5,5	g.]
H.Carbono	55	g.	[Azúcares 9,4	g.]
Proteínas	49	g.	Sal 3,6	g.

LUNES21

1º ALUBIAS BLANCAS GUIADAS (SIN TOMATE)

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º HARICOT BEAN STEW (NO TOMATO)

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

Calorías	1015	Kcal	4247	kJ
Lípidos	47	g.	[Saturados 14	g.]
H.Carbono	92	g.	[Azúcares 23,2	g.]
Proteínas	40	g.	Sal 5,2	g.

MARTES22

1º ARROZ TRES DELICIAS

2º LOMO PLANCHA CON DELICIAS DE CALABACÍN

1º SPECIAL FRIED RICE

2º GRILLED LOIN AND COURGETTE DELIGHTS

PAN Y YOGUR

BREAD AND YOGURT

Calorías	912	Kcal	3816	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 15,8	g.]
H.Carbono	76	g.	[Azúcares 16,3	g.]
Proteínas	37	g.	Sal 1,9	g.

MIÉRCOLES23

1º CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES

2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA

1º CREAM OF PUMPKIN SOUP AND CROUTONS

2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

Calorías	774	Kcal	3238	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados 5,7	g.]
H.Carbono	96	g.	[Azúcares 37,7	g.]
Proteínas	19	g.	Sal 3	g.

JUEVES24

1º SOPA DE COCIDO

2º COCIDO MADRILEÑO

1º NOODLE SOUP

2º MADRILENIAN STEW (HAM, CHORIZO, CHICKEN, BLOOD SAUSAGE, CHICKPEAS,

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

Calorías	809	Kcal	3385	kJ
Lípidos	23	g.	[Saturados 8,2	g.]
H.Carbono	109	g.	[Azúcares 32,2	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 1,9	g.

VIERNES25

1º BRÓCOLI REHOGADO

2º HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA CON PATATAS

1º SAUTÉED BROCCOLI

2º GRILLED VEAL BURGER AND CHIPS

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

Calorías	751	Kcal	3142	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 14	g.]
H.Carbono	62	g.	[Azúcares 27,7	g.]
Proteínas	31	g.	Sal 2,5	g.

LUNES28

1º LENTEJAS ESTOFADAS (SIN TOMATE)

2º LOMO DE SAJONIA CON ENSALADA

1º LENTIL STEW (NO TOMATO)

2º KASSELER AND SALAD

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

Calorías	##	Kcal	4561	kJ
Lípidos	69	g.	[Saturados 20,9	g.]
H.Carbono	63	g.	[Azúcares 25,6	g.]
Proteínas	47	g.	Sal 2,6	g.

MARTES29

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA CON PATATAS

1º SAUTÉ GREEN BEANS

2º GRILLED VEAL BURGER AND CHIPS

PAN Y YOGUR

BREAD AND YOGURT

Calorías	614	Kcal	2569	kJ
Lípidos	34	g.	[Saturados 13	g.]
H.Carbono	51	g.	[Azúcares 16,8	g.]
Proteínas	28	g.	Sal 5	g.

MIÉRCOLES30

1º ARROZ CON MAGRO (SIN TOMATE)

2º FILETE DE ABADENO EMPANADO CON ENSALADA

1º RICE AND CHICKEN (NO TOMATO)

2º BREADED HADDOCK FILLET AND SALAD

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

Calorías	591	Kcal	2473	kJ
Lípidos	14	g.	[Saturados 2,8	g.]
H.Carbono	80	g.	[Azúcares 15,1	g.]
Proteínas	34	g.	Sal 1	g.

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