

BAJA EN GRASAS Y ACÍDOS

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



viernes 1



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

Telf.: 91 392 35 59 - email : info@alegra.com.es

www.alegra.com.es

lunes 4

1º ARROZ CON VERDURAS

2º ABADEJO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA

1º RICE WITH VEGETABLES

2º GRILLED POLLOCK WITH LETTUCE AND GRATED CARROT SALAD

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	639 Kcal		2672 kJ
Lípidos	20,6 g.	Saturados	2,7 g.
H.Carbono	89,9 g.	Azúcares	7,4 g.
Proteínas	20,8 g.	Sal	2,74 g.

martes 5

1º CREMA DE CALABACÍN

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON CALABACÍN SALTEADO

1º CREAM OF ZUCCHINI SOUP

2º SPANISH OMELETTE WITH SAUTÉED ZUCCHINI

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	595 Kcal		2489 kJ
Lípidos	34,7 g.	Saturados	6,4 g.
H.Carbono	43,4 g.	Azúcares	11,6 g.
Proteínas	22,8 g.	Sal	2,19 g.

miércoles 6

1º JUDÍAS BLANCAS HORTELANAS SIN TOMATE

2º POLLO AL CURRY CON ARROZ INTEGRAL

1º WHITE BEANS WITHOUT TOMATO

2º CHICKEN CURRY WITH ARROZ INTEGRAL

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	742 Kcal		3105 kJ
Lípidos	19,8 g.	Saturados	3,8 g.
H.Carbono	91,7 g.	Azúcares	5,3 g.
Proteínas	39,2 g.	Sal	1,89 g.

jueves 7

1º MACARRONES CON CALABACÍN

2º LOMO ASADO CON CALABACÍN SALTEADO

1º MACARONI WITH ZUCCHINI

2º ROASTED LOIN WITH SAUTÉED ZUCCHINI

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	823 Kcal		3443 kJ
Lípidos	37,3 g.	Saturados	13,2 g.
H.Carbono	63,4 g.	Azúcares	7,6 g.
Proteínas	31,8 g.	Sal	1,73 g.

viernes 8

1º GUISANTES SALTEADOS

2º MERLUZA A LA PLANCHA CON PATATAS PANADERA

1º SAUTÉED PEAS

2º GRILLED HAKE WITH BAKER'S POTATOES

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	455 Kcal		1904 kJ
Lípidos	26,9 g.	Saturados	3,5 g.
H.Carbono	28,5 g.	Azúcares	6,1 g.
Proteínas	22,5 g.	Sal	2,9 g.

lunes 11

1º JUDÍAS BLANCAS HORTELANAS SIN TOMATE

2º LOMO ASADO (DIETAS) CON ARROZ INTEGRAL

1º WHITE BEANS WITHOUT TOMATO

2º ROASTED LOIN (DIETS) WITH ARROZ INTEGRAL

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	965 Kcal		4038 kJ
Lípidos	43,7 g.	Saturados	12,6 g.
H.Carbono	93,2 g.	Azúcares	4,7 g.
Proteínas	40,3 g.	Sal	2,03 g.

martes 12

1º ARROZ TRES DELICIAS (SIN GUISANTES)

2º RAPE AL HORNO CON CALABACÍN SALTEADO

1º THREE DELIGHTS RICE (WITHOUT PEAS)

2º RAPE AL HORNO WITH SAUTÉED ZUCCHINI

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	493 Kcal		2063 kJ
Lípidos	16,9 g.	Saturados	2,8 g.
H.Carbono	72,2 g.	Azúcares	5,6 g.
Proteínas	13,2 g.	Sal	1,36 g.

miércoles 13

1º BRÓCOLI REHOGADO

2º JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA PEPITORIA CON PATATAS VAPOR (DIETAS)

1º SAUTÉED BROCCOLI

2º CHICKEN WINGS IN PEPITORIA SAUCE WITH STEAMED POTATOES (DIETS)

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	495 Kcal		2072 kJ
Lípidos	26,2 g.	Saturados	6 g.
H.Carbono	31,7 g.	Azúcares	6,9 g.
Proteínas	30,5 g.	Sal	1,5 g.

jueves 14

1º CALABAZA REHOGADA

2º TORTILLA DE CALABACÍN DIETAS

1º SAUTÉED PUMPKIN

2º ZUCCHINI OMELETTE DIETS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	325 Kcal		1360 kJ
Lípidos	23,2 g.	Saturados	5,2 g.
H.Carbono	8,7 g.	Azúcares	7 g.
Proteínas	17,6 g.	Sal	1,42 g.

viernes 15

FELIZ DÍA DE
SAN ISIDRO



Madrid

lunes 18

1º CREMA DE PUERROS

2º ALBÓNDIGAS AL HORNO CON CALABACÍN SALTEADO

Día **SIN GLUTEN**
en el cole

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	677 Kcal		2833 kJ
Lípidos	43,9 g.	Saturados	13 g.
H.Carbono	30,9 g.	Azúcares	6,6 g.
Proteínas	37,4 g.	Sal	1,99 g.

martes 19

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON CALABACÍN SALTEADO

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º SPANISH OMELETTE WITH SAUTÉED ZUCCHINI

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	612 Kcal		2561 kJ
Lípidos	36,9 g.	Saturados	7,2 g.
H.Carbono	34,7 g.	Azúcares	13,4 g.
Proteínas	30,3 g.	Sal	1,79 g.

miércoles 20

1º ESPAGUETIS INTEGRALES EN SALSA ALFREDO

2º SALMÓN AL HORNO CON CALABACÍN SALTEADO

1º ESPAGUETIS INTEGRALES EN SALSA ALFREDO

2º BAKED SALMON WITH SAUTÉED ZUCCHINI

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	847 Kcal		3544 kJ
Lípidos	46,5 g.	Saturados	16 g.
H.Carbono	72,1 g.	Azúcares	8,4 g.
Proteínas	35,5 g.	Sal	1,89 g.

jueves 21

1º LENTEJAS HORTELANAS SIN TOMATE

2º POLLO ASADO CON PATATA VAPOR

1º HORTELANAS LENTILS WITHOUT TOMATO

2º ROAST CHICKEN WITH STEAMED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	681 Kcal		2849 kJ
Lípidos	25,8 g.	Saturados	4,8 g.
H.Carbono	59,9 g.	Azúcares	5,6 g.
Proteínas	41,6 g.	Sal	1,6 g.

viernes 22

1º ENSALADA CAMPERA

2º LENGUADINA AL HORNO CON CALABACÍN SALTEADO

1º CAMPERA SALAD

2º BAKED SOLE WITH SAUTÉED ZUCCHINI

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	464 Kcal		1941 kJ
Lípidos	27,3 g.	Saturados	4,4 g.
H.Carbono	17,1 g.	Azúcares	7 g.
Proteínas	221,2 g.	Sal	3,89 g.

lunes 25

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º LACÓN A LA GALLEGA CON ARROZ INTEGRAL

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º GALICIAN-STYLE PORK SHOULDER WITH ARROZ INTEGRAL

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	728 Kcal		3046 kJ
Lípidos	27,7 g.	Saturados	8,1 g.
H.Carbono	62,7 g.	Azúcares	23,5 g.
Proteínas	39 g.	Sal	3,89 g.

martes 26

1º PAELLA VALENCIANA SIN TOMATE

2º ABADEJO A LA PLANCHA CON CALABACÍN SALTEADO

1º VALENCIAN PAELLA WITHOUT TOMATO

2º GRILLED POLLOCK WITH SAUTÉED ZUCCHINI

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	798 Kcal		3339 kJ
Lípidos	38,8 g.	Saturados	6,2 g.
H.Carbono	66,6 g.	Azúcares	10,5 g.
Proteínas	42,1 g.	Sal	2,51 g.

miércoles 27

1º GARBANZOS GUISADOS SIN TOMATE

2º POLLO EN SALSA VERDE CON PATATAS PANADERA

1º CHICKPEAS STEWED WITHOUT TOMATO

2º CHICKEN IN GREEN SAUCE WITH BAKER'S POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	703 Kcal		2941 kJ
Lípidos	37,1 g.	Saturados	5 g.
H.Carbono	67,7 g.	Azúcares	13,1 g.
Proteínas	36,3 g.	Sal	2,85 g.

jueves 28

1º FUSILLIS REHOGADOS

2º MERLUZA AL HORNO CON CALABACÍN SALTEADO

1º SAUTÉED FUSILLI

2º BAKED HAKE WITH SAUTÉED ZUCCHINI

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	610 Kcal		2552 kJ
Lípidos	21,3 g.	Saturados	2,9 g.
H.Carbono	65,6 g.	Azúcares	10,7 g.
Proteínas	34,6 g.	Sal	2,39 g.

viernes 29

1º CREMA DE CALABAZA DIETAS

2º TORTILLA DE PATATA Y QUESO CON CALABACÍN SALTEADO

1º CREAM OF PUMPKIN DIETS

2º TORTILLA DE PATATA Y QUESO WITH SAUTÉED ZUCCHINI

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	595 Kcal		2489 kJ
Lípidos	34,7 g.	Saturados	6,4 g.
H.Carbono	43,4 g.	Azúcares	11,6 g.
Proteínas	22,8 g.	Sal	2,19 g.

ALÉRGENOS / ALLERGENS

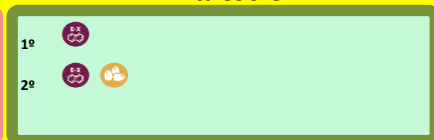
viernes 1



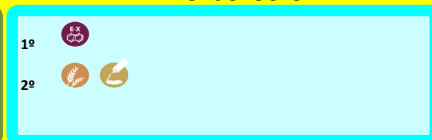
lunes 4



martes 5



miércoles 6



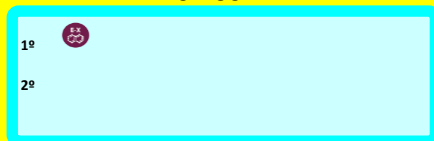
jueves 7



viernes 8



lunes 11



martes 12



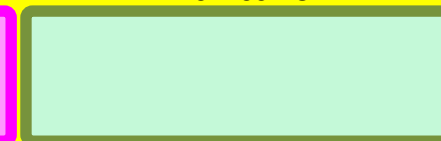
miércoles 13



jueves 14



viernes 15



lunes 18



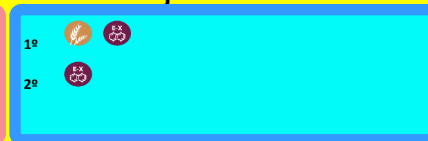
martes 19



miércoles 20



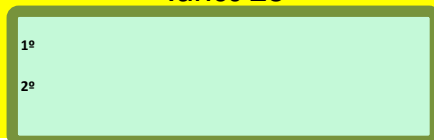
jueves 21



viernes 22



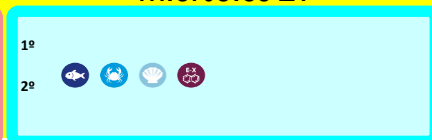
lunes 25



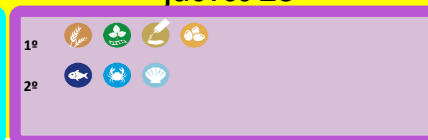
martes 26



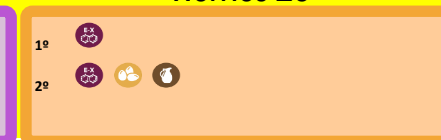
miércoles 27



jueves 28



viernes 29



GLUTEN	MOSTAZA	SÉSAMO	SULFITOS	ALTRAMUCES	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	HUEVOS
PESCADO	CACAHUETES	SOJA	LÁCTEOS	FRUTOS CON CÁSCAR	APIO		

50 aniversario
1967-2017



MES DE MAYO DE 2026

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

CELÍACO

RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS	
SI COMES	PUEDES CENAR
Pasta o Arroz y Carne	Verdura/Ensalada y Pescado
Pasta o Arroz y Pescado	Verdura y Huevo
Pasta o Arroz y Huevo	Verdura/Ensalada y Carne
Verdura y Carne	Patata y Pescado
Verdura y Pescado	Patata y Huevo
Verdura y Huevo	Arroz y Carne
Legumbre y Carne	Verdura/Ensalada y Pescado
Legumbre y Pescado	Verdura y Huevo
Legumbre y Huevo	Verdura/ensalada y Carne



viernes 1



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

lunes 4

martes 5

miércoles 6

jueves 7

viernes 8

1º ARROZ CON VERDURAS

2º ABADEJO A LA VIZCAÍNA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA

1º RICE WITH VEGETABLES

2º HALIBUT A LA VIZCAÍNA WITH LETTUCE AND GRATED CARROT SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	661 Kcal	2764 kJ
Lípidos	21,2 g.	Saturados 2,8 g.
H.Carbono	93,1 g.	Azúcares 9,9 g.
Proteínas	21,4 g.	Sal 3,07 g.

1º CREMA DE CALABACÍN

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

1º CREAM OF ZUCCHINI SOUP

2º SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	583 Kcal	2440 kJ
Lípidos	35,7 g.	Saturados 6,5 g.
H.Carbono	41,3 g.	Azúcares 9,5 g.
Proteínas	20,3 g.	Sal 2,44 g.

1º JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS (SIN CERDO)

2º POLLO AL CURRY CON ARROZ INTEGRAL

1º JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS (SIN CERDO)

2º CHICKEN CURRY WITH ARROZ INTEGRAL

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	919 Kcal	3845 kJ
Lípidos	28,4 g.	Saturados 7,7 g.
H.Carbono	94,4 g.	Azúcares 7,1 g.
Proteínas	44 g.	Sal 1,96 g.

1º PASTA (PSG/PSH) NAPOLITANA

2º LOMO ASADO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ

1º PSG/PSH NAPOLITANA MACARONI

2º ROASTED LOIN WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	717 Kcal	2998 kJ
Lípidos	43 g.	Saturados 12,7 g.
H.Carbono	55,2 g.	Azúcares 9,6 g.
Proteínas	26,8 g.	Sal 2,38 g.

1º GUISANTES SALTEADOS

2º MERLUZA A LA PLANCHA CON PATATAS PANADERA

1º SAUTÉED PEAS

2º GRILLED HAKE WITH BAKER'S POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	455 Kcal	1904 kJ
Lípidos	26,9 g.	Saturados 3,5 g.
H.Carbono	28,5 g.	Azúcares 6,1 g.
Proteínas	22,5 g.	Sal 2,9 g.

lunes 11

1º JUDÍAS BLANCAS HORTELANAS

2º MAGRO ESTOFADO CON ARROZ INTEGRAL

1º HORTELANAS WHITE BEANS

2º STEWED LEAN MEAT WITH ARROZ INTEGRAL

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	831 Kcal		3477 kJ
Lípidos	27,9 g.	Saturados	5,6 g.
H.Carbono	90,8 g.	Azúcares	7,3 g.
Proteínas	44,8 g.	Sal	1,89 g.

martes 12

1º ARROZ CON TOMATE

2º RAPE AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA

1º RICE WITH TOMATO SAUCE

2º RAPE AL HORNO WITH LETTUCE, TOMATO AND GRATED CARROT SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	441 Kcal		1845 kJ
Lípidos	12,2 g.	Saturados	1,6 g.
H.Carbono	74,2 g.	Azúcares	7,1 g.
Proteínas	7 g.	Sal	1,32 g.

miércoles 13

1º BRÓCOLI REHOGADO

2º JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA PEPITORIA CON PATATAS

1º SAUTÉED BROCCOLI

2º CHICKEN WINGS IN PEPITORIA SAUCE WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	499 Kcal		2089 kJ
Lípidos	33,1 g.	Saturados	6,8 g.
H.Carbono	19,9 g.	Azúcares	6,4 g.
Proteínas	28,6 g.	Sal	2,37 g.

jueves 14

1º CALABAZA REHOGADA

2º HUEVOS FRITOS

1º SAUTÉED PUMPKIN

2º FRIED EGGS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	315 Kcal		1318 kJ
Lípidos	15,2 g.	Saturados	4,6 g.
H.Carbono	21,2 g.	Azúcares	6,2 g.
Proteínas	15,9 g.	Sal	1,3 g.

viernes 15

FELIZ DÍA DE
SAN ISIDRO



Madrid

lunes 18

1º CREMA DE PUERROS

2º ALBÓNDIGAS AL HORNO CON PISTO Y BONIATO

Día **SIN GLUTEN**
en el cole

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	712 Kcal		2979 kJ
Lípidos	44,3 g.	Saturados	13,3 g.
H.Carbono	37,6 g.	Azúcares	10,7 g.
Proteínas	37,7 g.	Sal	1,8 g.

martes 19

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

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

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND TUNA SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	604 Kcal		2528 kJ
Lípidos	37,5 g.	Saturados	7,2 g.
H.Carbono	32,5 g.	Azúcares	11,2 g.
Proteínas	30,2 g.	Sal	1,88 g.

miércoles 20

1º PASTA PSG/PSH EN SALSA ALFREDO

2º SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS

1º PASTA PSG/PSH EN SALSA ALFREDO

2º BAKED SALMON WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	835 Kcal		3494 kJ
Lípidos	47,5 g.	Saturados	16,1 g.
H.Carbono	70 g.	Azúcares	6,3 g.
Proteínas	33 g.	Sal	2,14 g.

jueves 21

1º GARBANZOS HORTELANOS

2º POLLO ASADO CON PATATA VAPOR

1º CHICKPEAS WITH VEGETABLES

2º ROAST CHICKEN WITH STEAMED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	681 Kcal		2849 kJ
Lípidos	25,8 g.	Saturados	4,8 g.
H.Carbono	59,9 g.	Azúcares	5,6 g.
Proteínas	41,6 g.	Sal	1,6 g.

viernes 22

1º ENSALADA CAMPERA

2º LENGUADINA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ

1º CAMPERA SALAD

2º BAKED SOLE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	443 Kcal		1852 kJ
Lípidos	26,8 g.	Saturados	4,3 g.
H.Carbono	16,2 g.	Azúcares	5,1 g.
Proteínas	218,8 g.	Sal	3,94 g.

lunes 25

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º MAGRO A LA RIOJANA CON ARROZ INTEGRAL

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º LEAN MEAT RIOJA STYLE WITH ARROZ INTEGRAL

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	687 Kcal		2874 kJ
Lípidos	29,5 g.	Saturados	6,4 g.
H.Carbono	65,2 g.	Azúcares	11,4 g.
Proteínas	36,8 g.	Sal	1,59 g.

martes 26

1º PAELLA MIXTA

2º ABADEJO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ

1º PAELLA MIXTA

2º GRILLED POLLOCK WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	777 Kcal		3249 kJ
Lípidos	39,7 g.	Saturados	6,1 g.
H.Carbono	65,7 g.	Azúcares	8,6 g.
Proteínas	43,6 g.	Sal	2,56 g.

miércoles 27

1º GARBANZOS SALTEADOS

2º POLLO AL LIMÓN CON PATATAS PANADERA

1º GARBANZOS SALTEADOS

2º LEMON CHICKEN WITH BAKER'S POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	325 Kcal		1360 kJ
Lípidos	18,9 g.	Saturados	2,6 g.
H.Carbono	13,2 g.	Azúcares	2,3 g.
Proteínas	23,1 g.	Sal	1,3 g.

jueves 28

1º PASTA PSG/PSH GRATINADA CON PISTO

2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS

1º PASTA PSG/PSH GRATINADA CON PISTO

2º BAKED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	616 Kcal		2578 kJ
Lípidos	30,4 g.	Saturados	6,4 g.
H.Carbono	45,6 g.	Azúcares	6,7 g.
Proteínas	37,1 g.	Sal	2,44 g.

viernes 29

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES

2º TORTILLA DE PATATA Y QUESO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ATÚN

1º NATURAL VEGETABLE SOUP

2º TORTILLA DE PATATA Y QUESO WITH LETTUCE, TOMATO AND TUNA SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	653 Kcal		2733 kJ
Lípidos	39,7 g.	Saturados	6,9 g.
H.Carbono	47,1 g.	Azúcares	8,8 g.
Proteínas	23,2 g.	Sal	1,86 g.

ALÉRGENOS / ALLERGENS

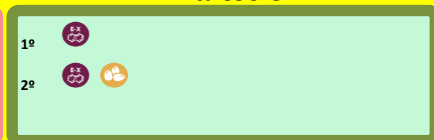
viernes 1



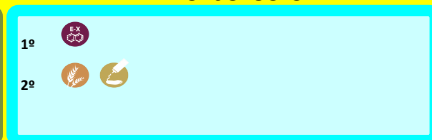
lunes 4



martes 5



miércoles 6



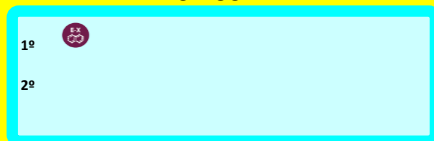
jueves 7



viernes 8



lunes 11



martes 12



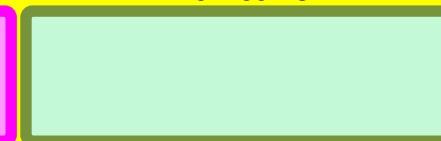
miércoles 13



jueves 14



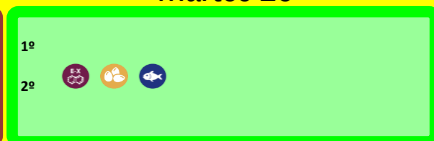
viernes 15



lunes 18



martes 19



miércoles 20



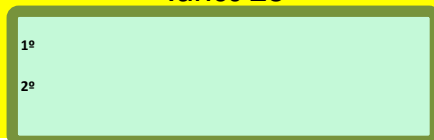
jueves 21



viernes 22



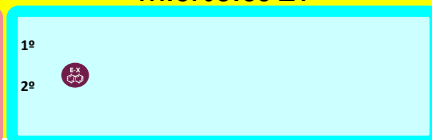
lunes 25



martes 26



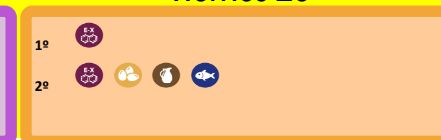
miércoles 27



jueves 28



viernes 29



GLUTEN	MOSTAZA	SÉSAMO	SULFITOS	ALTRAMUCES	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	HUEVOS
PESCADO	CACAHUETES	SOJA	LÁCTEOS	FRUTOS CON CÁSCAR	APIO		

50 aniversario
1967-2017



MES DE MAYO DE 2026

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

FRUTOS DE CÁSCARA, CACAHUETE Y ROSÁCEAS

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



viernes 1



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

lunes 4

martes 5

miércoles 6

jueves 7

viernes 8

1º ARROZ CON VERDURAS

2º ABADEJO A LA VIZCAÍNA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA

1º RICE WITH VEGETABLES

2º HALIBUT A LA VIZCAÍNA WITH LETTUCE AND GRATED CARROT SALAD

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	661 Kcal	2764 kJ
Lípidos	21,2 g.	Saturados 2,8 g.
H.Carbono	93,1 g.	Azúcares 9,9 g.
Proteínas	21,4 g.	Sal 3,07 g.

1º CREMA DE CALABACÍN

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

1º CREAM OF ZUCCHINI SOUP

2º SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	583 Kcal	2440 kJ
Lípidos	35,7 g.	Saturados 6,5 g.
H.Carbono	41,3 g.	Azúcares 9,5 g.
Proteínas	20,3 g.	Sal 2,44 g.

1º JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS (SIN CERDO)

2º POLLO AL CURRY CON ARROZ INTEGRAL

1º JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS (SIN CERDO)

2º CHICKEN CURRY WITH ARROZ INTEGRAL

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	919 Kcal	3845 kJ
Lípidos	28,4 g.	Saturados 7,7 g.
H.Carbono	94,4 g.	Azúcares 7,1 g.
Proteínas	44 g.	Sal 1,96 g.

1º MACARRONES INTEGRALES NAPOLITANA

2º LOMO ASADO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ

1º WHOLE WHEAT MACARONI NAPOLITANA

2º ROASTED LOIN WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	717 Kcal	2998 kJ
Lípidos	43 g.	Saturados 12,7 g.
H.Carbono	55,2 g.	Azúcares 9,6 g.
Proteínas	26,8 g.	Sal 2,38 g.

1º GUISANTES SALTEADOS

2º MERLUZA A LA ROMANA CON PATATAS PANADERA

1º SAUTÉED PEAS

2º HAKE A LA ROMANA WITH BAKER'S POTATOES

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	667 Kcal	2791 kJ
Lípidos	39,5 g.	Saturados 5,9 g.
H.Carbono	42,7 g.	Azúcares 6,4 g.
Proteínas	29,7 g.	Sal 5,2 g.

lunes 11

1º LENTEJAS ECOLÓGICAS HORTELANAS

2º MAGRO ESTOFADO CON ARROZ INTEGRAL

1º LENTEJAS ECOLÓGICAS HORTELANAS

2º STEWED LEAN MEAT WITH ARROZ INTEGRAL

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	831 Kcal		3477 kJ
Lípidos	27,9 g.	Saturados	5,6 g.
H.Carbono	90,8 g.	Azúcares	7,3 g.
Proteínas	44,8 g.	Sal	1,89 g.

martes 12

1º ARROZ CON TOMATE

2º RAPE AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA

1º RICE WITH TOMATO SAUCE

2º RAPE AL HORNO WITH LETTUCE, TOMATO AND GRATED CARROT SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	441 Kcal		1845 kJ
Lípidos	12,2 g.	Saturados	1,6 g.
H.Carbono	74,2 g.	Azúcares	7,1 g.
Proteínas	7 g.	Sal	1,32 g.

miércoles 13

1º BRÓCOLI REHOGADO

2º JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA PEPITORIA CON PATATAS

1º SAUTÉED BROCCOLI

2º CHICKEN WINGS IN PEPITORIA SAUCE WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	499 Kcal		2089 kJ
Lípidos	33,1 g.	Saturados	6,8 g.
H.Carbono	19,9 g.	Azúcares	6,4 g.
Proteínas	28,6 g.	Sal	2,37 g.

jueves 14

1º SALMOREJO

2º HUEVOS VILLARROY

1º SALMOREJO

2º VILLARROY EGGS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	409 Kcal		1711 kJ
Lípidos	36,4 g.	Saturados	7,5 g.
H.Carbono	10,9 g.	Azúcares	2,7 g.
Proteínas	9,3 g.	Sal	0,78 g.

viernes 15

FELIZ DÍA DE
SAN ISIDRO



Madrid

lunes 18

1º CREMA DE PUERROS

2º ALBÓNDIGAS AL HORNO CON PISTO Y BONIATO

Día **SIN GLUTEN**
en el cole

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	712 Kcal		2979 kJ
Lípidos	44,3 g.	Saturados	13,3 g.
H.Carbono	37,6 g.	Azúcares	10,7 g.
Proteínas	37,7 g.	Sal	1,8 g.

martes 19

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

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

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND TUNA SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	604 Kcal		2528 kJ
Lípidos	37,5 g.	Saturados	7,2 g.
H.Carbono	32,5 g.	Azúcares	11,2 g.
Proteínas	30,2 g.	Sal	1,88 g.

miércoles 20

1º ESPAGUETIS INTEGRALES EN SALSA ALFREDO

2º SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS

1º ESPAGUETIS INTEGRALES EN SALSA ALFREDO

2º BAKED SALMON WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	835 Kcal		3494 kJ
Lípidos	47,5 g.	Saturados	16,1 g.
H.Carbono	70 g.	Azúcares	6,3 g.
Proteínas	33 g.	Sal	2,14 g.

jueves 21

1º LENTEJAS GUIADAS (SIN CHORIZO)

2º POLLO ASADO CON PATATA VAPOR

1º LENTEJAS GUIADAS (SIN CHORIZO)

2º ROAST CHICKEN WITH STEAMED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	696 Kcal		2912 kJ
Lípidos	24,2 g.	Saturados	5,3 g.
H.Carbono	62,2 g.	Azúcares	4,1 g.
Proteínas	44,6 g.	Sal	1,6 g.

viernes 22

1º ENSALADA CAMPERA

2º FILETE DE LENGUADINA EMPANADO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ

1º CAMPERA SALAD

2º BREADED SOLE FILLET WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	593 Kcal		2479 kJ
Lípidos	34,1 g.	Saturados	5,3 g.
H.Carbono	24 g.	Azúcares	4,9 g.
Proteínas	45,4 g.	Sal	4,84 g.

lunes 25

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º MAGRO A LA RIOJANA CON ARROZ INTEGRAL

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º LEAN MEAT RIOJA STYLE WITH ARROZ INTEGRAL

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	687 Kcal		2874 kJ
Lípidos	29,5 g.	Saturados	6,4 g.
H.Carbono	65,2 g.	Azúcares	11,4 g.
Proteínas	36,8 g.	Sal	1,59 g.

martes 26

1º PAELLA MIXTA

2º ABADEJO A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ

1º PAELLA MIXTA

2º ROMAN-STYLE POLLOCK WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	839 Kcal		3509 kJ
Lípidos	39,6 g.	Saturados	6,1 g.
H.Carbono	71,8 g.	Azúcares	5,1 g.
Proteínas	53,9 g.	Sal	1,81 g.

miércoles 27

1º GARBANZOS SALTEADOS

2º POLLO AL LIMÓN CON PATATAS PANADERA

1º GARBANZOS SALTEADOS

2º LEMON CHICKEN WITH BAKER'S POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	325 Kcal		1360 kJ
Lípidos	18,9 g.	Saturados	2,6 g.
H.Carbono	13,2 g.	Azúcares	2,3 g.
Proteínas	23,1 g.	Sal	1,3 g.

jueves 28

1º FUSILLIS GRATINADOS CON PISTO

2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS

1º FUSILLIS GRATINADOS CON PISTO

2º BAKED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	616 Kcal		2578 kJ
Lípidos	30,4 g.	Saturados	6,4 g.
H.Carbono	45,6 g.	Azúcares	6,7 g.
Proteínas	37,1 g.	Sal	2,44 g.

viernes 29

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES

2º TORTILLA DE PATATA Y QUESO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ATÚN

1º NATURAL VEGETABLE SOUP

2º TORTILLA DE PATATA Y QUESO WITH LETTUCE, TOMATO AND TUNA SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	653 Kcal		2733 kJ
Lípidos	39,7 g.	Saturados	6,9 g.
H.Carbono	47,1 g.	Azúcares	8,8 g.
Proteínas	23,2 g.	Sal	1,86 g.

ALÉRGENOS / ALLERGENS

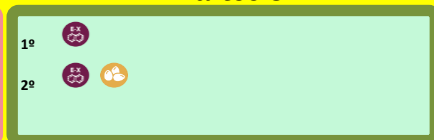
viernes 1



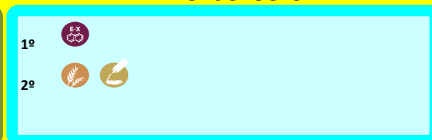
lunes 4



martes 5



miércoles 6



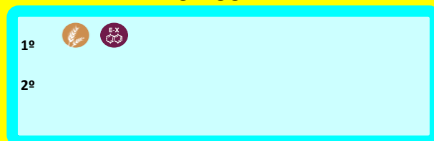
jueves 7



viernes 8



lunes 11



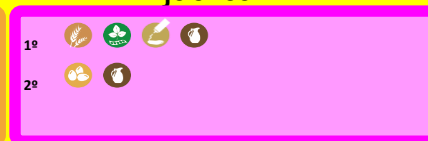
martes 12



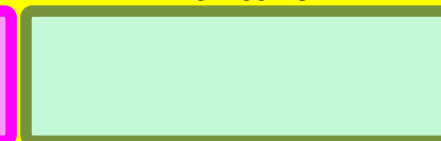
miércoles 13



jueves 14



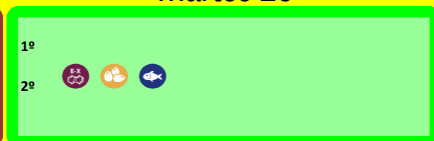
viernes 15



lunes 18



martes 19



miércoles 20



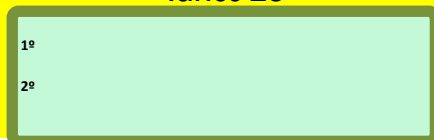
jueves 21



viernes 22



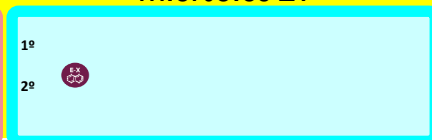
lunes 25



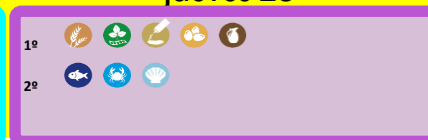
martes 26



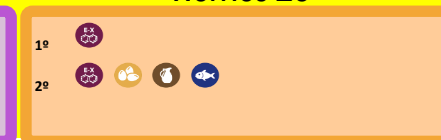
miércoles 27



jueves 28



viernes 29



GLUTEN	MOSTAZA	SÉSAMO	SULFITOS	ALTRAMUCES	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	HUEVOS
PESCADO	CACAHUETES	SOJA	LÁCTEOS	FRUTOS CON CÁSCAR	APIO		

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

HUEVO

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



viernes 1



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

lunes 4

martes 5

miércoles 6

jueves 7

viernes 8

1º ARROZ CON VERDURAS

2º ABADEJO A LA VIZCAÍNA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA

1º RICE WITH VEGETABLES

2º HALIBUT A LA VIZCAÍNA WITH LETTUCE AND GRATED CARROT SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	661 Kcal	2764 kJ
Lípidos	21,2 g.	Saturados 2,8 g.
H.Carbono	93,1 g.	Azúcares 9,9 g.
Proteínas	21,4 g.	Sal 3,07 g.

1º CREMA DE CALABACÍN

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

1º CREAM OF ZUCCHINI SOUP

2º GRILLED TURKEY WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	236 Kcal	988 kJ
Lípidos	12,9 g.	Saturados 1,8 g.
H.Carbono	22,8 g.	Azúcares 8 g.
Proteínas	4,3 g.	Sal 1,74 g.

1º JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS (SIN CERDO)

2º POLLO AL CURRY CON ARROZ INTEGRAL

1º JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS (SIN CERDO)

2º CHICKEN CURRY WITH ARROZ INTEGRAL

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	919 Kcal	3845 kJ
Lípidos	28,4 g.	Saturados 7,7 g.
H.Carbono	94,4 g.	Azúcares 7,1 g.
Proteínas	44 g.	Sal 1,96 g.

1º PASTA (PSG/PSH) NAPOLITANA

2º LOMO ASADO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ

1º PSG/PSH NAPOLITANA MACARONI

2º ROASTED LOIN WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	717 Kcal	2998 kJ
Lípidos	43 g.	Saturados 12,7 g.
H.Carbono	55,2 g.	Azúcares 9,6 g.
Proteínas	26,8 g.	Sal 2,38 g.

1º GUISANTES SALTEADOS

2º MERLUZA A LA PLANCHA CON PATATAS PANADERA

1º SAUTÉED PEAS

2º GRILLED HAKE WITH BAKER'S POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	455 Kcal	1904 kJ
Lípidos	26,9 g.	Saturados 3,5 g.
H.Carbono	28,5 g.	Azúcares 6,1 g.
Proteínas	22,5 g.	Sal 2,9 g.

lunes 11

1º LENTEJAS ECOLÓGICAS HORTELANAS

2º MAGRO ESTOFADO CON ARROZ INTEGRAL

1º LENTEJAS ECOLÓGICAS HORTELANAS

2º STEWED LEAN MEAT WITH ARROZ INTEGRAL

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	831 Kcal		3477 kJ
Lípidos	27,9 g.	Saturados	5,6 g.
H.Carbono	90,8 g.	Azúcares	7,3 g.
Proteínas	44,8 g.	Sal	1,89 g.

martes 12

1º ARROZ CON TOMATE

2º RAPE AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA

1º RICE WITH TOMATO SAUCE

2º RAPE AL HORNO WITH LETTUCE, TOMATO AND GRATED CARROT SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	441 Kcal		1845 kJ
Lípidos	12,2 g.	Saturados	1,6 g.
H.Carbono	74,2 g.	Azúcares	7,1 g.
Proteínas	7 g.	Sal	1,32 g.

miércoles 13

1º BRÓCOLI REHOGADO

2º POLLO EN SALSA VERDE CON PATATAS

1º SAUTÉED BROCCOLI

2º CHICKEN IN GREEN SAUCE WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	337 Kcal		1411 kJ
Lípidos	25,1 g.	Saturados	3,2 g.
H.Carbono	26,8 g.	Azúcares	6,2 g.
Proteínas	20,8 g.	Sal	2,62 g.

jueves 14

1º SALMOREJO

2º HAMBURGUESA A LA PLANCHA

1º SALMOREJO

2º GRILLED BURGER

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	571 Kcal		2389 kJ
Lípidos	22,2 g.	Saturados	7,7 g.
H.Carbono	76,8 g.	Azúcares	3,2 g.
Proteínas	17,5 g.	Sal	0,5 g.

viernes 15

FELIZ DÍA DE
SAN ISIDRO



Madrid

lunes 18

1º CREMA DE PUERROS

2º ALBÓNDIGAS AL HORNO CON PISTO Y BONIATO

Día **SIN GLUTEN**
en el cole

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	712 Kcal		2979 kJ
Lípidos	44,3 g.	Saturados	13,3 g.
H.Carbono	37,6 g.	Azúcares	10,7 g.
Proteínas	37,7 g.	Sal	1,8 g.

martes 19

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º PAVO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ATÚN

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º GRILLED TURKEY WITH LETTUCE, TOMATO AND TUNA SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	257 Kcal		1076 kJ
Lípidos	14,7 g.	Saturados	2,5 g.
H.Carbono	14 g.	Azúcares	9,7 g.
Proteínas	14,2 g.	Sal	1,18 g.

miércoles 20

1º PASTA PSG/PSH EN SALSA ALFREDO

2º SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS

1º PASTA PSG/PSH EN SALSA ALFREDO

2º BAKED SALMON WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	835 Kcal		3494 kJ
Lípidos	47,5 g.	Saturados	16,1 g.
H.Carbono	70 g.	Azúcares	6,3 g.
Proteínas	33 g.	Sal	2,14 g.

jueves 21

1º LENTEJAS GUIADAS (SIN CHORIZO)

2º POLLO ASADO CON PATATA VAPOR

1º LENTEJAS GUIADAS (SIN CHORIZO)

2º ROAST CHICKEN WITH STEAMED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	696 Kcal		2912 kJ
Lípidos	24,2 g.	Saturados	5,3 g.
H.Carbono	62,2 g.	Azúcares	4,1 g.
Proteínas	44,6 g.	Sal	1,6 g.

viernes 22

1º CREMA DE CALABAZA DIETAS

2º LENGUADINA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ

1º CREAM OF PUMPKIN DIETS

2º BAKED SOLE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	403 Kcal		1684 kJ
Lípidos	19,7 g.	Saturados	2,8 g.
H.Carbono	27,8 g.	Azúcares	8,6 g.
Proteínas	212,4 g.	Sal	2,34 g.

lunes 25

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º MAGRO A LA RIOJANA CON ARROZ INTEGRAL

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º LEAN MEAT RIOJA STYLE WITH ARROZ INTEGRAL

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	687 Kcal		2874 kJ
Lípidos	29,5 g.	Saturados	6,4 g.
H.Carbono	65,2 g.	Azúcares	11,4 g.
Proteínas	36,8 g.	Sal	1,59 g.

martes 26

1º PAELLA MIXTA

2º ABADEJO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ

1º PAELLA MIXTA

2º GRILLED POLLOCK WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	777 Kcal		3249 kJ
Lípidos	39,7 g.	Saturados	6,1 g.
H.Carbono	65,7 g.	Azúcares	8,6 g.
Proteínas	43,6 g.	Sal	2,56 g.

miércoles 27

1º GARBANZOS SALTEADOS

2º POLLO AL LIMÓN CON PATATAS PANADERA

1º GARBANZOS SALTEADOS

2º LEMON CHICKEN WITH BAKER'S POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	325 Kcal		1360 kJ
Lípidos	18,9 g.	Saturados	2,6 g.
H.Carbono	13,2 g.	Azúcares	2,3 g.
Proteínas	23,1 g.	Sal	1,3 g.

jueves 28

1º PASTA PSG/PSH GRATINADA CON PISTO

2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS

1º PASTA PSG/PSH GRATINADA CON PISTO

2º BAKED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	616 Kcal		2578 kJ
Lípidos	30,4 g.	Saturados	6,4 g.
H.Carbono	45,6 g.	Azúcares	6,7 g.
Proteínas	37,1 g.	Sal	2,44 g.

viernes 29

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES

2º POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ATÚN

1º NATURAL VEGETABLE SOUP

2º GRILLED CHICKEN WITH LETTUCE, TOMATO AND TUNA SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	559 Kcal		2340 kJ
Lípidos	35,2 g.	Saturados	5,2 g.
H.Carbono	37,5 g.	Azúcares	8,7 g.
Proteínas	19,3 g.	Sal	2,26 g.

ALÉRGENOS / ALLERGENS

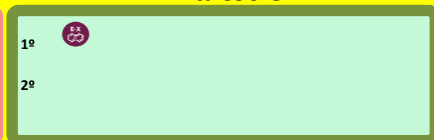
viernes 1



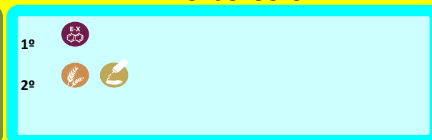
lunes 4



martes 5



miércoles 6



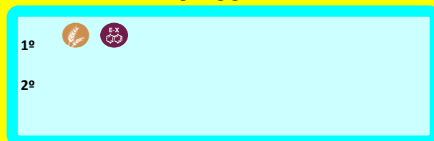
jueves 7



viernes 8



lunes 11



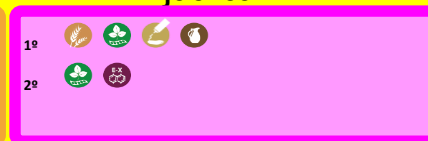
martes 12



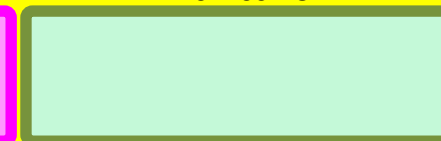
miércoles 13



jueves 14



viernes 15



lunes 18



martes 19



miércoles 20



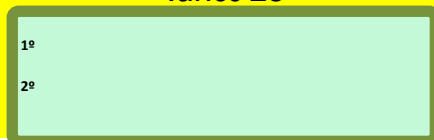
jueves 21



viernes 22



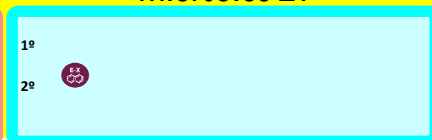
lunes 25



martes 26



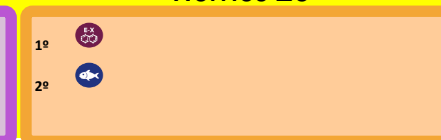
miércoles 27



jueves 28



viernes 29



GLUTEN	MOSTAZA	SÉSAMO	SULFITOS	ALTRAMUCES	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	HUEVOS
PESCADO	CACAHUETES	SOJA	LÁCTEOS	FRUTOS CON CÁSCAR	APIO		

50 aniversario
1967-2017



MES DE MAYO DE 2026

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

LACTOSA

RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS	
SI COMES	PUEDES CENAR
Pasta o Arroz y Carne	Verdura/Ensalada y Pescado
Pasta o Arroz y Pescado	Verdura y Huevo
Pasta o Arroz y Huevo	Verdura/Ensalada y Carne
Verdura y Carne	Patata y Pescado
Verdura y Pescado	Patata y Huevo
Verdura y Huevo	Arroz y Carne
Legumbre y Carne	Verdura/Ensalada y Pescado
Legumbre y Pescado	Verdura y Huevo
Legumbre y Huevo	Verdura/ensalada y Carne



viernes 1



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

lunes 4

martes 5

miércoles 6

jueves 7

viernes 8

1º ARROZ CON VERDURAS

2º ABADEJO A LA VIZCAÍNA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA

1º RICE WITH VEGETABLES

2º HALIBUT A LA VIZCAÍNA WITH LETTUCE AND GRATED CARROT SALAD

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	661 Kcal	2764 kJ
Lípidos	21,2 g.	Saturados 2,8 g.
H.Carbono	93,1 g.	Azúcares 9,9 g.
Proteínas	21,4 g.	Sal 3,07 g.

1º CREMA DE CALABACÍN

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

1º CREAM OF ZUCCHINI SOUP

2º SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	583 Kcal	2440 kJ
Lípidos	35,7 g.	Saturados 6,5 g.
H.Carbono	41,3 g.	Azúcares 9,5 g.
Proteínas	20,3 g.	Sal 2,44 g.

1º JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS (SIN CERDO)

2º POLLO AL CURRY CON ARROZ INTEGRAL

1º JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS (SIN CERDO)

2º CHICKEN CURRY WITH ARROZ INTEGRAL

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	919 Kcal	3845 kJ
Lípidos	28,4 g.	Saturados 7,7 g.
H.Carbono	94,4 g.	Azúcares 7,1 g.
Proteínas	44 g.	Sal 1,96 g.

1º MACARRONES INTEGRALES NAPOLITANA

2º LOMO ASADO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ

1º WHOLE WHEAT MACARONI NAPOLITANA

2º ROASTED LOIN WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	717 Kcal	2998 kJ
Lípidos	43 g.	Saturados 12,7 g.
H.Carbono	55,2 g.	Azúcares 9,6 g.
Proteínas	26,8 g.	Sal 2,38 g.

1º GUISANTES SALTEADOS

2º MERLUZA A LA ROMANA CON PATATAS PANADERA

1º SAUTÉED PEAS

2º HAKE A LA ROMANA WITH BAKER'S POTATOES

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	667 Kcal	2791 kJ
Lípidos	39,5 g.	Saturados 5,9 g.
H.Carbono	42,7 g.	Azúcares 6,4 g.
Proteínas	29,7 g.	Sal 5,2 g.

lunes 11

1º LENTEJAS ECOLÓGICAS HORTELANAS

2º MAGRO ESTOFADO CON ARROZ INTEGRAL

1º LENTEJAS ECOLÓGICAS HORTELANAS

2º STEWED LEAN MEAT WITH ARROZ INTEGRAL

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	831 Kcal		3477 kJ
Lípidos	27,9 g.	Saturados	5,6 g.
H.Carbono	90,8 g.	Azúcares	7,3 g.
Proteínas	44,8 g.	Sal	1,89 g.

martes 12

1º ARROZ CON TOMATE

2º RAPE AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA

1º RICE WITH TOMATO SAUCE

2º RAPE AL HORNO WITH LETTUCE, TOMATO AND GRATED CARROT SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	441 Kcal		1845 kJ
Lípidos	12,2 g.	Saturados	1,6 g.
H.Carbono	74,2 g.	Azúcares	7,1 g.
Proteínas	7 g.	Sal	1,32 g.

miércoles 13

1º BRÓCOLI REHOGADO

2º JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA PEPITORIA CON PATATAS

1º SAUTÉED BROCCOLI

2º CHICKEN WINGS IN PEPITORIA SAUCE WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	499 Kcal		2089 kJ
Lípidos	33,1 g.	Saturados	6,8 g.
H.Carbono	19,9 g.	Azúcares	6,4 g.
Proteínas	28,6 g.	Sal	2,37 g.

jueves 14

1º CALABAZA REHOGADA

2º TORTILLA DE CALABACÍN DIETAS

1º SAUTÉED PUMPKIN

2º ZUCCHINI OMELETTE DIETS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	325 Kcal		1360 kJ
Lípidos	23,2 g.	Saturados	5,2 g.
H.Carbono	8,7 g.	Azúcares	7 g.
Proteínas	17,6 g.	Sal	1,42 g.

viernes 15

FELIZ DÍA DE
SAN ISIDRO



Madrid

lunes 18

1º CREMA DE PUERROS

2º ALBÓNDIGAS AL HORNO CON PISTO Y BONIATO

Día **SIN GLUTEN**
en el cole

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	712 Kcal		2979 kJ
Lípidos	44,3 g.	Saturados	13,3 g.
H.Carbono	37,6 g.	Azúcares	10,7 g.
Proteínas	37,7 g.	Sal	1,8 g.

martes 19

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

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

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND TUNA SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	604 Kcal		2528 kJ
Lípidos	37,5 g.	Saturados	7,2 g.
H.Carbono	32,5 g.	Azúcares	11,2 g.
Proteínas	30,2 g.	Sal	1,88 g.

miércoles 20

1º MACARRONES INTEGRALES NAPOLITANA

2º SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS

1º WHOLE WHEAT MACARONI NAPOLITANA

2º BAKED SALMON WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	636 Kcal		2661 kJ
Lípidos	35,1 g.	Saturados	5,1 g.
H.Carbono	52,7 g.	Azúcares	9 g.
Proteínas	26,6 g.	Sal	3,04 g.

jueves 21

1º LENTEJAS GUIADAS (SIN CHORIZO)

2º POLLO ASADO CON PATATA VAPOR

1º LENTEJAS GUIADAS (SIN CHORIZO)

2º ROAST CHICKEN WITH STEAMED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	696 Kcal		2912 kJ
Lípidos	24,2 g.	Saturados	5,3 g.
H.Carbono	62,2 g.	Azúcares	4,1 g.
Proteínas	44,6 g.	Sal	1,6 g.

viernes 22

1º ENSALADA CAMPERA

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

1º CAMPERA SALAD

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

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	355 Kcal		1486 kJ
Lípidos	19,7 g.	Saturados	3,3 g.
H.Carbono	18 g.	Azúcares	6,4 g.
Proteínas	25,5 g.	Sal	3,82 g.

lunes 25

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º MAGRO A LA RIOJANA CON ARROZ INTEGRAL

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º LEAN MEAT RIOJA STYLE WITH ARROZ INTEGRAL

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	687 Kcal		2874 kJ
Lípidos	29,5 g.	Saturados	6,4 g.
H.Carbono	65,2 g.	Azúcares	11,4 g.
Proteínas	36,8 g.	Sal	1,59 g.

martes 26

1º PAELLA MIXTA

2º ABADEJO A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ

1º PAELLA MIXTA

2º ROMAN-STYLE POLLOCK WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	839 Kcal		3509 kJ
Lípidos	39,6 g.	Saturados	6,1 g.
H.Carbono	71,8 g.	Azúcares	5,1 g.
Proteínas	53,9 g.	Sal	1,81 g.

miércoles 27

1º GARBANZOS SALTEADOS

2º POLLO AL LIMÓN CON PATATAS PANADERA

1º GARBANZOS SALTEADOS

2º LEMON CHICKEN WITH BAKER'S POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	325 Kcal		1360 kJ
Lípidos	18,9 g.	Saturados	2,6 g.
H.Carbono	13,2 g.	Azúcares	2,3 g.
Proteínas	23,1 g.	Sal	1,3 g.

jueves 28

1º FUSILLIS CON PISTO

2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS

1º FUSILLIS CON PISTO

2º BAKED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	616 Kcal		2578 kJ
Lípidos	30,4 g.	Saturados	6,4 g.
H.Carbono	45,6 g.	Azúcares	6,7 g.
Proteínas	37,1 g.	Sal	2,44 g.

viernes 29

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES

2º TORTILLA DE CALABACÍN DIETAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ATÚN

1º NATURAL VEGETABLE SOUP

2º ZUCCHINI OMELETTE DIETS WITH LETTUCE, TOMATO AND TUNA SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	566 Kcal		2369 kJ
Lípidos	36,9 g.	Saturados	6,9 g.
H.Carbono	31,1 g.	Azúcares	9,1 g.
Proteínas	23,3 g.	Sal	2,08 g.

ALÉRGENOS / ALLERGENS

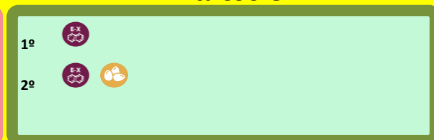
viernes 1



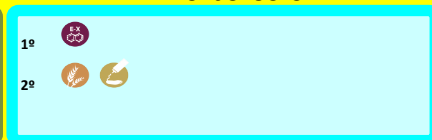
lunes 4



martes 5



miércoles 6



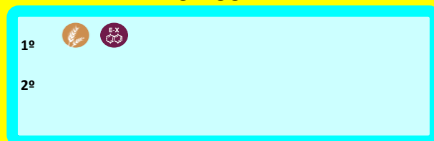
jueves 7



viernes 8



lunes 11



martes 12



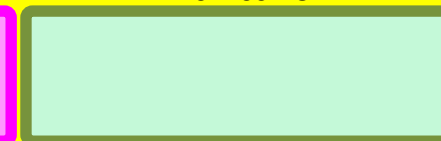
miércoles 13



jueves 14



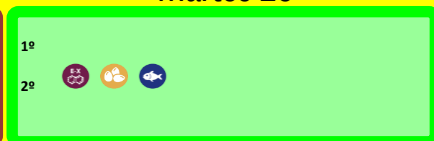
viernes 15



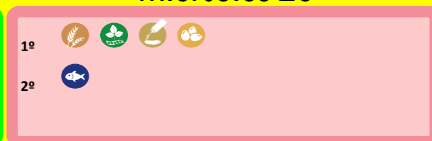
lunes 18



martes 19



miércoles 20



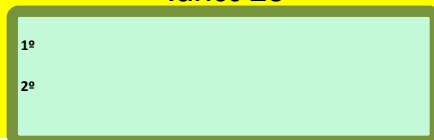
jueves 21



viernes 22



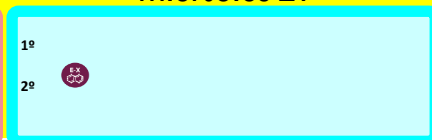
lunes 25



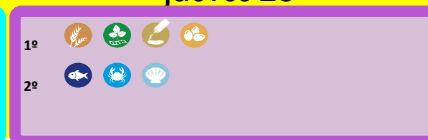
martes 26



miércoles 27



jueves 28



viernes 29



GLUTEN	MOSTAZA	SÉSAMO	SULFITOS	ALTRAMUCES	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	HUEVOS
PESCADO	CACAHUETES	SOJA	LÁCTEOS	FRUTOS CON CÁSCAR	APIO		

50 aniversario
1967-2017



MES DE MAYO DE 2026

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

**MULTIALERGIA : VEGETALES (SI
CALABAZA, CALABACÍN, ZANAHORIA,
PATATA, PUERRO), LEGUMBRES, FRUTA**

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



viernes 1



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

lunes 4

1º ARROZ CON CALABAZA

**2º ABADEJO A LA PLANCHA CON DADOS DE
ZANAHORIA**

1º RICE WITH PUMPKIN

2º GRILLED POLLOCK WITH CARROT CUBES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	620 Kcal		2594 kJ
Lípidos	18,3 g.	Saturados	2,5 g.
H.Carbono	91 g.	Azúcares	8,4 g.
Proteínas	20,3 g.	Sal	2,28 g.

martes 5

1º CREMA DE CALABACÍN

**2º PAVO A LA PLANCHA CON DADOS DE
CALABAZA DIETAS**

1º CREAM OF ZUCCHINI SOUP

**2º GRILLED TURKEY WITH DIET PUMPKIN
CUBES**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	230 Kcal		961 kJ
Lípidos	11,1 g.	Saturados	1,5 g.
H.Carbono	25,1 g.	Azúcares	9,7 g.
Proteínas	4,4 g.	Sal	1,49 g.

miércoles 6

1º CREMA DE ZANAHORIA (DIETAS)

**2º ESTOFADO DE POLLO CON ARROZ
INTEGRAL**

1º CREAM OF CARROT SOUP (DIETS)

2º CHICKEN STEW WITH ARROZ INTEGRAL

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	701 Kcal		2933 kJ
Lípidos	29,9 g.	Saturados	5,1 g.
H.Carbono	77 g.	Azúcares	9,8 g.
Proteínas	27,6 g.	Sal	2,29 g.

jueves 7

1º PASTA (PSG/PSH) NAPOLITANA

**2º LOMO ASADO CON DADOS DE CALABAZA
DIETAS**

1º PSG/PSH NAPOLITANA MACARONI

**2º ROASTED LOIN WITH DIET PUMPKIN
CUBES**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	720 Kcal		3012 kJ
Lípidos	42,7 g.	Saturados	12,6 g.
H.Carbono	56,3 g.	Azúcares	11,1 g.
Proteínas	26,8 g.	Sal	2,33 g.

viernes 8

1º ARROZ CON CALABACÍN

**2º MERLUZA A LA PLANCHA CON PATATAS
VAPOR (DIETAS)**

1º RICE WITH ZUCCHINI

**2º GRILLED HAKE WITH STEAMED POTATOES
(DIETS)**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	651 Kcal		2724 kJ
Lípidos	16,3 g.	Saturados	2,1 g.
H.Carbono	103,6 g.	Azúcares	1,8 g.
Proteínas	22,9 g.	Sal	1,47 g.

lunes 11

1º PATATAS CON VERDURA

2º LACÓN A LA PLANCHA CON ARROZ INTEGRAL

1º POTATOES WITH VEGETABLES

2º GRILLED PORK HOCK WITH ARROZ INTEGRAL

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	771 Kcal		3226 kJ
Lípidos	28,1 g.	Saturados	6,8 g.
H.Carbono	90 g.	Azúcares	18,5 g.
Proteínas	37,3 g.	Sal	3,82 g.

martes 12

1º ARROZ CON CALABAZA

2º RAPE AL HORNO CON DADOS DE ZANAHORIA

1º RICE WITH PUMPKIN

2º RAPE AL HORNO WITH CARROT CUBES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	464 Kcal		1941 kJ
Lípidos	9 g.	Saturados	1,3 g.
H.Carbono	86,4 g.	Azúcares	4,8 g.
Proteínas	7,6 g.	Sal	1,06 g.

miércoles 13

1º CALABACÍN REHOGADO

2º JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON PATATAS

1º SAUTÉED ZUCCHINI

2º BAKED CHICKEN WINGS WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	487 Kcal		2038 kJ
Lípidos	36 g.	Saturados	6,8 g.
H.Carbono	12,8 g.	Azúcares	1,4 g.
Proteínas	22,5 g.	Sal	2,58 g.

jueves 14

1º CALABAZA REHOGADA

2º HAMBURGUESA A LA PLANCHA

1º SAUTÉED PUMPKIN

2º GRILLED BURGER

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	636 Kcal		2661 kJ
Lípidos	25,4 g.	Saturados	8,2 g.
H.Carbono	83 g.	Azúcares	8,4 g.
Proteínas	19 g.	Sal	1 g.

viernes 15

FELIZ DÍA DE
SAN ISIDRO



Madrid

lunes 18

1º CREMA DE PUERROS

2º LACÓN A LA PLANCHA CON DADOS DE ZANAHORIA

Día **SIN GLUTEN**
en el cole

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	600 Kcal		2510 kJ
Lípidos	32,5 g.	Saturados	7,4 g.
H.Carbono	41 g.	Azúcares	20,7 g.
Proteínas	33,4 g.	Sal	3,76 g.

martes 19

1º ARROZ CON TOMATE

2º PAVO A LA PLANCHA CON DADOS DE CALABAZA DIETAS

1º RICE WITH TOMATO SAUCE

2º GRILLED TURKEY WITH DIET PUMPKIN CUBES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	438 Kcal		1832 kJ
Lípidos	12,1 g.	Saturados	1,6 g.
H.Carbono	73,7 g.	Azúcares	6,1 g.
Proteínas	6,9 g.	Sal	1,29 g.

miércoles 20

1º PASTA PSG/PSH EN SALSA ALFREDO

2º SALMÓN AL HORNO CON DADOS DE CALABAZA DIETAS

1º PASTA PSG/PSH EN SALSA ALFREDO

2º BAKED SALMON WITH DIET PUMPKIN CUBES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	829 Kcal		3468 kJ
Lípidos	45,7 g.	Saturados	15,8 g.
H.Carbono	72,3 g.	Azúcares	8 g.
Proteínas	33,1 g.	Sal	1,89 g.

jueves 21

1º PATATAS CON PUERROS

2º POLLO ASADO CON PATATA VAPOR

1º POTATOES WITH LEEKS

2º ROAST CHICKEN WITH STEAMED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	546 Kcal		2284 kJ
Lípidos	24,6 g.	Saturados	4,3 g.
H.Carbono	48,8 g.	Azúcares	4,7 g.
Proteínas	27,8 g.	Sal	1,23 g.

viernes 22

1º CREMA DE CALABAZA DIETAS

2º LENGUADINA AL HORNO CON DADOS DE CALABAZA DIETAS

1º CREAM OF PUMPKIN DIETS

2º BAKED SOLE WITH DIET PUMPKIN CUBES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	406 Kcal		1698 kJ
Lípidos	19,4 g.	Saturados	2,7 g.
H.Carbono	28,9 g.	Azúcares	10,1 g.
Proteínas	212,4 g.	Sal	2,29 g.

lunes 25

1º VERDURAS VARIADAS REHOGADAS

2º LACÓN A LA PLANCHA CON ARROZ INTEGRAL

1º SAUTÉED MIXED VEGETABLES

2º GRILLED PORK HOCK WITH ARROZ INTEGRAL

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	754 Kcal		3155 kJ
Lípidos	32 g.	Saturados	7,3 g.
H.Carbono	79,1 g.	Azúcares	18,6 g.
Proteínas	35,6 g.	Sal	3,82 g.

martes 26

1º ARROZ CON CALABAZA

2º ABADEJO A LA PLANCHA CON DADOS DE CALABAZA DIETAS

1º RICE WITH PUMPKIN

2º GRILLED POLLOCK WITH DIET PUMPKIN CUBES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	641 Kcal		2681 kJ
Lípidos	20,3 g.	Saturados	2,7 g.
H.Carbono	91,1 g.	Azúcares	7,9 g.
Proteínas	20,6 g.	Sal	2,21 g.

miércoles 27

1º PATATAS CON PUERROS

2º POLLO AL LIMÓN CON PATATAS VAPOR (DIETAS)

1º POTATOES WITH LEEKS

2º LEMON CHICKEN WITH STEAMED POTATOES (DIETS)

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	503 Kcal		2105 kJ
Lípidos	17 g.	Saturados	2 g.
H.Carbono	52,8 g.	Azúcares	5,3 g.
Proteínas	29,6 g.	Sal	1,43 g.

jueves 28

1º PASTA PSG/PSH CON TOMATE

2º MERLUZA A LA PLANCHA CON DADOS DE CALABAZA DIETAS

1º PASTA PSG/PSH CON TOMATE

2º GRILLED HAKE WITH DIET PUMPKIN CUBES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	485 Kcal		2028 kJ
Lípidos	13,8 g.	Saturados	1,7 g.
H.Carbono	66,8 g.	Azúcares	7,5 g.
Proteínas	24,1 g.	Sal	1,87 g.

viernes 29

1º CREMA DE CALABAZA DIETAS

2º POLLO A LA PLANCHA CON DADOS DE CALABAZA DIETAS

1º CREAM OF PUMPKIN DIETS

2º GRILLED CHICKEN WITH DIET PUMPKIN CUBES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	483 Kcal		2020 kJ
Lípidos	29,4 g.	Saturados	4,5 g.
H.Carbono	34 g.	Azúcares	11,1 g.
Proteínas	16,5 g.	Sal	2,59 g.

ALÉRGENOS / ALLERGENS

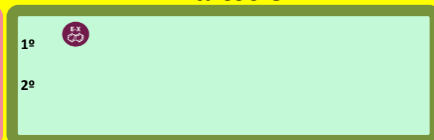
viernes 1



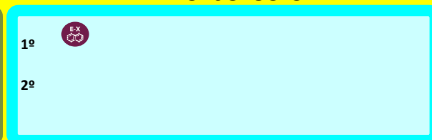
lunes 4



martes 5



miércoles 6



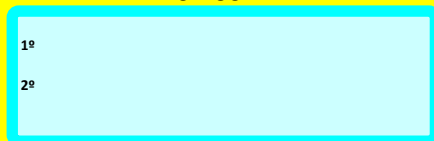
jueves 7



viernes 8



lunes 11



martes 12



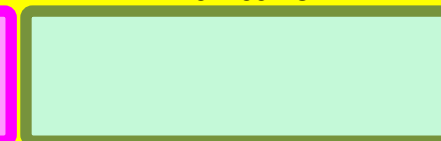
miércoles 13



jueves 14



viernes 15



lunes 18



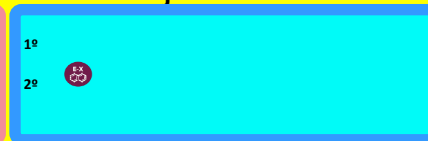
martes 19



miércoles 20



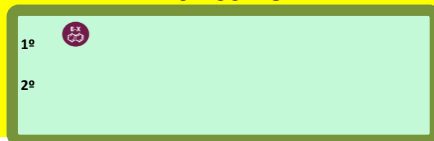
jueves 21



viernes 22



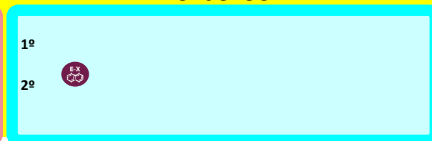
lunes 25



martes 26



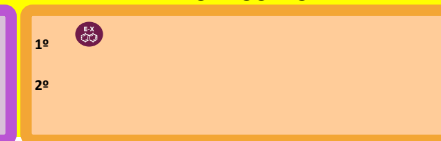
miércoles 27



jueves 28



viernes 29



GLUTEN	MOSTAZA	SÉSAMO	SULFITOS	ALTRAMUCES	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	HUEVOS
PESCADO	CACAHUETES	SOJA	LÁCTEOS	FRUTOS CON CÁSCAR	APIO		