

50 aniversario
1967-2017



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

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

EL POSTRE SERÁ VARIADO
(FRUTA DE TEMPORADA, Y
POSTRE LÁCTEO O LECHE)
Todos los días, salvo cuando la
guarnición forme parte del
plato, se ofrecerá una ensalada
como complemento opcional
para los alumnos que así lo
deseen.

Alegra
Servicio a
Colectividades

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



MES DE FEBRERO
2026

FRUTOS DE CÁSCARA,

lunes 2

- 1º PAELLA MIXTA
- 2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA
- 1º PAELLA MIXTA
- 2º BAKED HAKE WITH SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	806 Kcal	3373 kJ
Lípidos	40,2 g.	Saturados 6,3 g.
H.Carbono	63,7 g.	Azúcares 5,2 g.
Proteínas	52 g.	Sal 2,34 g.

martes 3

- 1º GARBANZOS HORTELANOS
- 2º HUEVOS ROTOS CON PATATAS
- 1º CHICKPEAS WITH VEGETABLES
- 2º SCRAMBLED EGGS WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	630 Kcal	2636 kJ
Lípidos	28,7 g.	Saturados 6,2 g.
H.Carbono	58,8 g.	Azúcares 5,8 g.
Proteínas	34,5 g.	Sal 2,67 g.

miércoles 4

- 1º MACARRONES GRATINADOS
- 2º LOMO ADOBADO CON BASTONES DE
BERENJENA
- 1º MACARONI AU GRATIN
- 2º MARINATED PORK LOIN WITH AUBERGINE
STICKS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	943 Kcal	3946 kJ
Lípidos	56,3 g.	Saturados 14,4 g.
H.Carbono	73,8 g.	Azúcares 8,6 g.
Proteínas	31 g.	Sal 342,22 g.

jueves 5

- 1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- 2º POLLO AL AJILLO CON PATATAS FRITAS
- 1º SAUTÉED GREEN BEANS
- 2º CHICKEN WITH GARLIC WITH FRENCH
FRIES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	567 Kcal	2372 kJ
Lípidos	37,5 g.	Saturados 6,6 g.
H.Carbono	22,6 g.	Azúcares 8,9 g.
Proteínas	31,7 g.	Sal 2,27 g.

viernes 6

- 1º CREMA DE LEGUMBRES
- 2º MERLUZA AL LIMÓN CON PATATA VAPOR
- 1º LEGUME SOUP
- 2º HAKE WITH LEMON WITH STEAMED
POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	696 Kcal	2912 kJ
Lípidos	23,9 g.	Saturados 3,4 g.
H.Carbono	66,3 g.	Azúcares 5,6 g.
Proteínas	42,9 g.	Sal 1,56 g.

lunes 9

1º LENTEJAS GUIADAS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º STEWED LENTILS

2º SPANISH OMELETTE WITH SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	789 Kcal		3302 kJ
Lípidos	39,5 g.	Saturados	7,7 g.
H.Carbono	60,5 g.	Azúcares	5,7 g.
Proteínas	38,8 g.	Sal	2,34 g.

martes 10

1º FUSILLIS EN SALSA DE QUESO

2º FILETE DE LENGUADINA AL HORNO CON ENSALADA

1º FUSILLIS EN SALSA DE QUESO

2º BAKED SOLE FILLET WITH SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	730 Kcal		3055 kJ
Lípidos	32,2 g.	Saturados	7,1 g.
H.Carbono	67,6 g.	Azúcares	6,3 g.
Proteínas	220,3 g.	Sal	2,17 g.

miércoles 11

1º SOPA DE COCIDO

2º COCIDO MADRILEÑO

1º STEW SOUP

2º MADRILEÑO STEW

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	872 Kcal		3648 kJ
Lípidos	35,6 g.	Saturados	9,4 g.
H.Carbono	103,7 g.	Azúcares	10,3 g.
Proteínas	34,7 g.	Sal	4,23 g.

lunes 12

1º SOPA DE ESTRELLAS

2º PIZZA ITALIANA

1º SOPA DE ESTRELLAS

2º ITALIAN PIZZA

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	442 Kcal		1849 kJ
Lípidos	30,9 g.	Saturados	7,2 g.
H.Carbono	62,7 g.	Azúcares	4,6 g.
Proteínas	16,7 g.	Sal	1,3 g.

viernes 13

1º ARROZ CON TOMATE

2º POLLO ASADO CON PATATAS

1º RICE WITH TOMATO SAUCE

2º ROAST CHICKEN WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	732 Kcal		3063 kJ
Lípidos	33,1 g.	Saturados	5,6 g.
H.Carbono	79,8 g.	Azúcares	3,8 g.
Proteínas	26,7 g.	Sal	2,37 g.

lunes 16

1º LENTEJAS GUIADAS

2º MERLUZA A LA MEUNIÈRE CON DADOS DE CALABAZA

1º STEWED LENTILS

2º HAKE À LA MEUNIÈRE WITH PUMPKIN CUBES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	670 Kcal		2802 kJ
Lípidos	31,7 g.	Saturados	10,2 g.
H.Carbono	44,6 g.	Azúcares	6,2 g.
Proteínas	43,3 g.	Sal	1,79 g.

martes 17

1º ARROZ TRES DELICIAS

2º ALBÓNDIGAS EN SALSA PEPITORIA CON PATATAS

1º THREE DELIGHTS RICE

2º ALBÓNDIGAS EN SALSA PEPITORIA WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	880 Kcal		3682 kJ
Lípidos	44,1 g.	Saturados	48,2 g.
H.Carbono	85,2 g.	Azúcares	4 g.
Proteínas	33,2 g.	Sal	3,14 g.

miércoles 18

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º NATURAL VEGETABLE SOUP

2º SPANISH OMELETTE WITH SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	649 Kcal		2716 kJ
Lípidos	40,1 g.	Saturados	7 g.
H.Carbono	47,2 g.	Azúcares	8,9 g.
Proteínas	20,8 g.	Sal	2,02 g.

lunes 19

1º ESPAGUETIS EN SALSA ALFREDO

2º PIZZA ITALIANA

1º ESPAGUETIS EN SALSA ALFREDO

2º ITALIAN PIZZA

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	785 Kcal		3284 kJ
Lípidos	43,4 g.	Saturados	18 g.
H.Carbono	111,7 g.	Azúcares	7,3 g.
Proteínas	28 g.	Sal	1,1 g.

viernes 20

1º JUDÍAS BLANCAS HORTELANAS

2º FILETE DE LENGUADINA EMPANADO

1º HORTELANAS WHITE BEANS

2º BREADED SOLE FILLET

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	649 Kcal		2715 kJ
Lípidos	22,2 g.	Saturados	3,1 g.
H.Carbono	49,9 g.	Azúcares	4,5 g.
Proteínas	53,6 g.	Sal	2,6 g.

lunes 23

1º SOPA MARAVILLA

2º ESTOFADO DE TERNERA

1º MARAVILLA SOUP

2º ESTOFADO DE TERNERA

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	396 Kcal		1657 kJ
Lípidos	20,5 g.	Saturados	4,8 g.
H.Carbono	27,7 g.	Azúcares	4,3 g.
Proteínas	23,8 g.	Sal	1,43 g.

martes 24

1º GARBANZOS GUIADOS

2º ABADEJO EN SALSA DE TOMATE CON CALABACÍN SALTEADO

1º STEWED CHICKPEAS

2º ABADEJO EN SALSA DE TOMATE WITH SAUTÉED ZUCCHINI

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	666 Kcal		2787 kJ
Lípidos	27,6 g.	Saturados	3,7 g.
H.Carbono	57,3 g.	Azúcares	22 g.
Proteínas	35,8 g.	Sal	2,94 g.

miércoles 25

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º CHICKEN NUGGETS WITH SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	578 Kcal		2419 kJ
Lípidos	36 g.	Saturados	6,3 g.
H.Carbono	38,9 g.	Azúcares	14,1 g.
Proteínas	20,9 g.	Sal	2,54 g.

lunes 26

1º ARROZ CON TOMATE

2º TORTILLA ESPAÑOLA

1º RICE WITH TOMATO SAUCE

2º SPANISH OMELETTE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	717 Kcal		3000 kJ
Lípidos	29,8 g.	Saturados	5,6 g.
H.Carbono	88,5 g.	Azúcares	4,5 g.
Proteínas	22 g.	Sal	1,5 g.

viernes 27

1º LENTEJAS CON PUERROS

2º MERLUZA AL HORNO CON DADOS DE CALABAZA

1º LENTILS WITH LEEKS

2º BAKED HAKE WITH PUMPKIN CUBES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	567 Kcal		2371 kJ
Lípidos	20 g.	Saturados	2,7 g.
H.Carbono	45,8 g.	Azúcares	7,8 g.
Proteínas	41,1 g.	Sal	2,19 g.

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

Cumpliendo con el Reglamento 1169/2011 del 25 Octubre del 2011, disponemos de la información sobre alérgenos en la dirección del centro. La ensalada que acompaña a los platos puede variar entre los siguientes ingredientes: lechuga, tomate, zanahoria, maíz, remolacha y aceitunas

50 aniversario
1967-2017



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

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

EL POSTRE SERÁ VARIADO
(FRUTA DE TEMPORADA, Y
POSTRE LÁCTEO O LECHE)
Todos los días, salvo cuando la
guarnición forme parte del
plato, se ofrecerá una ensalada
como complemento opcional
para los alumnos que así lo
deseen.

Alegra
Servicio a
Colectividades

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



MES DE FEBRERO
2026

HUEVO

lunes 2

1º PAELLA MIXTA
2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA

1º PAELLA MIXTA
2º BAKED HAKE WITH SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	806 Kcal	3373 kJ
Lípidos	40,2 g.	Saturados 6,3 g.
H.Carbono	63,7 g.	Azúcares 5,2 g.
Proteínas	52 g.	Sal 2,34 g.

martes 3

1º GARBANZOS HORTELANOS
2º LACÓN A LA PLANCHA CON PATATAS

1º CHICKPEAS WITH VEGETABLES
2º GRILLED PORK HOCK WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	807 Kcal	3376 kJ
Lípidos	35,9 g.	Saturados 7,8 g.
H.Carbono	62,8 g.	Azúcares 19,8 g.
Proteínas	49,2 g.	Sal 4,67 g.

miércoles 4

1º MACARRONES PSG/PSH NAPOLITANA
2º LOMO ADOBADO CON DADOS DE ZANAHORIA
1º PSG/PSH NAPOLITANA MACARONI

2º MARINATED PORK LOIN WITH CARROT CUBES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	658 Kcal	2753 kJ
Lípidos	38,9 g.	Saturados 10,2 g.
H.Carbono	54,8 g.	Azúcares 11 g.
Proteínas	22 g.	Sal 341,76 g.

jueves 5

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS
2º POLLO AL AJILLO CON PATATAS FRITAS

1º SAUTÉED GREEN BEANS
2º CHICKEN WITH GARLIC WITH FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	567 Kcal	2372 kJ
Lípidos	37,5 g.	Saturados 6,6 g.
H.Carbono	22,6 g.	Azúcares 8,9 g.
Proteínas	31,7 g.	Sal 2,27 g.

viernes 6

1º CREMA DE LEGUMBRES
2º MERLUZA AL LIMÓN CON PATATA VAPOR

1º LEGUME SOUP
2º HAKE WITH LEMON WITH STEAMED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	696 Kcal	2912 kJ
Lípidos	23,9 g.	Saturados 3,4 g.
H.Carbono	66,3 g.	Azúcares 5,6 g.
Proteínas	42,9 g.	Sal 1,56 g.

lunes 9

1º LENTEJAS GUIADAS

2º LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA

1º STEWED LENTILS

2º GRILLED PORK LOIN WITH SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	852 Kcal		3565 kJ
Lípidos	53,6 g.	Saturados	16,1 g.
H.Carbono	42 g.	Azúcares	4,2 g.
Proteínas	42,3 g.	Sal	1,74 g.

martes 10

1º FUSILLIS A LA ITALIANA (PSG)

2º FILETE DE LENGUADINA AL HORNO CON ENSALADA

1º FUSILLI ITALIAN STYLE (PSG)

2º BAKED SOLE FILLET WITH SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	598 Kcal		2502 kJ
Lípidos	22,3 g.	Saturados	3 g.
H.Carbono	63,5 g.	Azúcares	8,6 g.
Proteínas	218,9 g.	Sal	2,64 g.

miércoles 11

1º SOPA DE COCIDO (PSG)(PSH)

2º COCIDO MADRILEÑO

1º STEWED SOUP (PSG)(PSH)

2º MADRILEÑO STEW

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	872 Kcal		3648 kJ
Lípidos	35,6 g.	Saturados	9,4 g.
H.Carbono	103,7 g.	Azúcares	10,3 g.
Proteínas	34,7 g.	Sal	4,23 g.

lunes 12

1º SOPA DE FIDEOS (PSG)(PSH)

2º PIZZA ITALIANA

1º NOODLE SOUP (PSG)(PSH)

2º ITALIAN PIZZA

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	442 Kcal		1849 kJ
Lípidos	30,9 g.	Saturados	7,2 g.
H.Carbono	62,7 g.	Azúcares	4,6 g.
Proteínas	16,7 g.	Sal	1,3 g.

viernes 13

1º ARROZ CON TOMATE

2º POLLO ASADO CON PATATAS

1º RICE WITH TOMATO SAUCE

2º ROAST CHICKEN WITH POTATOES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	732 Kcal		3063 kJ
Lípidos	33,1 g.	Saturados	5,6 g.
H.Carbono	79,8 g.	Azúcares	3,8 g.
Proteínas	26,7 g.	Sal	2,37 g.

lunes 16

1º LENTEJAS GUIADAS

2º MERLUZA A LA MEUNIÈRE CON DADOS DE CALABAZA

1º STEWED LENTILS

2º HAKE À LA MEUNIÈRE WITH PUMPKIN CUBES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	670 Kcal		2802 kJ
Lípidos	31,7 g.	Saturados	10,2 g.
H.Carbono	44,6 g.	Azúcares	6,2 g.
Proteínas	43,3 g.	Sal	1,79 g.

martes 17

1º ARROZ TRES DELICIAS (SIN HUEVO)

2º ALBÓNDIGAS AL HORNO CON PATATAS

1º THREE DELIGHTS RICE (WITHOUT EGG)

2º BAKED MEATBALLS WITH POTATOES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	921 Kcal		3853 kJ
Lípidos	47,4 g.	Saturados	13,7 g.
H.Carbono	83,2 g.	Azúcares	3,4 g.
Proteínas	40,5 g.	Sal	2,94 g.

miércoles 18

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES

2º FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA

1º NATURAL VEGETABLE SOUP

2º GRILLED CHICKEN FILLET WITH SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	504 Kcal		2109 kJ
Lípidos	29 g.	Saturados	5 g.
H.Carbono	28,7 g.	Azúcares	7,4 g.
Proteínas	28,8 g.	Sal	1,92 g.

lunes 19

1º MACARRONES PSG/PSH NAPOLITANA

2º PIZZA ITALIANA

1º PSG/PSH NAPOLITANA MACARONI

2º ITALIAN PIZZA

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	586 Kcal		2452 kJ
Lípidos	31 g.	Saturados	7 g.
H.Carbono	94,4 g.	Azúcares	10 g.
Proteínas	21,6 g.	Sal	2 g.

viernes 20

1º JUDÍAS BLANCAS HORTELANAS

2º ABADEJO EN SALSA MARINERA

1º HORTELANAS WHITE BEANS

2º HALIBUT IN SEAFOOD SAUCE

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	412 Kcal		1722 kJ
Lípidos	7,8 g.	Saturados	1,1 g.
H.Carbono	43,9 g.	Azúcares	6 g.
Proteínas	33,7 g.	Sal	1,58 g.

lunes 23

1º SOPA MARAVILLA (PSG)

2º ESTOFADO DE TERNERA

1º MARAVILLA SOUP (PSG)

2º ESTOFADO DE TERNERA

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	396 Kcal		1657 kJ
Lípidos	20,5 g.	Saturados	4,8 g.
H.Carbono	27,7 g.	Azúcares	4,3 g.
Proteínas	23,8 g.	Sal	1,43 g.

martes 24

1º GARBANZOS GUIADOS

2º ABADEJO EN SALSA DE TOMATE CON CALABACÍN SALTEADO

1º STEWED CHICKPEAS

2º ABADEJO EN SALSA DE TOMATE WITH SAUTÉED ZUCCHINI

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	666 Kcal		2787 kJ
Lípidos	27,6 g.	Saturados	3,7 g.
H.Carbono	57,3 g.	Azúcares	22 g.
Proteínas	35,8 g.	Sal	2,94 g.

miércoles 25

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º GRILLED CHICKEN FILLET WITH SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	455 Kcal		1904 kJ
Lípidos	26,8 g.	Saturados	5,3 g.
H.Carbono	14,1 g.	Azúcares	9,8 g.
Proteínas	35,8 g.	Sal	1,94 g.

lunes 26

1º ARROZ CON TOMATE

2º LACÓN A LA PLANCHA

1º RICE WITH TOMATO SAUCE

2º GRILLED PORK HOCK

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	717 Kcal		3000 kJ
Lípidos	26,2 g.	Saturados	6,6 g.
H.Carbono	85 g.	Azúcares	18 g.
Proteínas	34,7 g.	Sal	3,6 g.

viernes 27

1º LENTEJAS CON PUERROS

2º MERLUZA AL HORNO CON DADOS DE CALABAZA

1º LENTILS WITH LEEKS

2º BAKED HAKE WITH PUMPKIN CUBES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	567 Kcal		2371 kJ
Lípidos	20 g.	Saturados	2,7 g.
H.Carbono	45,8 g.	Azúcares	7,8 g.
Proteínas	41,1 g.	Sal	2,19 g.

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

Cumpliendo con el Reglamento 1169/2011 del 25 Octubre del 2011, disponemos de la información sobre alérgenos en la dirección del centro. La ensalada que acompaña a los platos puede variar entre los siguientes ingredientes: lechuga, tomate, zanahoria, maíz, remolacha y aceitunas

50 aniversario
1967-2017



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

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

EL POSTRE SERÁ VARIADO
(FRUTA DE TEMPORADA, Y
POSTRE LÁCTEO O LECHE)
Todos los días, salvo cuando la
guarnición forme parte del
plato, se ofrecerá una ensalada
como complemento opcional
para los alumnos que así lo
deseen.

Alegra
Servicio a
Colectividades

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



MES DE FEBRERO
2026

LACTOSA

lunes 2

- 1º PAELLA MIXTA
- 2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA
- 1º PAELLA MIXTA
- 2º BAKED HAKE WITH SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	806 Kcal	3373 kJ
Lípidos	40,2 g. Saturados	6,3 g.
H.Carbono	63,7 g. Azúcares	5,2 g.
Proteínas	52 g. Sal	2,34 g.

martes 3

- 1º GARBANZOS HORTELANOS
- 2º HUEVOS ROTOS CON PATATAS
- 1º CHICKPEAS WITH VEGETABLES
- 2º SCRAMBLED EGGS WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	630 Kcal	2636 kJ
Lípidos	28,7 g. Saturados	6,2 g.
H.Carbono	58,8 g. Azúcares	5,8 g.
Proteínas	34,5 g. Sal	2,67 g.

miércoles 4

- 1º MACARRONES CON TOMATE
- 2º LOMO ADOBADO CON BASTONES DE
BERENJENA
- 1º MACARONI WITH TOMATO
- 2º MARINATED PORK LOIN WITH AUBERGINE
STICKS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	827 Kcal	3460 kJ
Lípidos	51,1 g. Saturados	11,8 g.
H.Carbono	65,7 g. Azúcares	5,6 g.
Proteínas	27,1 g. Sal	341,02 g.

jueves 5

- 1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- 2º POLLO AL AJILLO CON PATATAS FRITAS
- 1º SAUTÉED GREEN BEANS
- 2º CHICKEN WITH GARLIC WITH FRENCH
FRIES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	567 Kcal	2372 kJ
Lípidos	37,5 g. Saturados	6,6 g.
H.Carbono	22,6 g. Azúcares	8,9 g.
Proteínas	31,7 g. Sal	2,27 g.

viernes 6

- 1º CREMA DE LEGUMBRES
- 2º MERLUZA AL LIMÓN CON PATATA VAPOR
- 1º LEGUME SOUP
- 2º HAKE WITH LEMON WITH STEAMED
POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	696 Kcal	2912 kJ
Lípidos	23,9 g. Saturados	3,4 g.
H.Carbono	66,3 g. Azúcares	5,6 g.
Proteínas	42,9 g. Sal	1,56 g.

lunes 9

1º LENTEJAS GUIADAS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º STEWED LENTILS

2º SPANISH OMELETTE WITH SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	789 Kcal		3302 kJ
Lípidos	39,5 g.	Saturados	7,7 g.
H.Carbono	60,5 g.	Azúcares	5,7 g.
Proteínas	38,8 g.	Sal	2,34 g.

martes 10

1º FUSILLIS NAPOLITANA

2º FILETE DE LENGUADINA AL HORNO CON ENSALADA

1º FUSILLI NAPOLITANA

2º BAKED SOLE FILLET WITH SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	598 Kcal		2502 kJ
Lípidos	22,3 g.	Saturados	3 g.
H.Carbono	63,5 g.	Azúcares	8,6 g.
Proteínas	218,9 g.	Sal	2,64 g.

miércoles 11

1º SOPA DE COCIDO

2º COCIDO MADRILEÑO

1º STEW SOUP

2º MADRILEÑO STEW

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	872 Kcal		3648 kJ
Lípidos	35,6 g.	Saturados	9,4 g.
H.Carbono	103,7 g.	Azúcares	10,3 g.
Proteínas	34,7 g.	Sal	4,23 g.

lunes 12

1º SOPA DE ESTRELLAS

2º MERLUZA A LA PLANCHA

1º SOPA DE ESTRELLAS

2º GRILLED HAKE

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	261 Kcal		1092 kJ
Lípidos	14,5 g.	Saturados	2 g.
H.Carbono	19 g.	Azúcares	1,6 g.
Proteínas	15,9 g.	Sal	1,4 g.

viernes 13

1º ARROZ CON TOMATE

2º POLLO ASADO CON PATATAS

1º RICE WITH TOMATO SAUCE

2º ROAST CHICKEN WITH POTATOES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	732 Kcal		3063 kJ
Lípidos	33,1 g.	Saturados	5,6 g.
H.Carbono	79,8 g.	Azúcares	3,8 g.
Proteínas	26,7 g.	Sal	2,37 g.

lunes 16

1º LENTEJAS GUIADAS

2º MERLUZA A LA MEUNIÈRE CON DADOS DE CALABAZA

1º STEWED LENTILS

2º HAKE À LA MEUNIÈRE WITH PUMPKIN CUBES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	670 Kcal		2802 kJ
Lípidos	31,7 g.	Saturados	10,2 g.
H.Carbono	44,6 g.	Azúcares	6,2 g.
Proteínas	43,3 g.	Sal	1,79 g.

martes 17

1º ARROZ TRES DELICIAS

2º ALBÓNDIGAS EN SALSA PEPITORIA CON PATATAS

1º THREE DELIGHTS RICE

2º ALBÓNDIGAS EN SALSA PEPITORIA WITH POTATOES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	880 Kcal		3682 kJ
Lípidos	44,1 g.	Saturados	48,2 g.
H.Carbono	85,2 g.	Azúcares	4 g.
Proteínas	33,2 g.	Sal	3,14 g.

miércoles 18

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º NATURAL VEGETABLE SOUP

2º SPANISH OMELETTE WITH SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	649 Kcal		2716 kJ
Lípidos	40,1 g.	Saturados	7 g.
H.Carbono	47,2 g.	Azúcares	8,9 g.
Proteínas	20,8 g.	Sal	2,02 g.

lunes 19

1º ESPAGUETIS CON TOMATE

2º POLLO A LA PLANCHA

1º SPAGHETTI WITH TOMATO SAUCE

2º GRILLED CHICKEN

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	599 Kcal		2506 kJ
Lípidos	24,3 g.	Saturados	3,6 g.
H.Carbono	69,6 g.	Azúcares	5,1 g.
Proteínas	26,3 g.	Sal	1,74 g.

viernes 20

1º JUDÍAS BLANCAS HORTELANAS

2º FILETE DE LENGUADINA EMPANADO

1º HORTELANAS WHITE BEANS

2º BREADED SOLE FILLET

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	649 Kcal		2715 kJ
Lípidos	22,2 g.	Saturados	3,1 g.
H.Carbono	49,9 g.	Azúcares	4,5 g.
Proteínas	53,6 g.	Sal	2,6 g.

lunes 23

1º SOPA MARAVILLA

2º ESTOFADO DE TERNERA

1º MARAVILLA SOUP

2º ESTOFADO DE TERNERA

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	396 Kcal		1657 kJ
Lípidos	20,5 g.	Saturados	4,8 g.
H.Carbono	27,7 g.	Azúcares	4,3 g.
Proteínas	23,8 g.	Sal	1,43 g.

martes 24

1º GARBANZOS GUIADOS

2º ABADEJO EN SALSA DE TOMATE CON CALABACÍN SALTEADO

1º STEWED CHICKPEAS

2º ABADEJO EN SALSA DE TOMATE WITH SAUTÉED ZUCCHINI

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	666 Kcal		2787 kJ
Lípidos	27,6 g.	Saturados	3,7 g.
H.Carbono	57,3 g.	Azúcares	22 g.
Proteínas	35,8 g.	Sal	2,94 g.

miércoles 25

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º GRILLED CHICKEN FILLET WITH SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	455 Kcal		1904 kJ
Lípidos	26,8 g.	Saturados	5,3 g.
H.Carbono	14,1 g.	Azúcares	9,8 g.
Proteínas	35,8 g.	Sal	1,94 g.

lunes 26

1º ARROZ CON TOMATE

2º TORTILLA ESPAÑOLA

1º RICE WITH TOMATO SAUCE

2º SPANISH OMELETTE

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	717 Kcal		3000 kJ
Lípidos	29,8 g.	Saturados	5,6 g.
H.Carbono	88,5 g.	Azúcares	4,5 g.
Proteínas	22 g.	Sal	1,5 g.

viernes 27

1º LENTEJAS CON PUERROS

2º MERLUZA AL HORNO CON DADOS DE CALABAZA

1º LENTILS WITH LEEKS

2º BAKED HAKE WITH PUMPKIN CUBES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	567 Kcal		2371 kJ
Lípidos	20 g.	Saturados	2,7 g.
H.Carbono	45,8 g.	Azúcares	7,8 g.
Proteínas	41,1 g.	Sal	2,19 g.

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

Cumpliendo con el Reglamento 1169/2011 del 25 Octubre del 2011, disponemos de la información sobre alérgenos en la dirección del centro. La ensalada que acompaña a los platos puede variar entre los siguientes ingredientes: lechuga, tomate, zanahoria, maíz, remolacha y aceitunas

50
aniversario
1967-2017



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

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

EL POSTRE SERÁ VARIADO
(FRUTA DE TEMPORADA, Y
POSTRE LÁCTEO O LECHE)
Todos los días, salvo cuando la
guarnición forme parte del
plato, se ofrecerá una ensalada
como complemento opcional
para los alumnos que así lo
deseen.

Alegra
Servicio a
Colectividades

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



MES DE FEBRERO
2026

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

lunes 2

1º ARROZ CON CALABAZA

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

1º RICE WITH PUMPKIN

**2º GRILLED HAKE WITH POTATOES AND
CARROTS (DIETS)**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	573 Kcal	2397 kJ
Lípidos	16,9 g.	Saturados 2,2 g.
H.Carbono	86,4 g.	Azúcares 2,5 g.
Proteínas	19,8 g.	Sal 1,9 g.

martes 3

1º PATATAS CON PUERROS

2º LACÓN A LA PLANCHA CON PATATAS

1º POTATOES WITH LEEKS

2º GRILLED PORK HOCK WITH POTATOES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	672 Kcal	2812 kJ
Lípidos	34,7 g.	Saturados 7,3 g.
H.Carbono	51,7 g.	Azúcares 18,8 g.
Proteínas	35,4 g.	Sal 4,3 g.

miércoles 4

1º ARROZ BLANCO

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

1º WHITE RICE

**2º GRILLED PORK LOIN WITH CARROT
CUBES**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	593 Kcal	2481 kJ
Lípidos	42,3 g.	Saturados 13,9 g.
H.Carbono	30 g.	Azúcares 3,8 g.
Proteínas	22,3 g.	Sal 0,81 g.

jueves 5

1º VERDURAS VARIADAS REHOGADAS

**2º PAVO A LA PLANCHA CON PATATAS
FRITAS**

1º SAUTÉED MIXED VEGETABLES

2º GRILLED TURKEY WITH FRENCH FRIES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	281 Kcal	1176 kJ
Lípidos	17,4 g.	Saturados 2,1 g.
H.Carbono	24,6 g.	Azúcares 4 g.
Proteínas	4,4 g.	Sal 1,5 g.

viernes 6

1º CREMA DE CALABAZA DIETAS

**2º MERLUZA A LA PLANCHA CON PATATA
VAPOR**

1º CREAM OF PUMPKIN DIETS

2º GRILLED HAKE WITH STEAMED POTATOES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	396 Kcal	1657 kJ
Lípidos	16,2 g.	Saturados 2,1 g.
H.Carbono	42,7 g.	Azúcares 7,6 g.
Proteínas	19,1 g.	Sal 2 g.

lunes 9

1º CREMA DE ZANAHORIA (DIETAS)

1º CREAM OF CARROT SOUP (DIETS)

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	204 Kcal	854 kJ
Lípidos	9,3 g.	Saturados 1,1 g.
H.Carbono	23,8 g.	Azúcares 6,8 g.
Proteínas	3,9 g.	Sal 0,5 g.

martes 10

1º ARROZ CON CALABACÍN

2º GALLINETA AL HORNO CON PATATAS Y ZANAHORIA (DIETAS)

1º RICE WITH ZUCCHINI

2º BAKED SEA BASS WITH POTATOES AND CARROTS (DIETS)

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	683 Kcal	2858 kJ
Lípidos	25,1 g.	Saturados 1,8 g.
H.Carbono	86,5 g.	Azúcares 2,1 g.
Proteínas	30,9 g.	Sal 1,47 g.

miércoles 11

1º CREMA DE CALABACÍN

2º BERENJENA PLANCHA

1º CREAM OF ZUCCHINI SOUP

2º GRILLED EGGPLANT

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	234 Kcal	980 kJ
Lípidos	11,2 g.	Saturados 1,5 g.
H.Carbono	24,4 g.	Azúcares 9,4 g.
Proteínas	5,1 g.	Sal 1,5 g.

lunes 12

1º SOPA DE FIDEOS (PSG)(PSH)

2º ABADEJO A LA PLANCHA

1º NOODLE SOUP (PSG)(PSH)

2º GRILLED POLLOCK

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	316 Kcal	1322 kJ
Lípidos	16,8 g.	Saturados 2,4 g.
H.Carbono	23,6 g.	Azúcares 5,2 g.
Proteínas	16,4 g.	Sal 1,72 g.

viernes 13

1º ARROZ CON CALABAZA

2º POLLO ASADO CON PATATAS

1º RICE WITH PUMPKIN

2º ROAST CHICKEN WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	779 Kcal	3259 kJ
Lípidos	32 g.	Saturados 5,5 g.
H.Carbono	92,6 g.	Azúcares 2 g.
Proteínas	27,7 g.	Sal 2,07 g.

lunes 16

2º MERLUZA A LA PLANCHA CON DADOS DE CALABAZA

2º GRILLED HAKE WITH PUMPKIN CUBES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	169 Kcal	706 kJ
Lípidos	12,1 g.	Saturados 1,5 g.
H.Carbono	3,7 g.	Azúcares 3,1 g.
Proteínas	13,1 g.	Sal 1,39 g.

martes 17

1º ARROZ BLANCO

2º LACÓN A LA PLANCHA CON PATATAS

1º WHITE RICE

2º GRILLED PORK HOCK WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	620 Kcal	2594 kJ
Lípidos	31,6 g.	Saturados 7,2 g.
H.Carbono	50,9 g.	Azúcares 15,6 g.
Proteínas	32,4 g.	Sal 3,92 g.

miércoles 18

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES

2º MERLUZA A LA PLANCHA CON PATATAS Y ZANAHORIA (DIETAS)

1º NATURAL VEGETABLE SOUP

2º GRILLED HAKE WITH POTATOES AND CARROTS (DIETS)

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	384 Kcal	1607 kJ
Lípidos	21,4 g.	Saturados 2,7 g.
H.Carbono	30,9 g.	Azúcares 7,3 g.
Proteínas	16,8 g.	Sal 1,98 g.

lunes 19

1º ARROZ CON CALABACÍN

2º PAVO A LA PLANCHA

1º RICE WITH ZUCCHINI

2º GRILLED TURKEY

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	417 Kcal	1745 kJ
Lípidos	6,1 g.	Saturados 0,8 g.
H.Carbono	82,3 g.	Azúcares 0,8 g.
Proteínas	7,3 g.	Sal 0,47 g.

viernes 20

1º PATATAS CON VERDURA

2º FILETE DE LENGUADINA AL HORNO

1º POTATOES WITH VEGETABLES

2º BAKED SOLE FILLET

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	337 Kcal	1410 kJ
Lípidos	11,7 g.	Saturados 1,6 g.
H.Carbono	29,8 g.	Azúcares 3,8 g.
Proteínas	212,6 g.	Sal 1,33 g.

lunes 23

1º SOPA MARAVILLA (PSG)

2º POLLO A LA PLANCHA

1º MARAVILLA SOUP (PSG)

2º GRILLED CHICKEN

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	415 Kcal	1736 kJ
Lípidos	23,8 g.	Saturados 3,8 g.
H.Carbono	32 g.	Azúcares 2,8 g.
Proteínas	16,2 g.	Sal 1,6 g.

martes 24

1º PATATAS CON PUERROS

2º PALOMETA LA PLANCHA CON PATATAS Y ZANAHORIA (DIETAS)

1º POTATOES WITH LEEKS

2º GRILLED PALOMETA WITH POTATOES AND CARROTS (DIETS)

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	413 Kcal	1728 kJ
Lípidos	18 g.	Saturados 2 g.
H.Carbono	37,9 g.	Azúcares 5 g.
Proteínas	21,3 g.	Sal 1,53 g.

miércoles 25

1º ZANAHORIAS BABY

2º FILETE DE PAVO AL HORNO

1º BABY CARROTS

2º BAKED TURKEY FILLET

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	218 Kcal	911 kJ
Lípidos	16,1 g.	Saturados 2,7 g.
H.Carbono	3,6 g.	Azúcares 3,6 g.
Proteínas	14,6 g.	Sal 1,1 g.

lunes 26

1º ARROZ CON CALABAZA

2º LACÓN A LA PLANCHA

1º RICE WITH PUMPKIN

2º GRILLED PORK HOCK

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	764 Kcal	3197 kJ
Lípidos	25,1 g.	Saturados 6,5 g.
H.Carbono	97,8 g.	Azúcares 16,2 g.
Proteínas	35,7 g.	Sal 3,3 g.

viernes 27

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

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

Cumpliendo con el Reglamento 1169/2011 del 25 Octubre del 2011, disponemos de la información sobre alérgenos en la dirección del centro. La ensalada que acompaña a los platos puede variar entre los siguientes ingredientes: lechuga, tomate, zanahoria, maíz, remolacha y aceitunas

50
aniversario
1967-2017



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

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

EL POSTRE SERÁ VARIADO
(FRUTA DE TEMPORADA, Y
POSTRE LÁCTEO O LECHE)
Todos los días, salvo cuando la
guarnición forme parte del
plato, se ofrecerá una ensalada
como complemento opcional
para los alumnos que así lo
deseen.

Alegra
Servicio a
Colectividades

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



MES DE FEBRERO
2026

CELÍACO

lunes 2

1º PAELLA MIXTA
2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA

1º PAELLA MIXTA
2º BAKED HAKE WITH SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	806 Kcal	3373 kJ
Lípidos	40,2 g.	Saturados 6,3 g.
H.Carbono	63,7 g.	Azúcares 5,2 g.
Proteínas	52 g.	Sal 2,34 g.

martes 3

1º GARBANZOS HORTELANOS
2º HUEVOS ROTOS CON PATATAS

1º CHICKPEAS WITH VEGETABLES
2º SCRAMBLED EGGS WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	630 Kcal	2636 kJ
Lípidos	28,7 g.	Saturados 6,2 g.
H.Carbono	58,8 g.	Azúcares 5,8 g.
Proteínas	34,5 g.	Sal 2,67 g.

miércoles 4

1º PASTA PSG/PSH GRATINADA
2º LOMO ASADO CON DADOS DE ZANAHORIA

1º PSG/PSH PASTA AU GRATIN
2º ROASTED LOIN WITH CARROT CUBES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	977 Kcal	4088 kJ
Lípidos	43,7 g.	Saturados 14 g.
H.Carbono	102,6 g.	Azúcares 11,4 g.
Proteínas	38,2 g.	Sal 2,15 g.

jueves 5

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS
2º POLLO AL AJILLO CON PATATAS FRITAS

1º SAUTÉED GREEN BEANS
2º CHICKEN WITH GARLIC WITH FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	567 Kcal	2372 kJ
Lípidos	37,5 g.	Saturados 6,6 g.
H.Carbono	22,6 g.	Azúcares 8,9 g.
Proteínas	31,7 g.	Sal 2,27 g.

viernes 6

1º CREMA DE CALABAZA DIETAS
2º MERLUZA AL LIMÓN CON PATATA VAPOR

1º CREAM OF PUMPKIN DIETS
2º HAKE WITH LEMON WITH STEAMED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	477 Kcal	1996 kJ
Lípidos	17,6 g.	Saturados 2,5 g.
H.Carbono	47 g.	Azúcares 8,5 g.
Proteínas	27,9 g.	Sal 1,9 g.

lunes 9

1º JUDÍAS BLANCAS GUIADAS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º STEWED WHITE BEANS

2º SPANISH OMELETTE WITH SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	970 Kcal		4059 kJ
Lípidos	56,4 g.	Saturados	15,6 g.
H.Carbono	60,9 g.	Azúcares	9 g.
Proteínas	40,6 g.	Sal	2,41 g.

martes 10

1º FUSILLIS A LA ITALIANA (PSG)

2º FILETE DE LENGUADINA AL HORNO CON ENSALADA

1º FUSILLI ITALIAN STYLE (PSG)

2º BAKED SOLE FILLET WITH SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	598 Kcal		2502 kJ
Lípidos	22,3 g.	Saturados	3 g.
H.Carbono	63,5 g.	Azúcares	8,6 g.
Proteínas	218,9 g.	Sal	2,64 g.

miércoles 11

1º SOPA DE COCIDO (PSG)(PSH)

2º COCIDO MADRILEÑO

1º STEWED SOUP (PSG)(PSH)

2º MADRILEÑO STEW

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	872 Kcal		3648 kJ
Lípidos	35,6 g.	Saturados	9,4 g.
H.Carbono	103,7 g.	Azúcares	10,3 g.
Proteínas	34,7 g.	Sal	4,23 g.

lunes 12

1º BRÓCOLI REHOGADO

2º ABADEJO A LA PLANCHA

1º SAUTÉED BROCCOLI

2º GRILLED POLLOCK

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	196 Kcal		821 kJ
Lípidos	9,5 g.	Saturados	1,2 g.
H.Carbono	9,1 g.	Azúcares	8,1 g.
Proteínas	17 g.	Sal	1,42 g.

viernes 13

1º ARROZ CON TOMATE

2º POLLO ASADO CON PATATAS

1º RICE WITH TOMATO SAUCE

2º ROAST CHICKEN WITH POTATOES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	732 Kcal		3063 kJ
Lípidos	33,1 g.	Saturados	5,6 g.
H.Carbono	79,8 g.	Azúcares	3,8 g.
Proteínas	26,7 g.	Sal	2,37 g.

lunes 16

1º SOPA DE FIDEOS (PSG)(PSH)

2º MERLUZA A LA MEUNIÈRE CON DADOS DE CALABAZA

1º NOODLE SOUP (PSG)(PSH)

2º HAKE À LA MEUNIÈRE WITH PUMPKIN CUBES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	462 Kcal		1932 kJ
Lípidos	29,4 g.	Saturados	9,2 g.
H.Carbono	23 g.	Azúcares	5 g.
Proteínas	25 g.	Sal	1,39 g.

martes 17

1º ARROZ TRES DELICIAS

2º ALBÓNDIGAS EN SALSA PEPITORIA CON PATATAS

1º THREE DELIGHTS RICE

2º ALBÓNDIGAS EN SALSA PEPITORIA WITH POTATOES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	880 Kcal		3682 kJ
Lípidos	44,1 g.	Saturados	48,2 g.
H.Carbono	85,2 g.	Azúcares	4 g.
Proteínas	33,2 g.	Sal	3,14 g.

miércoles 18

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º NATURAL VEGETABLE SOUP

2º SPANISH OMELETTE WITH SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	649 Kcal		2716 kJ
Lípidos	40,1 g.	Saturados	7 g.
H.Carbono	47,2 g.	Azúcares	8,9 g.
Proteínas	20,8 g.	Sal	2,02 g.

lunes 19

1º MACARRONES PSG/PSH NAPOLITANA

2º POLLO A LA PLANCHA

1º PSG/PSH NAPOLITANA MACARONI

2º GRILLED CHICKEN

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	557 Kcal		2330 kJ
Lípidos	25,9 g.	Saturados	4 g.
H.Carbono	59,6 g.	Azúcares	8,4 g.
Proteínas	20,7 g.	Sal	2,3 g.

viernes 20

1º JUDÍAS BLANCAS HORTELANAS

2º FILETE DE LENGUADINA AL HORNO

1º HORTELANAS WHITE BEANS

2º BAKED SOLE FILLET

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	499 Kcal		2088 kJ
Lípidos	14,9 g.	Saturados	2,1 g.
H.Carbono	42,1 g.	Azúcares	4,7 g.
Proteínas	22,7 g.	Sal	1,7 g.

lunes 23

1º SOPA MARAVILLA (PSG)

2º ESTOFADO DE TERNERA

1º MARAVILLA SOUP (PSG)

2º ESTOFADO DE TERNERA

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	396 Kcal		1657 kJ
Lípidos	20,5 g.	Saturados	4,8 g.
H.Carbono	27,7 g.	Azúcares	4,3 g.
Proteínas	23,8 g.	Sal	1,43 g.

martes 24

1º GARBANZOS GUIADOS

2º ABADEJO EN SALSA DE TOMATE CON CALABACÍN SALTEADO

1º STEWED CHICKPEAS

2º ABADEJO EN SALSA DE TOMATE WITH SAUTÉED ZUCCHINI

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	666 Kcal		2787 kJ
Lípidos	27,6 g.	Saturados	3,7 g.
H.Carbono	57,3 g.	Azúcares	22 g.
Proteínas	35,8 g.	Sal	2,94 g.

miércoles 25

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º GRILLED CHICKEN WITH SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	506 Kcal		2118 kJ
Lípidos	33,4 g.	Saturados	5,6 g.
H.Carbono	23 g.	Azúcares	11,2 g.
Proteínas	23,9 g.	Sal	2,44 g.

lunes 26

1º ARROZ CON TOMATE

2º TORTILLA ESPAÑOLA

1º RICE WITH TOMATO SAUCE

2º SPANISH OMELETTE

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	717 Kcal		3000 kJ
Lípidos	29,8 g.	Saturados	5,6 g.
H.Carbono	88,5 g.	Azúcares	4,5 g.
Proteínas	22 g.	Sal	1,5 g.

viernes 27

1º PATATAS CON PUERROS

2º MERLUZA AL HORNO CON DADOS DE CALABAZA

1º POTATOES WITH LEEKS

2º BAKED HAKE WITH PUMPKIN CUBES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	432 Kcal		1807 kJ
Lípidos	18,8 g.	Saturados	2,3 g.
H.Carbono	34,7 g.	Azúcares	6,9 g.
Proteínas	27,3 g.	Sal	1,82 g.

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

Cumpliendo con el Reglamento 1169/2011 del 25 Octubre del 2011, disponemos de la información sobre alérgenos en la dirección del centro. La ensalada que acompaña a los platos puede variar entre los siguientes ingredientes: lechuga, tomate, zanahoria, maíz, remolacha y aceitunas