

50
aniversario
1967-2017



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

**MES DE
MARZO DE
2023**



FRUTOS SECOS

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

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.

MIÉRCOLES

1º LENTEJAS GUIADAS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º LENTIL STEW

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	851	Kcal	3556	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados 6,7	g.]
H.Carbono	87	g.	[Azúcares 22,7	g.]
Proteínas	27	g.	Sal 2,34	g.

1 JUEVES

1º CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES

2º JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO

1º CREAM OF COURGETTE SOUP AND CROUTONS

2º BAKED CHICKEN DRUMSTICKS

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	826	Kcal	3453	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 11,2	g.]
H.Carbono	62	g.	[Azúcares 22,4	g.]
Proteínas	32	g.	Sal 2,25	g.

2 VIERNES

1º CODITOS A LA ITALIANA

2º VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA

1º PASTA IN A TOMATO, GARLIC AND ONION SAUCE

2º HAKE STICK AND SALAD

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	874	Kcal	3652	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados 5	g.]
H.Carbono	104	g.	[Azúcares 20,5	g.]
Proteínas	31	g.	Sal 2,37	g.

6

MARTES

1º GARBANZOS GUIADOS

2º REVUELTO DE BACÓN CON ENSALADA

1º CHICKPEA STEW

2º BACON SCRAMBLED EGGS AND SALAD

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	831	Kcal	3476	kJ
Lípidos	49	g.	[Saturados 9,6	g.]
H.Carbono	67	g.	[Azúcares 19,6	g.]
Proteínas	30	g.	Sal 2,29	g.

7 MIÉRCOLES

1º PAELLA VALENCIANA

2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA

1º VALENCIAN PAELLA

2º BATTERED HAKE AND SALAD

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	867	Kcal	3624	kJ
Lípidos	36,2	g.	[Saturados 5,2	g.]
H.Carbono	102	g.	[Azúcares 19,3	g.]
Proteínas	33,4	g.	Sal 2,36	g.

8 JUEVES

1º SOPA MARAVILLA

2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA MADRILEÑA

1º NOODLE SOUP

2º VEAL MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	835	Kcal	3492	kJ
Lípidos	47	g.	[Saturados 11,7	g.]
H.Carbono	75	g.	[Azúcares 19,1	g.]
Proteínas	28	g.	Sal 2,58	g.

9 VIERNES

1º LENTEJAS HORTELANAS

2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA

1º LENTIL AND VEGETABLE STEW

2º CHICKEN FILLET AND SALAD

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	800	Kcal	3345	kJ
Lípidos	35	g.	[Saturados 4,8	g.]
H.Carbono	81	g.	[Azúcares 23,6	g.]
Proteínas	40	g.	Sal 2,07	g.

10

1º MACARRONES GRATINADOS

2º BACALAO EN SALSA CON PATATA VAPOR

1º GRATINEED MACARONI

2º COD IN SAUCE AND BOILED POTATO

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	872	Kcal	3644	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados 6	g.]
H.Carbono	110	g.	[Azúcares 19,5	g.]
Proteínas	34	g.	Sal 2,41	g.

LUNES13

1° JUDÍAS VERDES CON JAMÓN

2° HAMBURGUESA AMERICANA CON PATATAS (PAN SIN SÉSAMO)

1° GREEN BEANS AND HAM

2° AMERICAN BURGER AND CHIPS (BREAD SESAME SEED FREE)

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías860Kcal3593kJ

Lípidos48g.[Saturados14,4g.]

H.Carbono74g.[Azúcares21,3g.]

Proteínas33g.Sal2,38g.

MARTES14

1° ARROZ BLANCO CON TOMATE

2° SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA

1° PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE

2° BREADED HAM AND CHEESE AND SALAD

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías845Kcal3532kJ

Lípidos40,9g.[Saturados9,4g.]

H.Carbono92,8g.[Azúcares20,8g.]

Proteínas26,8g.Sal2,28g.

MIÉRCOLES15

1° ALUBIAS BLANCAS GUIADAS

2° POLLO AL AJILLO CON PATATAS

1° HARICOT BEAN STEW

2° GARLIC CHICKEN AND FRENC FRIES

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías855Kcal3574kJ

Lípidos48g.[Saturados9,3g.]

H.Carbono73g.[Azúcares19,8g.]

Proteínas32g.Sal2,3g.

JUEVES16

1° TALLARINES CARBONARA

2° MERLUZA AL LIMÓN CON ENSALADA

1° CARBONARA NOODLES

2° LEMON HAKE AND SALAD

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías858Kcal3587kJ

Lípidos44g.[Saturados11,2g.]

H.Carbono86g.[Azúcares23,8g.]

Proteínas30g.Sal2,4g.

VIERNES17

1° CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES

2° TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1° CREAM OF VEGETABLE SOUP AND CROUTONS

2° SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías818Kcal3420kJ

Lípidos49g.[Saturados8,6g.]

H.Carbono76g.[Azúcares23,3g.]

Proteínas19g.Sal2,23g.

LUNES20

FESTIVIDAD DE SAN JOSÉ



MARTES21

1° JUDÍAS VERDES CON TOMATE

2° HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA

1° GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE

2° VILLARROY EGGS AND SALAD

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías859Kcal3592kJ

Lípidos44,9g.[Saturados8,6g.]

H.Carbono88,6g.[Azúcares20,6g.]

Proteínas25g.Sal2,33g.

MIÉRCOLES22

1° SOPA DE COCIDO

2° COCIDO MADRILEÑO

1° NOODLE SOUP

2° MADRILENIAN STEW (HAM, CHORIZO, CHICKEN, BLOOD SAUSAGE, CHICKPEAS.

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías824Kcal3443kJ

Lípidos38g.[Saturados7,1g.]

H.Carbono91g.[Azúcares19,8g.]

Proteínas30g.Sal2,51g.

JUEVES23

1° ARROZ TRES DELICIAS

2° ESTOFADO DE POLLO

1° SPECIAL FRIED RICE

2° CHICKEN STEW

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías843Kcal3523kJ

Lípidos34g.[Saturados5,5g.]

H.Carbono98g.[Azúcares18,3g.]

Proteínas37g.Sal2,38g.

VIERNES24

1° LENTEJAS HORTELANAS

2° FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA

1° LENTIL AND VEGETABLE STEW

2° GRILLED DAB AND SALAD

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías818Kcal3418kJ

Lípidos36g.[Saturados4,7g.]

H.Carbono87g.[Azúcares22,1g.]

Proteínas37g.Sal2,16g.

LUNES27

1° SOPA DE PICADILLO

2° ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA

1° SOUP, DICED HAM AND EGG

2° VEAL MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE AND POTATOS

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías856Kcal3576kJ

Lípidos48g.[Saturados12,1g.]

H.Carbono74g.[Azúcares21g.]

Proteínas32g.Sal2,61g.

MARTES28

1° ARROZ BLANCO CON TOMATE

2° MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA

1° PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE

2° BAKED HAKE AND SALAD

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías819Kcal3421kJ

Lípidos34,4g.[Saturados4,5g.]

H.Carbono103g.[Azúcares19,6g.]

Proteínas24,5g.Sal2,18g.

MIÉRCOLES29

1° ALUBIAS PINTAS GUIADAS

2° LOMO PLANCHA CON PATATAS PANADERA

1° RED BEAN STEW

2° GRILLED LOIN AND SLICED POTATOES

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías858Kcal3588kJ

Lípidos48g.[Saturados8,6g.]

H.Carbono72g.[Azúcares21,1g.]

Proteínas36g.Sal2,31g.

JUEVES30

1° CREMA DE PUERROS

2° NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA

1° CREAM OF LEEK SOUP

2° CHICKEN NUGGETS AND SALAD

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías833Kcal3482kJ

Lípidos42g.[Saturados7,3g.]

H.Carbono80g.[Azúcares23,4g.]

Proteínas34g.Sal2,33g.

VIERNES31

Felices vacaciones de Semana Santa



50
aniversario
1967-2017



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

**MES DE
MARZO DE
2023**



FRUTOS SECOS NI KIWI

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



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.

MIÉRCOLES

1º LENTEJAS GUIADAS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º LENTIL STEW

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	851	Kcal	3556	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados 6,7	g.]
H.Carbono	87	g.	[Azúcares 22,7	g.]
Proteínas	27	g.	Sal 2,34	g.

1 JUEVES

**1º CREMA DE CALABACÍN CON
PICATOSTES**

2º JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO

**1º CREAM OF COURGETTE SOUP AND
CROUTONS**

2º BAKED CHICKEN DRUMSTICKS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	826	Kcal	3453	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 11,2	g.]
H.Carbono	62	g.	[Azúcares 22,4	g.]
Proteínas	32	g.	Sal 2,25	g.

2 VIERNES

1º CODITOS A LA ITALIANA

2º VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA

**1º PASTA IN A TOMATO, GARLIC AND ONION
SAUCE**

2º HAKE STICK AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	874	Kcal	3652	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados 5	g.]
H.Carbono	104	g.	[Azúcares 20,5	g.]
Proteínas	31	g.	Sal 2,37	g.

VIERNES

6 MARTES

1º GARBANZOS GUIADOS

2º REVUELTO DE BACÓN CON ENSALADA

1º CHICKPEA STEW

2º BACON SCRAMBLED EGGS AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	831	Kcal	3476	kJ
Lípidos	49	g.	[Saturados 9,6	g.]
H.Carbono	67	g.	[Azúcares 19,6	g.]
Proteínas	30	g.	Sal 2,29	g.

1º PAELLA VALENCIANA

2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA

1º VALENCIAN PAELLA

2º BATTERED HAKE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	867	Kcal	3624	kJ
Lípidos	36,2	g.	[Saturados 5,2	g.]
H.Carbono	102	g.	[Azúcares 19,3	g.]
Proteínas	33,4	g.	Sal 2,36	g.

7 MIÉRCOLES

1º SOPA MARAVILLA

**2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA
MADRILEÑA**

1º NOODLE SOUP

**2º VEAL MEATBALLS IN A MUSHROOM AND
TOMATO SAUCE**

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	835	Kcal	3492	kJ
Lípidos	47	g.	[Saturados 11,7	g.]
H.Carbono	75	g.	[Azúcares 19,1	g.]
Proteínas	28	g.	Sal 2,58	g.

8 JUEVES

1º LENTEJAS HORTELANAS

2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA

1º LENTIL AND VEGETABLE STEW

2º CHICKEN FILLET AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	800	Kcal	3345	kJ
Lípidos	35	g.	[Saturados 4,8	g.]
H.Carbono	81	g.	[Azúcares 23,6	g.]
Proteínas	40	g.	Sal 2,07	g.

9 VIERNES

1º MACARRONES GRATINADOS

**2º BACALAO EN SALSA CON PATATA
VAPOR**

1º GRATINEED MACARONI

2º COD IN SAUCE AND BOILED POTATO

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	872	Kcal	3644	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados 6	g.]
H.Carbono	110	g.	[Azúcares 19,5	g.]
Proteínas	34	g.	Sal 2,41	g.

10

LUNES13

1° JUDÍAS VERDES CON JAMÓN

2° HAMBURGUESA AMERICANA CON PATATAS (PAN SIN SÉSAMO)

1° GREEN BEANS AND HAM

2° AMERICAN BURGER AND CHIPS (BREAD SESAME SEED FREE)

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías860Kcal3593kJ

Lípidos48g.[Saturados14,4g.]

H.Carbono74g.[Azúcares21,3g.]

Proteínas33g.Sal2,38g.

MARTES14

1° ARROZ BLANCO CON TOMATE

2° SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA

1° PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE

2° BREADED HAM AND CHEESE AND SALAD

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías845Kcal3532kJ

Lípidos40,9g.[Saturados9,4g.]

H.Carbono92,8g.[Azúcares20,8g.]

Proteínas26,8g.Sal2,28g.

MIÉRCOLES15

1° ALUBIAS BLANCAS GUIADAS

2° POLLO AL AJILLO CON PATATAS

1° HARICOT BEAN STEW

2° GARLIC CHICKEN AND FRENC FRIES

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías855Kcal3574kJ

Lípidos48g.[Saturados9,3g.]

H.Carbono73g.[Azúcares19,8g.]

Proteínas32g.Sal2,3g.

JUEVES16

1° TALLARINES CARBONARA

2° MERLUZA AL LIMÓN CON ENSALADA

1° CARBONARA NOODLES

2° LEMON HAKE AND SALAD

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías858Kcal3587kJ

Lípidos44g.[Saturados11,2g.]

H.Carbono86g.[Azúcares23,8g.]

Proteínas30g.Sal2,4g.

VIERNES17

1° CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES

2° TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1° CREAM OF VEGETABLE SOUP AND CROUTONS

2° SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías818Kcal3420kJ

Lípidos49g.[Saturados8,6g.]

H.Carbono76g.[Azúcares23,3g.]

Proteínas19g.Sal2,23g.

LUNES20

FESTIVIDAD DE SAN JOSÉ



MARTES21

1° JUDÍAS VERDES CON TOMATE

2° HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA

1° GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE

2° VILLARROY EGGS AND SALAD

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías859Kcal3592kJ

Lípidos44,9g.[Saturados8,6g.]

H.Carbono88,6g.[Azúcares20,6g.]

Proteínas25g.Sal2,33g.

MIÉRCOLES22

1° SOPA DE COCIDO

2° COCIDO MADRILEÑO

1° NOODLE SOUP

2° MADRILENIAN STEW (HAM, CHORIZO, CHICKEN, BLOOD SAUSAGE, CHICKPEAS.

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías824Kcal3443kJ

Lípidos38g.[Saturados7,1g.]

H.Carbono91g.[Azúcares19,8g.]

Proteínas30g.Sal2,51g.

JUEVES23

1° ARROZ TRES DELICIAS

2° ESTOFADO DE POLLO

1° SPECIAL FRIED RICE

2° CHICKEN STEW

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías843Kcal3523kJ

Lípidos34g.[Saturados5,5g.]

H.Carbono98g.[Azúcares18,3g.]

Proteínas37g.Sal2,38g.

VIERNES24

1° LENTEJAS HORTELANAS

2° FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA

1° LENTIL AND VEGETABLE STEW

2° GRILLED DAB AND SALAD

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías818Kcal3418kJ

Lípidos36g.[Saturados4,7g.]

H.Carbono87g.[Azúcares22,1g.]

Proteínas37g.Sal2,16g.

LUNES27

1° SOPA DE PICADILLO

2° ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA

1° SOUP, DICED HAM AND EGG

2° VEAL MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE AND POTATOS

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías856Kcal3576kJ

Lípidos48g.[Saturados12,1g.]

H.Carbono74g.[Azúcares21g.]

Proteínas32g.Sal2,61g.

MARTES28

1° ARROZ BLANCO CON TOMATE

2° MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA

1° PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE

2° BAKED HAKE AND SALAD

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías819Kcal3421kJ

Lípidos34,4g.[Saturados4,5g.]

H.Carbono103g.[Azúcares19,6g.]

Proteínas24,5g.Sal2,18g.

MIÉRCOLES29

1° ALUBIAS PINTAS GUIADAS

2° LOMO PLANCHA CON PATATAS PANADERA

1° RED BEAN STEW

2° GRILLED LOIN AND SLICED POTATOES

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías858Kcal3588kJ

Lípidos48g.[Saturados8,6g.]

H.Carbono72g.[Azúcares21,1g.]

Proteínas36g.Sal2,31g.

JUEVES30

1° CREMA DE PUERROS

2° NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA

1° CREAM OF LEEK SOUP

2° CHICKEN NUGGETS AND SALAD

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías833Kcal3482kJ

Lípidos42g.[Saturados7,3g.]

H.Carbono80g.[Azúcares23,4g.]

Proteínas34g.Sal2,33g.

VIERNES31

Felices vacaciones de Semana Santa



50
aniversario
1967-2017



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

**MES DE
MARZO DE
2023**



MELOCOTÓN

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

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.

MIÉRCOLES

1º LENTEJAS GUIADAS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º LENTIL STEW

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	851	Kcal	3556	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados 6,7	g.]
H.Carbono	87	g.	[Azúcares 22,7	g.]
Proteínas	27	g.	Sal 2,34	g.

1 JUEVES

**1º CREMA DE CALABACÍN CON
PICATOSTES**

**2º JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
PEPITORIA**

**1º CREAM OF COURGETTE SOUP AND
CROUTONS**

**2º CHICKEN DRUMSTICKS IN PEPITORIAN
SAUCE**

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	826	Kcal	3453	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 11,2	g.]
H.Carbono	62	g.	[Azúcares 22,4	g.]
Proteínas	32	g.	Sal 2,25	g.

2 VIERNES

1º CODITOS A LA ITALIANA

2º VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA

**1º PASTA IN A TOMATO, GARLIC AND ONION
SAUCE**

2º HAKE STICK AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	874	Kcal	3652	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados 5	g.]
H.Carbono	104	g.	[Azúcares 20,5	g.]
Proteínas	31	g.	Sal 2,37	g.

VIERNES

6 MARTES

1º GARBANZOS GUIADOS

2º REVUELTO DE BACÓN CON ENSALADA

1º CHICKPEA STEW

2º BACON SCRAMBLED EGGS AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	831	Kcal	3476	kJ
Lípidos	49	g.	[Saturados 9,6	g.]
H.Carbono	67	g.	[Azúcares 19,6	g.]
Proteínas	30	g.	Sal 2,29	g.

1º PAELLA VALENCIANA

2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA

1º VALENCIAN PAELLA

2º BATTERED HAKE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	867	Kcal	3624	kJ
Lípidos	36,2	g.	[Saturados 5,2	g.]
H.Carbono	102	g.	[Azúcares 19,3	g.]
Proteínas	33,4	g.	Sal 2,36	g.

7 MIÉRCOLES

1º SOPA MARAVILLA

**2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA
MADRILEÑA**

1º NOODLE SOUP

**2º VEAL MEATBALLS IN A MUSHROOM AND
TOMATO SAUCE**

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	835	Kcal	3492	kJ
Lípidos	47	g.	[Saturados 11,7	g.]
H.Carbono	75	g.	[Azúcares 19,1	g.]
Proteínas	28	g.	Sal 2,58	g.

8 JUEVES

1º LENTEJAS HORTELANAS

2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA

1º LENTIL AND VEGETABLE STEW

2º CHICKEN FILLET AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	800	Kcal	3345	kJ
Lípidos	35	g.	[Saturados 4,8	g.]
H.Carbono	81	g.	[Azúcares 23,6	g.]
Proteínas	40	g.	Sal 2,07	g.

9 VIERNES

1º MACARRONES GRATINADOS

**2º BACALAO EN SALSA CON PATATA
VAPOR**

1º GRATINEED MACARONI

2º COD IN SAUCE AND BOILED POTATO

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	872	Kcal	3644	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados 6	g.]
H.Carbono	110	g.	[Azúcares 19,5	g.]
Proteínas	34	g.	Sal 2,41	g.

10

LUNES13

1° JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
2° HAMBURGUESA AMERICANA CON PATATAS
1° GREEN BEANS AND HAM
2° AMERICAN BURGER AND CHIPS
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	860	Kcal	3593	kJ
Lípidos	48	g.	[Saturados 14,4	g.]
H.Carbono	74	g.	[Azúcares 21,3	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 2,38	g.

MARTES14

1° ARROZ BLANCO CON TOMATE
2° SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA
1° PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE
2° BREADED HAM AND CHEESE AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	845	Kcal	3532	kJ
Lípidos	40,9	g.	[Saturados 9,4	g.]
H.Carbono	92,8	g.	[Azúcares 20,8	g.]
Proteínas	26,8	g.	Sal 2,28	g.

MIÉRCOLES15

1° ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
2° POLLO AL AJILLO CON PATATAS
1° HARICOT BEAN STEW
2° GARLIC CHICKEN AND FRENC FRIES
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	855	Kcal	3574	kJ
Lípidos	48	g.	[Saturados 9,3	g.]
H.Carbono	73	g.	[Azúcares 19,8	g.]
Proteínas	32	g.	Sal 2,3	g.

JUEVES16

1° TALLARINES CARBONARA
2° MERLUZA AL LIMÓN CON ENSALADA
1° CARBONARA NOODLES
2° LEMON HAKE AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	858	Kcal	3587	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados 11,2	g.]
H.Carbono	86	g.	[Azúcares 23,8	g.]
Proteínas	30	g.	Sal 2,4	g.

VIERNES17

1° CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES
2° TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA
1° CREAM OF VEGETABLE SOUP AND CROUTONS
2° SPANISH OMELETTE AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	818	Kcal	3420	kJ
Lípidos	49	g.	[Saturados 8,6	g.]
H.Carbono	76	g.	[Azúcares 23,3	g.]
Proteínas	19	g.	Sal 2,23	g.

LUNES20

FESTIVIDAD DE SAN JOSÉ


MARTES21

1° JUDÍAS VERDES CON TOMATE
2° HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA
1° GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE
2° VILLARROY EGGS AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	859	Kcal	3592	kJ
Lípidos	44,9	g.	[Saturados 8,6	g.]
H.Carbono	88,6	g.	[Azúcares 20,6	g.]
Proteínas	25	g.	Sal 2,33	g.

MIÉRCOLES22

1° SOPA DE COCIDO
2° COCIDO MADRILEÑO
1° NOODLE SOUP
2° MADRILENIAN STEW (HAM, CHORIZO, CHICKEN, BLOOD SAUSAGE, CHICKPEAS,
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	824	Kcal	3443	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados 7,1	g.]
H.Carbono	91	g.	[Azúcares 19,8	g.]
Proteínas	30	g.	Sal 2,51	g.

JUEVES23

1° ARROZ TRES DELICIAS
2° ESTOFADO DE POLLO
1° SPECIAL FRIED RICE
2° CHICKEN STEW
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	843	Kcal	3523	kJ
Lípidos	34	g.	[Saturados 5,5	g.]
H.Carbono	98	g.	[Azúcares 18,3	g.]
Proteínas	37	g.	Sal 2,38	g.

VIERNES24

1° LENTEJAS HORTELANAS
2° FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA
1° LENTIL AND VEGETABLE STEW
2° GRILLED DAB AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	818	Kcal	3418	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 4,7	g.]
H.Carbono	87	g.	[Azúcares 22,1	g.]
Proteínas	37	g.	Sal 2,16	g.

LUNES27

1° SOPA DE PICADILLO
2° ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA
1° SOUP, DICED HAM AND EGG
2° VEAL MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE AND POTATOS
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	856	Kcal	3576	kJ
Lípidos	48	g.	[Saturados 12,1	g.]
H.Carbono	74	g.	[Azúcares 21	g.]
Proteínas	32	g.	Sal 2,61	g.

MARTES28

1° ARROZ BLANCO CON TOMATE
2° MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA
1° PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE
2° BAKED HAKE AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	819	Kcal	3421	kJ
Lípidos	34,4	g.	[Saturados 4,5	g.]
H.Carbono	103	g.	[Azúcares 19,6	g.]
Proteínas	24,5	g.	Sal 2,18	g.

MIÉRCOLES29

1° ALUBIAS PINTAS GUIADAS
2° LOMO PLANCHA CON PATATAS PANADERA
1° RED BEAN STEW
2° GRILLED LOIN AND SLICED POTATOES
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	858	Kcal	3588	kJ
Lípidos	48	g.	[Saturados 8,6	g.]
H.Carbono	72	g.	[Azúcares 21,1	g.]
Proteínas	36	g.	Sal 2,31	g.

JUEVES30

1° CREMA DE PUERROS
2° NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA
1° CREAM OF LEEK SOUP
2° CHICKEN NUGGETS AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	833	Kcal	3482	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 7,3	g.]
H.Carbono	80	g.	[Azúcares 23,4	g.]
Proteínas	34	g.	Sal 2,33	g.

VIERNES31

Felices vacaciones de Semana Santa


50
aniversario
1967-2017



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

**MES DE
MARZO DE
2023**



ANACARDO Y PISTACHO

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



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

MIÉRCOLES

1º LENTEJAS GUIADAS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º LENTIL STEW

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	851	Kcal	3556	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados 6,7	g.]
H.Carbono	87	g.	[Azúcares 22,7	g.]
Proteínas	27	g.	Sal 2,34	g.

1 JUEVES

1º CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES

2º JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA PEPITORIA

1º CREAM OF COURGETTE SOUP AND CROUTONS

2º CHICKEN DRUMSTICKS IN PEPITORIAN SAUCE

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	826	Kcal	3453	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 11,2	g.]
H.Carbono	62	g.	[Azúcares 22,4	g.]
Proteínas	32	g.	Sal 2,25	g.

2 VIERNES

1º CODITOS A LA ITALIANA

2º VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA

1º PASTA IN A TOMATO, GARLIC AND ONION SAUCE

2º HAKE STICK AND SALAD

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	874	Kcal	3652	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados 5	g.]
H.Carbono	104	g.	[Azúcares 20,5	g.]
Proteínas	31	g.	Sal 2,37	g.

6

MARTES

1º GARBANZOS GUIADOS

2º REVUELTO DE BACÓN CON ENSALADA

1º CHICKPEA STEW

2º BACON SCRAMBLED EGGS AND SALAD

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	831	Kcal	3476	kJ
Lípidos	49	g.	[Saturados 9,6	g.]
H.Carbono	67	g.	[Azúcares 19,6	g.]
Proteínas	30	g.	Sal 2,29	g.

7 MIÉRCOLES

1º PAELLA VALENCIANA

2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA

1º VALENCIAN PAELLA

2º BATTERED HAKE AND SALAD

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	867	Kcal	3624	kJ
Lípidos	36,2	g.	[Saturados 5,2	g.]
H.Carbono	102	g.	[Azúcares 19,3	g.]
Proteínas	33,4	g.	Sal 2,36	g.

8 JUEVES

1º SOPA MARAVILLA

2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA MADRILEÑA

1º NOODLE SOUP

2º VEAL MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	835	Kcal	3492	kJ
Lípidos	47	g.	[Saturados 11,7	g.]
H.Carbono	75	g.	[Azúcares 19,1	g.]
Proteínas	28	g.	Sal 2,58	g.

9 VIERNES

1º LENTEJAS HORTELANAS

2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA

1º LENTIL AND VEGETABLE STEW

2º CHICKEN FILLET AND SALAD

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	800	Kcal	3345	kJ
Lípidos	35	g.	[Saturados 4,8	g.]
H.Carbono	81	g.	[Azúcares 23,6	g.]
Proteínas	40	g.	Sal 2,07	g.

10

1º MACARRONES GRATINADOS

2º BACALAO EN SALSA CON PATATA VAPOR

1º GRATINEED MACARONI

2º COD IN SAUCE AND BOILED POTATO

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	872	Kcal	3644	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados 6	g.]
H.Carbono	110	g.	[Azúcares 19,5	g.]
Proteínas	34	g.	Sal 2,41	g.

LUNES13

1° JUDÍAS VERDES CON JAMÓN

2° HAMBURGUESA AMERICANA CON PATATAS

1° GREEN BEANS AND HAM

2° AMERICAN BURGER AND CHIPS

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías860Kcal3593kJ

Lípidos48g.[Saturados14,4g.]

H.Carbono74g.[Azúcares21,3g.]

Proteínas33g.Sal2,38g.

MARTES14

1° ARROZ BLANCO CON TOMATE

2° SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA

1° PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE

2° BREADED HAM AND CHEESE AND SALAD

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías845Kcal3532kJ

Lípidos40,9g.[Saturados9,4g.]

H.Carbono92,8g.[Azúcares20,8g.]

Proteínas26,8g.Sal2,28g.

MIÉRCOLES15

1° ALUBIAS BLANCAS GUIADAS

2° POLLO AL AJILLO CON PATATAS

1° HARICOT BEAN STEW

2° GARLIC CHICKEN AND FRENC FRIES

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías855Kcal3574kJ

Lípidos48g.[Saturados9,3g.]

H.Carbono73g.[Azúcares19,8g.]

Proteínas32g.Sal2,3g.

JUEVES16

1° TALLARINES CARBONARA

2° MERLUZA AL LIMÓN CON ENSALADA

1° CARBONARA NOODLES

2° LEMON HAKE AND SALAD

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías858Kcal3587kJ

Lípidos44g.[Saturados11,2g.]

H.Carbono86g.[Azúcares23,8g.]

Proteínas30g.Sal2,4g.

VIERNES17

1° CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES

2° TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1° CREAM OF VEGETABLE SOUP AND CROUTONS

2° SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías818Kcal3420kJ

Lípidos49g.[Saturados8,6g.]

H.Carbono76g.[Azúcares23,3g.]

Proteínas19g.Sal2,23g.

LUNES20

FESTIVIDAD DE SAN JOSÉ



MARTES21

1° JUDÍAS VERDES CON TOMATE

2° HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA

1° GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE

2° VILLARROY EGGS AND SALAD

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías859Kcal3592kJ

Lípidos44,9g.[Saturados8,6g.]

H.Carbono88,6g.[Azúcares20,6g.]

Proteínas25g.Sal2,33g.

MIÉRCOLES22

1° SOPA DE COCIDO

2° COCIDO MADRILEÑO

1° NOODLE SOUP

2° MADRILENIAN STEW (HAM, CHORIZO, CHICKEN, BLOOD SAUSAGE, CHICKPEAS.

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías824Kcal3443kJ

Lípidos38g.[Saturados7,1g.]

H.Carbono91g.[Azúcares19,8g.]

Proteínas30g.Sal2,51g.

JUEVES23

1° ARROZ TRES DELICIAS

2° ESTOFADO DE POLLO

1° SPECIAL FRIED RICE

2° CHICKEN STEW

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías843Kcal3523kJ

Lípidos34g.[Saturados5,5g.]

H.Carbono98g.[Azúcares18,3g.]

Proteínas37g.Sal2,38g.

VIERNES24

1° LENTEJAS HORTELANAS

2° FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA

1° LENTIL AND VEGETABLE STEW

2° GRILLED DAB AND SALAD

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías818Kcal3418kJ

Lípidos36g.[Saturados4,7g.]

H.Carbono87g.[Azúcares22,1g.]

Proteínas37g.Sal2,16g.

LUNES27

1° SOPA DE PICADILLO

2° ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA

1° SOUP, DICED HAM AND EGG

2° VEAL MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE AND POTATOS

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías856Kcal3576kJ

Lípidos48g.[Saturados12,1g.]

H.Carbono74g.[Azúcares21g.]

Proteínas32g.Sal2,61g.

MARTES28

1° ARROZ BLANCO CON TOMATE

2° MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA

1° PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE

2° BAKED HAKE AND SALAD

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías819Kcal3421kJ

Lípidos34,4g.[Saturados4,5g.]

H.Carbono103g.[Azúcares19,6g.]

Proteínas24,5g.Sal2,18g.

MIÉRCOLES29

1° ALUBIAS PINTAS GUIADAS

2° LOMO PLANCHA CON PATATAS PANADERA

1° RED BEAN STEW

2° GRILLED LOIN AND SLICED POTATOES

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías858Kcal3588kJ

Lípidos48g.[Saturados8,6g.]

H.Carbono72g.[Azúcares21,1g.]

Proteínas36g.Sal2,31g.

JUEVES30

1° CREMA DE PUERROS

2° NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA

1° CREAM OF LEEK SOUP

2° CHICKEN NUGGETS AND SALAD

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías833Kcal3482kJ

Lípidos42g.[Saturados7,3g.]

H.Carbono80g.[Azúcares23,4g.]

Proteínas34g.Sal2,33g.

VIERNES31

Felices vacaciones de Semana Santa



50
aniversario
1967-2017



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

**MES DE
MARZO DE
2023**



NUEZ, PIEL DE MELOCOTON

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



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

MIÉRCOLES

1º LENTEJAS GUIADAS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º LENTIL STEW

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	851	Kcal	3556	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados 6,7	g.]
H.Carbono	87	g.	[Azúcares 22,7	g.]
Proteínas	27	g.	Sal 2,34	g.

1 JUEVES

**1º CREMA DE CALABACÍN CON
PICATOSTES**

**2º JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
PEPITORIA**

**1º CREAM OF COURGETTE SOUP AND
CROUTONS**

**2º CHICKEN DRUMSTICKS IN PEPITORIAN
SAUCE**

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	826	Kcal	3453	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 11,2	g.]
H.Carbono	62	g.	[Azúcares 22,4	g.]
Proteínas	32	g.	Sal 2,25	g.

2 VIERNES

1º CODITOS A LA ITALIANA

2º VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA

**1º PASTA IN A TOMATO, GARLIC AND ONION
SAUCE**

2º HAKE STICK AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	874	Kcal	3652	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados 5	g.]
H.Carbono	104	g.	[Azúcares 20,5	g.]
Proteínas	31	g.	Sal 2,37	g.

6

MARTES

1º GARBANZOS GUIADOS

2º REVUELTO DE BACÓN CON ENSALADA

1º CHICKPEA STEW

2º BACON SCRAMBLED EGGS AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	831	Kcal	3476	kJ
Lípidos	49	g.	[Saturados 9,6	g.]
H.Carbono	67	g.	[Azúcares 19,6	g.]
Proteínas	30	g.	Sal 2,29	g.

7 MIÉRCOLES

1º PAELLA VALENCIANA

2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA

1º VALENCIAN PAELLA

2º BATTERED HAKE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	867	Kcal	3624	kJ
Lípidos	36,2	g.	[Saturados 5,2	g.]
H.Carbono	102	g.	[Azúcares 19,3	g.]
Proteínas	33,4	g.	Sal 2,36	g.

8 JUEVES

1º SOPA MARAVILLA

**2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA
MADRILEÑA**

1º NOODLE SOUP

**2º VEAL MEATBALLS IN A MUSHROOM AND
TOMATO SAUCE**

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	835	Kcal	3492	kJ
Lípidos	47	g.	[Saturados 11,7	g.]
H.Carbono	75	g.	[Azúcares 19,1	g.]
Proteínas	28	g.	Sal 2,58	g.

9 VIERNES

1º LENTEJAS HORTELANAS

2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA

1º LENTIL AND VEGETABLE STEW

2º CHICKEN FILLET AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	800	Kcal	3345	kJ
Lípidos	35	g.	[Saturados 4,8	g.]
H.Carbono	81	g.	[Azúcares 23,6	g.]
Proteínas	40	g.	Sal 2,07	g.

10

1º MACARRONES GRATINADOS

**2º BACALAO EN SALSA CON PATATA
VAPOR**

1º GRATINEED MACARONI

2º COD IN SAUCE AND BOILED POTATO

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	872	Kcal	3644	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados 6	g.]
H.Carbono	110	g.	[Azúcares 19,5	g.]
Proteínas	34	g.	Sal 2,41	g.

LUNES13

1° JUDÍAS VERDES CON JAMÓN

2° HAMBURGUESA AMERICANA CON PATATAS

1° GREEN BEANS AND HAM

2° AMERICAN BURGER AND CHIPS

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	860	Kcal	3593	kJ
Lípidos	48	g.	[Saturados 14,4	g.]
H.Carbono	74	g.	[Azúcares 21,3	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 2,38	g.

MARTES14

1° ARROZ BLANCO CON TOMATE

2° SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA

1° PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE

2° BREADED HAM AND CHEESE AND SALAD

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	845	Kcal	3532	kJ
Lípidos	40,9	g.	[Saturados 9,4	g.]
H.Carbono	92,8	g.	[Azúcares 20,8	g.]
Proteínas	26,8	g.	Sal 2,28	g.

MIÉRCOLES15

1° ALUBIAS BLANCAS GUIADAS

2° POLLO AL AJILLO CON PATATAS

1° HARICOT BEAN STEW

2° GARLIC CHICKEN AND FRENC FRIES

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	855	Kcal	3574	kJ
Lípidos	48	g.	[Saturados 9,3	g.]
H.Carbono	73	g.	[Azúcares 19,8	g.]
Proteínas	32	g.	Sal 2,3	g.

JUEVES16

1° TALLARINES CARBONARA

2° MERLUZA AL LIMÓN CON ENSALADA

1° CARBONARA NOODLES

2° LEMON HAKE AND SALAD

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	858	Kcal	3587	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados 11,2	g.]
H.Carbono	86	g.	[Azúcares 23,8	g.]
Proteínas	30	g.	Sal 2,4	g.

VIERNES17

1° CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES

2° TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1° CREAM OF VEGETABLE SOUP AND CROUTONS

2° SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	818	Kcal	3420	kJ
Lípidos	49	g.	[Saturados 8,6	g.]
H.Carbono	76	g.	[Azúcares 23,3	g.]
Proteínas	19	g.	Sal 2,23	g.

LUNES20

FESTIVIDAD DE SAN JOSÉ



MARTES21

1° JUDÍAS VERDES CON TOMATE

2° HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA

1° GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE

2° VILLARROY EGGS AND SALAD

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	859	Kcal	3592	kJ
Lípidos	44,9	g.	[Saturados 8,6	g.]
H.Carbono	88,6	g.	[Azúcares 20,6	g.]
Proteínas	25	g.	Sal 2,33	g.

MIÉRCOLES22

1° SOPA DE COCIDO

2° COCIDO MADRILEÑO

1° NOODLE SOUP

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

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	824	Kcal	3443	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados 7,1	g.]
H.Carbono	91	g.	[Azúcares 19,8	g.]
Proteínas	30	g.	Sal 2,51	g.

JUEVES23

1° ARROZ TRES DELICIAS

2° ESTOFADO DE POLLO

1° SPECIAL FRIED RICE

2° CHICKEN STEW

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	843	Kcal	3523	kJ
Lípidos	34	g.	[Saturados 5,5	g.]
H.Carbono	98	g.	[Azúcares 18,3	g.]
Proteínas	37	g.	Sal 2,38	g.

VIERNES24

1° LENTEJAS HORTELANAS

2° FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA

1° LENTIL AND VEGETABLE STEW

2° GRILLED DAB AND SALAD

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	818	Kcal	3418	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 4,7	g.]
H.Carbono	87	g.	[Azúcares 22,1	g.]
Proteínas	37	g.	Sal 2,16	g.

LUNES27

1° SOPA DE PICADILLO

2° ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA

1° SOUP, DICED HAM AND EGG

2° VEAL MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE AND POTATOS

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	856	Kcal	3576	kJ
Lípidos	48	g.	[Saturados 12,1	g.]
H.Carbono	74	g.	[Azúcares 21	g.]
Proteínas	32	g.	Sal 2,61	g.

MARTES28

1° ARROZ BLANCO CON TOMATE

2° MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA

1° PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE

2° BAKED HAKE AND SALAD

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	819	Kcal	3421	kJ
Lípidos	34,4	g.	[Saturados 4,5	g.]
H.Carbono	103	g.	[Azúcares 19,6	g.]
Proteínas	24,5	g.	Sal 2,18	g.

MIÉRCOLES29

1° ALUBIAS PINTAS GUIADAS

2° LOMO PLANCHA CON PATATAS PANADERA

1° RED BEAN STEW

2° GRILLED LOIN AND SLICED POTATOES

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	858	Kcal	3588	kJ
Lípidos	48	g.	[Saturados 8,6	g.]
H.Carbono	72	g.	[Azúcares 21,1	g.]
Proteínas	36	g.	Sal 2,31	g.

JUEVES30

1° CREMA DE PUERROS

2° NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA

1° CREAM OF LEEK SOUP

2° CHICKEN NUGGETS AND SALAD

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	833	Kcal	3482	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 7,3	g.]
H.Carbono	80	g.	[Azúcares 23,4	g.]
Proteínas	34	g.	Sal 2,33	g.

VIERNES31

Felices vacaciones de Semana Santa



50 aniversario

1967-2017



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

MES DE MARZO DE 2023

HUEVO, FRUTOS SECOS, MARISCO,
LENTEJA, CACAHUETE,
MELOCOTÓN, SOLO PESCADO
CONGELADO



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 habrá una ensalada, como complemento opcional, para aquellos
alumnos que 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

MIÉRCOLES

1º PATATAS CON VERDURA

2º LOMO CON ENSALADA

1º STEWED POTATO AND VEGETABLE

2º LOIN AND SALAD

PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	851	Kcal	3556	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados 6,7	g.]
H.Carbono	87	g.	[Azúcares 22,7	g.]
Proteínas	27	g.	Sal 2,34	g.

1 JUEVES

1º CREMA DE CALABACÍN CON
PICATOSTES

2º JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO

1º CREAM OF COURGETTE SOUP AND
CROUTONS

2º BAKED CHICKEN DRUMSTICKS

PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	826	Kcal	3453	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 11,2	g.]
H.Carbono	62	g.	[Azúcares 22,4	g.]
Proteínas	32	g.	Sal 2,25	g.

2 VIERNES

1º CODITOS A LA ITALIANA (PSH)

2º MERLUZA (CONGELADA) AL HORNO
CON ENSALADA

1º PASTA IN A TOMATO, GARLIC AND ONION
SAUCE (EGG FREE)

2º BAKED HAKE (FROZEN) AND SALAD

PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	874	Kcal	3652	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados 5	g.]
H.Carbono	104	g.	[Azúcares 20,5	g.]
Proteínas	31	g.	Sal 2,37	g.

VIERNES

6 MARTES

1º GARBANZOS GUIADOS

2º LACÓN A LA PLANCHA CON ENSALADA

1º CHICKPEA STEW

2º GRILLED PORK SHOULDER AND SALAD

PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	831	Kcal	3476	kJ
Lípidos	49	g.	[Saturados 9,6	g.]
H.Carbono	67	g.	[Azúcares 19,6	g.]
Proteínas	30	g.	Sal 2,29	g.

7 MIÉRCOLES

1º PAELLA VALENCIANA

2º MERLUZA (CONGELADA) A LA PLANCHA
CON ENSALADA

1º VALENCIAN PAELLA

2º BAKED HAKE (FROZEN) AND SALAD

PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	867	Kcal	3624	kJ
Lípidos	36,2	g.	[Saturados 5,2	g.]
H.Carbono	102	g.	[Azúcares 19,3	g.]
Proteínas	33,4	g.	Sal 2,36	g.

8 JUEVES

1º SOPA MARAVILLA (PSH)

2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA
MADRILEÑA

1º NOODLE SOUP (EGG FREE)

2º VEAL MEATBALLS IN A MUSHROOM AND
TOMATO SAUCE

PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	835	Kcal	3492	kJ
Lípidos	47	g.	[Saturados 11,7	g.]
H.Carbono	75	g.	[Azúcares 19,1	g.]
Proteínas	28	g.	Sal 2,58	g.

9 VIERNES

1º CREMA DE ZANAHORIA

2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA

1º CREAM OF CARROT SOUP

2º CHICKEN FILLET AND SALAD

PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	800	Kcal	3345	kJ
Lípidos	35	g.	[Saturados 4,8	g.]
H.Carbono	81	g.	[Azúcares 23,6	g.]
Proteínas	40	g.	Sal 2,07	g.

10

1º MACARRONES GRATINADOS (PSH)

2º BACALAO (CONGELADO) EN SALSA
CON PATATA VAPOR

1º GRATINÉED MACARONI (EGG FREE)

2º #N/D

PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	872	Kcal	3644	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados 6	g.]
H.Carbono	110	g.	[Azúcares 19,5	g.]
Proteínas	34	g.	Sal 2,41	g.

LUNES 13

- 1° JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
2° HAMBURGUESA AMERICANA SIN HUEVO CON PATATAS
1° GREEN BEANS AND HAM
2° AMERICAN BURGER AND CHIPS (EGG FREE)
PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	860	Kcal	3593	kJ
Lípidos	48	g.	[Saturados 14,4	g.]
H.Carbono	74	g.	[Azúcares 21,3	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 2,38	g.

MARTES 14

- 1° ARROZ BLANCO CON TOMATE
2° PAVO A LA PLANCHA CON ENSALADA
1° PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE
2° GRILLED TURKEY AND SALAD
PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	845	Kcal	3532	kJ
Lípidos	40,9	g.	[Saturados 9,4	g.]
H.Carbono	92,8	g.	[Azúcares 20,8	g.]
Proteínas	26,8	g.	Sal 2,28	g.

MIÉRCOLES 15

- 1° ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
2° POLLO AL AJILLO CON PATATAS
1° HARICOT BEAN STEW
2° GARLIC CHICKEN AND FRENCH FRIES
PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	855	Kcal	3574	kJ
Lípidos	48	g.	[Saturados 9,3	g.]
H.Carbono	73	g.	[Azúcares 19,8	g.]
Proteínas	32	g.	Sal 2,3	g.

JUEVES 16

- 1° TALLARINES CON TOMATE (PSH)
2° MERLUZA (CONGELADA) AL LIMÓN CON ENSALADA
1° NOODLES IN TOMATO SAUCE (EGG FREE)
2° HAKE (FROZEN) IN LEMON SAUCE AND SALAD
PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	858	Kcal	3587	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados 11,2	g.]
H.Carbono	86	g.	[Azúcares 23,8	g.]
Proteínas	30	g.	Sal 2,4	g.

VIERNES 17

- 1° CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES
2° CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA
1° CREAM OF VEGETABLE SOUP AND CROUTONS
2° GRILLED PORK AND SALAD
PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	818	Kcal	3420	kJ
Lípidos	49	g.	[Saturados 8,6	g.]
H.Carbono	76	g.	[Azúcares 23,3	g.]
Proteínas	19	g.	Sal 2,23	g.

LUNES 20

FESTIVIDAD DE SAN JOSÉ



MARTES 21

- 1° JUDÍAS VERDES CON TOMATE
2° PAVO ASADO CON PATATAS
1° GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE
2° BAKED TURKEY AND FRENCH FRIES
PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	859	Kcal	3592	kJ
Lípidos	44,9	g.	[Saturados 8,6	g.]
H.Carbono	88,6	g.	[Azúcares 20,6	g.]
Proteínas	25	g.	Sal 2,33	g.

MIÉRCOLES 22

- 1° SOPA DE COCIDO (PSH)
2° COCIDO MADRILEÑO
1° NOODLE SOUP (EGG FREE)
2° MADRILENIAN STEW (HAM, CHORIZO, CHICKEN, BLOOD SAUSAGE, CHICKPEAS)
PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	824	Kcal	3443	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados 7,1	g.]
H.Carbono	91	g.	[Azúcares 19,8	g.]
Proteínas	30	g.	Sal 2,51	g.

JUEVES 23

- 1° ARROZ TRES DELICIAS (SIN HUEVO)
2° ESTOFADO DE POLLO
1° SPECIAL FRIED RICE (EGG FREE)
2° CHICKEN STEW
PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	843	Kcal	3523	kJ
Lípidos	34	g.	[Saturados 5,5	g.]
H.Carbono	98	g.	[Azúcares 18,3	g.]
Proteínas	37	g.	Sal 2,38	g.

VIERNES 24

- 1° GUISANTES REHOGADOS
2° FILETE DE LENGUADINA (CONGELADA) CON ENSALADA
1° SAUTED PEAS
2° GRILLED DAB (FROZEN) AND SALAD
PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	818	Kcal	3418	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 4,7	g.]
H.Carbono	87	g.	[Azúcares 22,1	g.]
Proteínas	37	g.	Sal 2,16	g.

LUNES 27

- 1° SOPA DE PICADILLO SIN HUEVO (PSH)
2° ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA
1° NOODLE SOUP AND DICED HAM (EGG FREE)
2° VEAL MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE AND POTATOS
PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	856	Kcal	3576	kJ
Lípidos	48	g.	[Saturados 12,1	g.]
H.Carbono	74	g.	[Azúcares 21	g.]
Proteínas	32	g.	Sal 2,61	g.

MARTES 28

- 1° ARROZ BLANCO CON TOMATE
2° MERLUZA (CONGELADA) AL HORNO CON ENSALADA
1° PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE
2° BAKED HAKE (FROZEN) AND SALAD
PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	819	Kcal	3421	kJ
Lípidos	34,4	g.	[Saturados 4,5	g.]
H.Carbono	103	g.	[Azúcares 19,6	g.]
Proteínas	24,5	g.	Sal 2,18	g.

MIÉRCOLES 29

- 1° ALUBIAS PINTAS GUIADAS
2° LOMO PLANCHA CON PATATAS PANADERA
1° RED BEAN STEW
2° GRILLED LOIN AND SLICED POTATOES
PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	858	Kcal	3588	kJ
Lípidos	48	g.	[Saturados 8,6	g.]
H.Carbono	72	g.	[Azúcares 21,1	g.]
Proteínas	36	g.	Sal 2,31	g.

JUEVES 30

- 1° CREMA DE PUERROS
2° POLLO ASADO CON ENSALADA
1° CREAM OF LEEK SOUP
2° ROAST CHICKEN AND SALAD
PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	833	Kcal	3482	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 7,3	g.]
H.Carbono	80	g.	[Azúcares 23,4	g.]
Proteínas	34	g.	Sal 2,33	g.

VIERNES 31

Felices vacaciones de Semana Santa



50
aniversario
1967-2017



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

**MES DE
MARZO DE
2023**



INTOLERANCIA A LA LACTOSA, ARROZ Y PASTA

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



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

MIÉRCOLES

1º LENTEJAS GUIADAS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º LENTIL STEW

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE SIN LACTOSA
BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	851	Kcal	3556	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados 6,7	g.]
H.Carbono	87	g.	[Azúcares 22,7	g.]
Proteínas	27	g.	Sal 2,34	g.

1 JUEVES

1º CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES

2º JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA PEPITORIA

1º CREAM OF COURGETTE SOUP AND CROUTONS

2º CHICKEN DRUMSTICKS IN PEPITORIAN SAUCE

PAN Y POSTRE SIN LACTOSA
BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	826	Kcal	3453	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 11,2	g.]
H.Carbono	62	g.	[Azúcares 22,4	g.]
Proteínas	32	g.	Sal 2,25	g.

2 VIERNES

1º PATATAS CON VERDURA

2º VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA

1º STEWED POTATO AND VEGETABLE

2º HAKE STICK AND SALAD

PAN Y POSTRE SIN LACTOSA
BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	874	Kcal	3652	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados 5	g.]
H.Carbono	104	g.	[Azúcares 20,5	g.]
Proteínas	31	g.	Sal 2,37	g.

6

MARTES

1º GARBANZOS GUIADOS

2º REVUELTO DE BACÓN CON ENSALADA

1º CHICKPEA STEW

2º BACON SCRAMBLED EGGS AND SALAD

PAN Y POSTRE SIN LACTOSA
BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	831	Kcal	3476	kJ
Lípidos	49	g.	[Saturados 9,6	g.]
H.Carbono	67	g.	[Azúcares 19,6	g.]
Proteínas	30	g.	Sal 2,29	g.

7 MIÉRCOLES

1º CREMA DE ZANAHORIA

2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA

1º CREAM OF CARROT SOUP

2º BATTERED HAKE AND SALAD

PAN Y POSTRE SIN LACTOSA
BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	867	Kcal	3624	kJ
Lípidos	36,2	g.	[Saturados 5,2	g.]
H.Carbono	102	g.	[Azúcares 19,3	g.]
Proteínas	33,4	g.	Sal 2,36	g.

8 JUEVES

1º SOPA DE AVE SIN FIDEOS

2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA MADRILEÑA

1º CHICKEN SOUP NO NOODLE

2º VEAL MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE

PAN Y POSTRE SIN LACTOSA
BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	835	Kcal	3492	kJ
Lípidos	47	g.	[Saturados 11,7	g.]
H.Carbono	75	g.	[Azúcares 19,1	g.]
Proteínas	28	g.	Sal 2,58	g.

9 VIERNES

1º LENTEJAS HORTELANAS

2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA

1º LENTIL AND VEGETABLE STEW

2º CHICKEN FILLET AND SALAD

PAN Y POSTRE SIN LACTOSA
BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	800	Kcal	3345	kJ
Lípidos	35	g.	[Saturados 4,8	g.]
H.Carbono	81	g.	[Azúcares 23,6	g.]
Proteínas	40	g.	Sal 2,07	g.

10

1º VERDURAS VARIADAS REHOGADAS

2º BACALAO EN SALSA CON PATATA VAPOR

1º SAUTÉE VEGETABLES

2º COD IN SAUCE AND BOILED POTATO

PAN Y POSTRE SIN LACTOSA
BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	872	Kcal	3644	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados 6	g.]
H.Carbono	110	g.	[Azúcares 19,5	g.]
Proteínas	34	g.	Sal 2,41	g.

LUNES 13

- 1º JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
2º HAMBURGUESA AMERICANA SIN QUESO CON PATATAS (PAN SIN LACTOSA)
1º GREEN BEANS AND HAM
2º AMERICAN BURGER (NO CHEESE) AND CHIPS (SESAME FREE BREAD)
PAN Y POSTRE SIN LACTOSA
BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	860	Kcal	3593	kJ
Lípidos	48	g.	[Saturados 14,4	g.]
H.Carbono	74	g.	[Azúcares 21,3	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 2,38	g.

MARTES 14

- 1º BRÓCOLI REHOGADO
2º PAVO A LA PLANCHA CON ENSALADA
1º SAUTÉED BROCCOLI
2º GRILLED TURKEY AND SALAD
PAN Y POSTRE SIN LACTOSA
BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	845	Kcal	3532	kJ
Lípidos	40,9	g.	[Saturados 9,4	g.]
H.Carbono	92,8	g.	[Azúcares 20,8	g.]
Proteínas	26,8	g.	Sal 2,28	g.

MIÉRCOLES 15

- 1º ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
2º POLLO AL AJILLO CON PATATAS
1º HARICOT BEAN STEW
2º GARLIC CHICKEN AND FRENCH FRIES
PAN Y POSTRE SIN LACTOSA
BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	855	Kcal	3574	kJ
Lípidos	48	g.	[Saturados 9,3	g.]
H.Carbono	73	g.	[Azúcares 19,8	g.]
Proteínas	32	g.	Sal 2,3	g.

JUEVES 16

- 1º PATATAS CON CARNE
2º MERLUZA AL LIMÓN CON ENSALADA
1º STEWED POTATOES AND MEAT
2º LEMON HAKE AND SALAD
PAN Y POSTRE SIN LACTOSA
BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	858	Kcal	3587	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados 11,2	g.]
H.Carbono	86	g.	[Azúcares 23,8	g.]
Proteínas	30	g.	Sal 2,4	g.

VIERNES 17

- 1º CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES
2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA
1º CREAM OF VEGETABLE SOUP AND CROUTONS
2º SPANISH OMELETTE AND SALAD
PAN Y POSTRE SIN LACTOSA
BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	818	Kcal	3420	kJ
Lípidos	49	g.	[Saturados 8,6	g.]
H.Carbono	76	g.	[Azúcares 23,3	g.]
Proteínas	19	g.	Sal 2,23	g.

LUNES 20

FESTIVIDAD DE SAN JOSÉ



MARTES 21

- 1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE
2º HUEVOS A LA PLANCHA CON PATATAS
1º GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE
2º GRILLED EGGS AND FRENCH FRIES
PAN Y POSTRE SIN LACTOSA
BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	859	Kcal	3592	kJ
Lípidos	44,9	g.	[Saturados 8,6	g.]
H.Carbono	88,6	g.	[Azúcares 20,6	g.]
Proteínas	25	g.	Sal 2,33	g.

MIÉRCOLES 22

- 1º SOPA DE AVE SIN FIDEOS
2º COCIDO MADRILEÑO
1º CHICKEN SOUP NO NOODLE
2º MADRILENIAN STEW (HAM, CHORIZO, CHICKEN, BLOOD SAUSAGE, CHICKPEAS)
PAN Y POSTRE SIN LACTOSA
BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	824	Kcal	3443	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados 7,1	g.]
H.Carbono	91	g.	[Azúcares 19,8	g.]
Proteínas	30	g.	Sal 2,51	g.

JUEVES 23

- 1º GUISANTES REHOGADOS
2º ESTOFADO DE POLLO
1º SAUTED PEAS
2º CHICKEN STEW
PAN Y POSTRE SIN LACTOSA
BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	843	Kcal	3523	kJ
Lípidos	34	g.	[Saturados 5,5	g.]
H.Carbono	98	g.	[Azúcares 18,3	g.]
Proteínas	37	g.	Sal 2,38	g.

VIERNES 24

- 1º LENTEJAS HORTELANAS
2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA
1º LENTIL AND VEGETABLE STEW
2º GRILLED DAB AND SALAD
PAN Y POSTRE SIN LACTOSA
BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	818	Kcal	3418	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 4,7	g.]
H.Carbono	87	g.	[Azúcares 22,1	g.]
Proteínas	37	g.	Sal 2,16	g.

LUNES 27

- 1º SOPA DE VERDURAS
2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA
1º VEGETABLE SOUP
2º VEAL MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE AND POTATOS
PAN Y POSTRE SIN LACTOSA
BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	856	Kcal	3576	kJ
Lípidos	48	g.	[Saturados 12,1	g.]
H.Carbono	74	g.	[Azúcares 21	g.]
Proteínas	32	g.	Sal 2,61	g.

MARTES 28

- 1º ESPINACAS REHOGADAS
2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA
1º SAUTÉED SPINACH
2º BAKED HAKE AND SALAD
PAN Y POSTRE SIN LACTOSA
BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	819	Kcal	3421	kJ
Lípidos	34,4	g.	[Saturados 4,5	g.]
H.Carbono	103	g.	[Azúcares 19,6	g.]
Proteínas	24,5	g.	Sal 2,18	g.

MIÉRCOLES 29

- 1º ALUBIAS PINTAS GUIADAS
2º LOMO PLANCHA CON PATATAS PANADERA
1º RED BEAN STEW
2º GRILLED LOIN AND SLICED POTATOES
PAN Y POSTRE SIN LACTOSA
BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	858	Kcal	3588	kJ
Lípidos	48	g.	[Saturados 8,6	g.]
H.Carbono	72	g.	[Azúcares 21,1	g.]
Proteínas	36	g.	Sal 2,31	g.

JUEVES 30

- 1º CREMA DE PUERROS
2º POLLO ASADO CON ENSALADA
1º CREAM OF LEEK SOUP
2º ROAST CHICKEN AND SALAD
PAN Y POSTRE SIN LACTOSA
BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	833	Kcal	3482	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 7,3	g.]
H.Carbono	80	g.	[Azúcares 23,4	g.]
Proteínas	34	g.	Sal 2,33	g.

VIERNES 31

Felices vacaciones de Semana Santa



50
aniversario
1967-2017



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

**MES DE
MARZO DE
2023**



**GAMBA, KIWI, MELÓN, PIEL DE
MELOCOTÓN**

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



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

MIÉRCOLES

1º LENTEJAS GUIADAS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º LENTIL STEW

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	851	Kcal	3556	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados 6,7	g.]
H.Carbono	87	g.	[Azúcares 22,7	g.]
Proteínas	27	g.	Sal 2,34	g.

1 JUEVES

**1º CREMA DE CALABACÍN CON
PICATOSTES**

**2º JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
PEPITORIA**

**1º CREAM OF COURGETTE SOUP AND
CROUTONS**

**2º CHICKEN DRUMSTICKS IN PEPITORIAN
SAUCE**

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	826	Kcal	3453	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 11,2	g.]
H.Carbono	62	g.	[Azúcares 22,4	g.]
Proteínas	32	g.	Sal 2,25	g.

2 VIERNES

1º CODITOS A LA ITALIANA

2º VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA

**1º PASTA IN A TOMATO, GARLIC AND ONION
SAUCE**

2º HAKE STICK AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	874	Kcal	3652	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados 5	g.]
H.Carbono	104	g.	[Azúcares 20,5	g.]
Proteínas	31	g.	Sal 2,37	g.

VIERNES

6 MARTES

1º GARBANZOS GUIADOS

2º REVUELTO DE BACÓN CON ENSALADA

1º CHICKPEA STEW

2º BACON SCRAMBLED EGGS AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	831	Kcal	3476	kJ
Lípidos	49	g.	[Saturados 9,6	g.]
H.Carbono	67	g.	[Azúcares 19,6	g.]
Proteínas	30	g.	Sal 2,29	g.

1º PAELLA VALENCIANA

2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA

1º VALENCIAN PAELLA

2º BATTERED HAKE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	867	Kcal	3624	kJ
Lípidos	36,2	g.	[Saturados 5,2	g.]
H.Carbono	102	g.	[Azúcares 19,3	g.]
Proteínas	33,4	g.	Sal 2,36	g.

7 MIÉRCOLES

1º SOPA MARAVILLA

**2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA
MADRILEÑA**

1º NOODLE SOUP

**2º VEAL MEATBALLS IN A MUSHROOM AND
TOMATO SAUCE**

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	835	Kcal	3492	kJ
Lípidos	47	g.	[Saturados 11,7	g.]
H.Carbono	75	g.	[Azúcares 19,1	g.]
Proteínas	28	g.	Sal 2,58	g.

8 JUEVES

1º LENTEJAS HORTELANAS

2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA

1º LENTIL AND VEGETABLE STEW

2º CHICKEN FILLET AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	800	Kcal	3345	kJ
Lípidos	35	g.	[Saturados 4,8	g.]
H.Carbono	81	g.	[Azúcares 23,6	g.]
Proteínas	40	g.	Sal 2,07	g.

9 VIERNES

1º MACARRONES GRATINADOS

**2º BACALAO EN SALSA CON PATATA
VAPOR**

1º GRATINEED MACARONI

2º COD IN SAUCE AND BOILED POTATO

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	872	Kcal	3644	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados 6	g.]
H.Carbono	110	g.	[Azúcares 19,5	g.]
Proteínas	34	g.	Sal 2,41	g.

10

LUNES 13

- 1° JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
2° HAMBURGUESA AMERICANA CON PATATAS
1° GREEN BEANS AND HAM
2° AMERICAN BURGER AND CHIPS
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	860	Kcal	3593	kJ
Lípidos	48	g.	[Saturados 14,4	g.]
H.Carbono	74	g.	[Azúcares 21,3	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 2,38	g.

MARTES 14

- 1° ARROZ BLANCO CON TOMATE
2° SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA
1° PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE
2° BREADED HAM AND CHEESE AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	845	Kcal	3532	kJ
Lípidos	40,9	g.	[Saturados 9,4	g.]
H.Carbono	92,8	g.	[Azúcares 20,8	g.]
Proteínas	26,8	g.	Sal 2,28	g.

MIÉRCOLES 15

- 1° ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
2° POLLO AL AJILLO CON PATATAS
1° HARICOT BEAN STEW
2° GARLIC CHICKEN AND FRENC FRIES
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	855	Kcal	3574	kJ
Lípidos	48	g.	[Saturados 9,3	g.]
H.Carbono	73	g.	[Azúcares 19,8	g.]
Proteínas	32	g.	Sal 2,3	g.

JUEVES 16

- 1° TALLARINES CARBONARA
2° MERLUZA AL LIMÓN CON ENSALADA
1° CARBONARA NOODLES
2° LEMON HAKE AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	858	Kcal	3587	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados 11,2	g.]
H.Carbono	86	g.	[Azúcares 23,8	g.]
Proteínas	30	g.	Sal 2,4	g.

VIERNES 17

- 1° CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES
2° TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA
1° CREAM OF VEGETABLE SOUP AND CROUTONS
2° SPANISH OMELETTE AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	818	Kcal	3420	kJ
Lípidos	49	g.	[Saturados 8,6	g.]
H.Carbono	76	g.	[Azúcares 23,3	g.]
Proteínas	19	g.	Sal 2,23	g.

LUNES 20



MARTES 21

- 1° JUDÍAS VERDES CON TOMATE
2° HUEVOS A LA PLANCHA CON PATATAS
1° GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE
2° GRILLED EGGS AND FRENCH FRIES
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	859	Kcal	3592	kJ
Lípidos	44,9	g.	[Saturados 8,6	g.]
H.Carbono	88,6	g.	[Azúcares 20,6	g.]
Proteínas	25	g.	Sal 2,33	g.

MIÉRCOLES 22

- 1° SOPA DE COCIDO
2° COCIDO MADRILEÑO
1° NOODLE SOUP
2° MADRILENIAN STEW (HAM, CHORIZO, CHICKEN, BLOOD SAUSAGE, CHICKPEAS, CHICKEN, BLOOD SAUSAGE, CHICKPEAS)
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	824	Kcal	3443	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados 7,1	g.]
H.Carbono	91	g.	[Azúcares 19,8	g.]
Proteínas	30	g.	Sal 2,51	g.

JUEVES 23

- 1° ARROZ TRES DELICIAS
2° ESTOFADO DE POLLO
1° SPECIAL FRIED RICE
2° CHICKEN STEW
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	843	Kcal	3523	kJ
Lípidos	34	g.	[Saturados 5,5	g.]
H.Carbono	98	g.	[Azúcares 18,3	g.]
Proteínas	37	g.	Sal 2,38	g.

VIERNES 24

- 1° LENTEJAS HORTELANAS
2° FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA
1° LENTIL AND VEGETABLE STEW
2° GRILLED DAB AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	818	Kcal	3418	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 4,7	g.]
H.Carbono	87	g.	[Azúcares 22,1	g.]
Proteínas	37	g.	Sal 2,16	g.

LUNES 27

- 1° SOPA DE PICADILLO
2° ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA
1° SOUP, DICED HAM AND EGG
2° VEAL MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE AND POTATOS
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	856	Kcal	3576	kJ
Lípidos	48	g.	[Saturados 12,1	g.]
H.Carbono	74	g.	[Azúcares 21	g.]
Proteínas	32	g.	Sal 2,61	g.

MARTES 28

- 1° ARROZ BLANCO CON TOMATE
2° MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA
1° PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE
2° BAKED HAKE AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	819	Kcal	3421	kJ
Lípidos	34,4	g.	[Saturados 4,5	g.]
H.Carbono	103	g.	[Azúcares 19,6	g.]
Proteínas	24,5	g.	Sal 2,18	g.

MIÉRCOLES 29

- 1° ALUBIAS PINTAS GUIADAS
2° LOMO PLANCHA CON PATATAS PANADERA
1° RED BEAN STEW
2° GRILLED LOIN AND SLICED POTATOES
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	858	Kcal	3588	kJ
Lípidos	48	g.	[Saturados 8,6	g.]
H.Carbono	72	g.	[Azúcares 21,1	g.]
Proteínas	36	g.	Sal 2,31	g.

JUEVES 30

- 1° CREMA DE PUERROS
2° POLLO ASADO CON ENSALADA
1° CREAM OF LEEK SOUP
2° ROAST CHICKEN AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	833	Kcal	3482	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 7,3	g.]
H.Carbono	80	g.	[Azúcares 23,4	g.]
Proteínas	34	g.	Sal 2,33	g.

VIERNES 31

Felices vacaciones de Semana Santa



50
aniversario
1967-2017



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

**MES DE
MARZO DE
2023**



**FRUTOS SECOS, FRUTAS ROSÁCEAS,
GRANADA**

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

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.

MIÉRCOLES

- 1º LENTEJAS GUIADAS**
2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA
1º LENTIL STEW
2º SPANISH OMELETTE AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	851	Kcal	3556	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados 6,7	g.]
H.Carbono	87	g.	[Azúcares 22,7	g.]
Proteínas	27	g.	Sal 2,34	g.

1 JUEVES

- 1º CREMA DE CALABACÍN CON
PICATOSTES**
**2º JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
PEPITORIA**
**1º CREAM OF COURGETTE SOUP AND
CROUTONS**
**2º CHICKEN DRUMSTICKS IN PEPITORIAN
SAUCE**
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	826	Kcal	3453	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 11,2	g.]
H.Carbono	62	g.	[Azúcares 22,4	g.]
Proteínas	32	g.	Sal 2,25	g.

2 VIERNES

- 1º CODITOS A LA ITALIANA**
2º VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA
**1º PASTA IN A TOMATO, GARLIC AND ONION
SAUCE**
2º HAKE STICK AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	874	Kcal	3652	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados 5	g.]
H.Carbono	104	g.	[Azúcares 20,5	g.]
Proteínas	31	g.	Sal 2,37	g.

VIERNES

6 MARTES

- 1º GARBANZOS GUIADOS**
2º REVUELTO DE BACÓN CON ENSALADA
1º CHICKPEA STEW
2º BACON SCRAMBLED EGGS AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	831	Kcal	3476	kJ
Lípidos	49	g.	[Saturados 9,6	g.]
H.Carbono	67	g.	[Azúcares 19,6	g.]
Proteínas	30	g.	Sal 2,29	g.

- 1º PAELLA VALENCIANA**
2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA
1º VALENCIAN PAELLA
2º BATTERED HAKE AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	867	Kcal	3624	kJ
Lípidos	36,2	g.	[Saturados 5,2	g.]
H.Carbono	102	g.	[Azúcares 19,3	g.]
Proteínas	33,4	g.	Sal 2,36	g.

7 MIÉRCOLES

- 1º SOPA MARAVILLA**
**2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA
MADRILEÑA**
1º NOODLE SOUP
**2º VEAL MEATBALLS IN A MUSHROOM AND
TOMATO SAUCE**
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	835	Kcal	3492	kJ
Lípidos	47	g.	[Saturados 11,7	g.]
H.Carbono	75	g.	[Azúcares 19,1	g.]
Proteínas	28	g.	Sal 2,58	g.

8 JUEVES

- 1º LENTEJAS HORTELANAS**
2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA
1º LENTIL AND VEGETABLE STEW
2º CHICKEN FILLET AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	800	Kcal	3345	kJ
Lípidos	35	g.	[Saturados 4,8	g.]
H.Carbono	81	g.	[Azúcares 23,6	g.]
Proteínas	40	g.	Sal 2,07	g.

9 VIERNES

- 1º MACARRONES GRATINADOS**
**2º BACALAO EN SALSA CON PATATA
VAPOR**
1º GRATINEED MACARONI
2º COD IN SAUCE AND BOILED POTATO
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	872	Kcal	3644	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados 6	g.]
H.Carbono	110	g.	[Azúcares 19,5	g.]
Proteínas	34	g.	Sal 2,41	g.

10

LUNES13

1° JUDÍAS VERDES CON JAMÓN

2° HAMBURGUESA AMERICANA CON PATATAS (PAN SIN SÉSAMO)

1° GREEN BEANS AND HAM

2° AMERICAN BURGER AND CHIPS (BREAD SESAME SEED FREE)

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	860	Kcal	3593	kJ
Lípidos	48	g.	[Saturados 14,4	g.]
H.Carbono	74	g.	[Azúcares 21,3	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 2,38	g.

MARTES14

1° ARROZ BLANCO CON TOMATE

2° SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA

1° PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE

2° BREADED HAM AND CHEESE AND SALAD

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	845	Kcal	3532	kJ
Lípidos	40,9	g.	[Saturados 9,4	g.]
H.Carbono	92,8	g.	[Azúcares 20,8	g.]
Proteínas	26,8	g.	Sal 2,28	g.

MIÉRCOLES15

1° ALUBIAS BLANCAS GUIADAS

2° POLLO AL AJILLO CON PATATAS

1° HARICOT BEAN STEW

2° GARLIC CHICKEN AND FRENC FRIES

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	855	Kcal	3574	kJ
Lípidos	48	g.	[Saturados 9,3	g.]
H.Carbono	73	g.	[Azúcares 19,8	g.]
Proteínas	32	g.	Sal 2,3	g.

JUEVES16

1° TALLARINES CARBONARA

2° MERLUZA AL LIMÓN CON ENSALADA

1° CARBONARA NOODLES

2° LEMON HAKE AND SALAD

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	858	Kcal	3587	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados 11,2	g.]
H.Carbono	86	g.	[Azúcares 23,8	g.]
Proteínas	30	g.	Sal 2,4	g.

VIERNES17

1° CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES

2° TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1° CREAM OF VEGETABLE SOUP AND CROUTONS

2° SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	818	Kcal	3420	kJ
Lípidos	49	g.	[Saturados 8,6	g.]
H.Carbono	76	g.	[Azúcares 23,3	g.]
Proteínas	19	g.	Sal 2,23	g.

LUNES20

FESTIVIDAD DE SAN JOSÉ



MARTES21

1° JUDÍAS VERDES CON TOMATE

2° HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA

1° GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE

2° VILLARROY EGGS AND SALAD

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

MARTES28

1° ARROZ BLANCO CON TOMATE

2° MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA

1° PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE

2° BAKED HAKE AND SALAD

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	819	Kcal	3421	kJ
Lípidos	34,4	g.	[Saturados 4,5	g.]
H.Carbono	103	g.	[Azúcares 19,6	g.]
Proteínas	24,5	g.	Sal 2,18	g.

MIÉRCOLES22

1° SOPA DE COCIDO

2° COCIDO MADRILEÑO

1° NOODLE SOUP

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

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

MIÉRCOLES29

1° ALUBIAS PINTAS GUIADAS

2° LOMO PLANCHA CON PATATAS PANADERA

1° RED BEAN STEW

2° GRILLED LOIN AND SLICED POTATOES

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	858	Kcal	3588	kJ
Lípidos	48	g.	[Saturados 8,6	g.]
H.Carbono	72	g.	[Azúcares 21,1	g.]
Proteínas	36	g.	Sal 2,31	g.

JUEVES23

1° ARROZ TRES DELICIAS

2° ESTOFADO DE POLLO

1° SPECIAL FRIED RICE

2° CHICKEN STEW

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

JUEVES30

1° CREMA DE PUERROS

2° NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA

1° CREAM OF LEEK SOUP

2° CHICKEN NUGGETS AND SALAD

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	833	Kcal	3482	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 7,3	g.]
H.Carbono	80	g.	[Azúcares 23,4	g.]
Proteínas	34	g.	Sal 2,33	g.

VIERNES24

1° LENTEJAS HORTELANAS

2° FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA

1° LENTIL AND VEGETABLE STEW

2° GRILLED DAB AND SALAD

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

VIERNES31

Felices vacaciones de Semana Santa



50
aniversario
1967-2017



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

**MES DE
MARZO DE
2023**

**MARISCO, ANACARDO, SEMILLAS DE
SÉSAMO, PISTACHO**



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



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

MIÉRCOLES

1º LENTEJAS GUIADAS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º LENTIL STEW

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	851	Kcal	3556	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados 6,7	g.]
H.Carbono	87	g.	[Azúcares 22,7	g.]
Proteínas	27	g.	Sal 2,34	g.

1 JUEVES

**1º CREMA DE CALABACÍN CON
PICATOSTES**

**2º JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
PEPITORIA**

**1º CREAM OF COURGETTE SOUP AND
CROUTONS**

**2º CHICKEN DRUMSTICKS IN PEPITORIAN
SAUCE**

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	826	Kcal	3453	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 11,2	g.]
H.Carbono	62	g.	[Azúcares 22,4	g.]
Proteínas	32	g.	Sal 2,25	g.

2 VIERNES

1º CODITOS A LA ITALIANA

2º VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA

**1º PASTA IN A TOMATO, GARLIC AND ONION
SAUCE**

2º HAKE STICK AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	874	Kcal	3652	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados 5	g.]
H.Carbono	104	g.	[Azúcares 20,5	g.]
Proteínas	31	g.	Sal 2,37	g.

6

MARTES

1º GARBANZOS GUIADOS

2º REVUELTO DE BACÓN CON ENSALADA

1º CHICKPEA STEW

2º BACON SCRAMBLED EGGS AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	831	Kcal	3476	kJ
Lípidos	49	g.	[Saturados 9,6	g.]
H.Carbono	67	g.	[Azúcares 19,6	g.]
Proteínas	30	g.	Sal 2,29	g.

7 MIÉRCOLES

1º PAELLA VALENCIANA

2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA

1º VALENCIAN PAELLA

2º BATTERED HAKE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	867	Kcal	3624	kJ
Lípidos	36,2	g.	[Saturados 5,2	g.]
H.Carbono	102	g.	[Azúcares 19,3	g.]
Proteínas	33,4	g.	Sal 2,36	g.

8 JUEVES

1º SOPA MARAVILLA

**2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA
MADRILEÑA**

1º NOODLE SOUP

**2º VEAL MEATBALLS IN A MUSHROOM AND
TOMATO SAUCE**

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	835	Kcal	3492	kJ
Lípidos	47	g.	[Saturados 11,7	g.]
H.Carbono	75	g.	[Azúcares 19,1	g.]
Proteínas	28	g.	Sal 2,58	g.

9 VIERNES

1º LENTEJAS HORTELANAS

2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA

1º LENTIL AND VEGETABLE STEW

2º CHICKEN FILLET AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	800	Kcal	3345	kJ
Lípidos	35	g.	[Saturados 4,8	g.]
H.Carbono	81	g.	[Azúcares 23,6	g.]
Proteínas	40	g.	Sal 2,07	g.

10

1º MACARRONES GRATINADOS

**2º BACALAO EN SALSA CON PATATA
VAPOR**

1º GRATINEED MACARONI

2º COD IN SAUCE AND BOILED POTATO

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	872	Kcal	3644	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados 6	g.]
H.Carbono	110	g.	[Azúcares 19,5	g.]
Proteínas	34	g.	Sal 2,41	g.

LUNES 13

- 1º JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
2º HAMBURGUESA AMERICANA CON PATATAS (PAN SIN SÉSAMO)
1º GREEN BEANS AND HAM
2º AMERICAN BURGER AND CHIPS (BREAD SESAME SEED FREE)
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	860	Kcal	3593	kJ
Lípidos	48	g.	[Saturados 14,4	g.]
H.Carbono	74	g.	[Azúcares 21,3	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 2,38	g.

MARTES 14

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
2º SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA
1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE
2º BREADED HAM AND CHEESE AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	845	Kcal	3532	kJ
Lípidos	40,9	g.	[Saturados 9,4	g.]
H.Carbono	92,8	g.	[Azúcares 20,8	g.]
Proteínas	26,8	g.	Sal 2,28	g.

MIÉRCOLES 15

- 1º ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
2º POLLO AL AJILLO CON PATATAS
1º HARICOT BEAN STEW
2º GARLIC CHICKEN AND FRENC FRIES
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	855	Kcal	3574	kJ
Lípidos	48	g.	[Saturados 9,3	g.]
H.Carbono	73	g.	[Azúcares 19,8	g.]
Proteínas	32	g.	Sal 2,3	g.

JUEVES 16

- 1º TALLARINES CARBONARA
2º MERLUZA AL LIMÓN CON ENSALADA
1º CARBONARA NOODLES
2º LEMON HAKE AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	858	Kcal	3587	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados 11,2	g.]
H.Carbono	86	g.	[Azúcares 23,8	g.]
Proteínas	30	g.	Sal 2,4	g.

VIERNES 17

- 1º CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES
2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA
1º CREAM OF VEGETABLE SOUP AND CROUTONS
2º SPANISH OMELETTE AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	818	Kcal	3420	kJ
Lípidos	49	g.	[Saturados 8,6	g.]
H.Carbono	76	g.	[Azúcares 23,3	g.]
Proteínas	19	g.	Sal 2,23	g.

LUNES 20



MARTES 21

- 1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE
2º HUEVOS A LA PLANCHA CON PATATAS
1º GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE
2º GRILLED EGGS AND FRENCH FRIES
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	859	Kcal	3592	kJ
Lípidos	44,9	g.	[Saturados 8,6	g.]
H.Carbono	88,6	g.	[Azúcares 20,6	g.]
Proteínas	25	g.	Sal 2,33	g.

MIÉRCOLES 22

- 1º SOPA DE COCIDO
2º COCIDO MADRILEÑO
1º NOODLE SOUP
2º MADRILENIAN STEW (HAM, CHORIZO, CHICKEN, BLOOD SAUSAGE, CHICKPEAS, CHICKEN)
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	824	Kcal	3443	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados 7,1	g.]
H.Carbono	91	g.	[Azúcares 19,8	g.]
Proteínas	30	g.	Sal 2,51	g.

JUEVES 23

- 1º ARROZ TRES DELICIAS
2º ESTOFADO DE POLLO
1º SPECIAL FRIED RICE
2º CHICKEN STEW
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	843	Kcal	3523	kJ
Lípidos	34	g.	[Saturados 5,5	g.]
H.Carbono	98	g.	[Azúcares 18,3	g.]
Proteínas	37	g.	Sal 2,38	g.

VIERNES 24

- 1º LENTEJAS HORTELANAS
2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA
1º LENTIL AND VEGETABLE STEW
2º GRILLED DAB AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	818	Kcal	3418	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 4,7	g.]
H.Carbono	87	g.	[Azúcares 22,1	g.]
Proteínas	37	g.	Sal 2,16	g.

LUNES 27

- 1º SOPA DE PICADILLO
2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA
1º SOUP, DICED HAM AND EGG
2º VEAL MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE AND POTATOS
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	856	Kcal	3576	kJ
Lípidos	48	g.	[Saturados 12,1	g.]
H.Carbono	74	g.	[Azúcares 21	g.]
Proteínas	32	g.	Sal 2,61	g.

MARTES 28

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA
1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE
2º BAKED HAKE AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	819	Kcal	3421	kJ
Lípidos	34,4	g.	[Saturados 4,5	g.]
H.Carbono	103	g.	[Azúcares 19,6	g.]
Proteínas	24,5	g.	Sal 2,18	g.

MIÉRCOLES 29

- 1º ALUBIAS PINTAS GUIADAS
2º LOMO PLANCHA CON PATATAS PANADERA
1º RED BEAN STEW
2º GRILLED LOIN AND SLICED POTATOES
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	858	Kcal	3588	kJ
Lípidos	48	g.	[Saturados 8,6	g.]
H.Carbono	72	g.	[Azúcares 21,1	g.]
Proteínas	36	g.	Sal 2,31	g.

JUEVES 30

- 1º CREMA DE PUERROS
2º POLLO ASADO CON ENSALADA
1º CREAM OF LEEK SOUP
2º ROAST CHICKEN AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	833	Kcal	3482	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 7,3	g.]
H.Carbono	80	g.	[Azúcares 23,4	g.]
Proteínas	34	g.	Sal 2,33	g.

VIERNES 31

Felices vacaciones de Semana Santa

