50 aniversario 1967-2017

San Javier

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

mes de noviembre de 2022



SECUNDARIA

FRUTOS SECOS

Alegra Servicio a Colectividades

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

EL POSTRE SERÁ VARIADO (FRUTA DE TEMPORADA, Y POSTRE LÁCTEO O LECHE)
Todos los días habrá una ensalada, como complemento opcional, para aquellos alumnos que lo deseen.

MARTES 1



MIÉRCOLES 2

1º **ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS**
2º **REVUELTO DE JAMÓN COCIDO CON ENSALADA**
1º HARICOT BEAN STEW
2º HAM SCRAMBLED EGGS AND SALAD
PAN Y YOGUR
BREAD AND YOGURT

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

JUEVES 3

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

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

VIERNES 4

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

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

LUNES 7

1º **LENTEJAS CON VERDURAS**
2º **LOMO ASADO CON PATATAS PANADERA**
1º LENTIL AND VEGETABLE STEW
2º ROAST PORK AND SLICED POTATOES
PAN Y NATILLAS
BREAD AND CUSTARD

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

MARTES 8

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

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

MIÉRCOLES 9



JUEVES 10

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

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

VIERNES 11

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

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

LUNES 14

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE

2º MERLUZA AL LIMÓN CON GUISANTES

1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE

2º LEMON HAKE, VEGETABLES AND GREEN PEAS

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

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

MARTES 15

1º ALUBIAS PINTAS GUISADAS

2º CROQUETAS Y EMPANADILLAS CON ENSALADA

1º RED BEAN STEW

2º CROQUETTES, PASTIES AND SALAD

PAN Y FLAN DE VAINILLA

BREAD AND VAINILLA CUSTARD

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

MIÉRCOLES 16

1º ESPAGUETIS CARBONARA

2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA

1º SPAGUETTI CARBONARA

2º CHICKEN FILLET AND SALAD

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

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

JUEVES 17

1º LENTEJAS CON CHORIZO

2º SAN JACOBO CASERO CON PURÉ

1º LENTIL AND CHORIZO STEW

2º BREADED HAM AND CHEESE WITH MASHED POTATOES

PAN Y YOGUR

BREAD AND YOGURT

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

VIERNES 18

1º CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES

2º ROTTI DE PAVO ASADO CON PATATAS AL VAPOR

1º CREAM OF COURGETTE SOUP AND CROUTONS

2º ROASTED TURKEY ROTI AND BOILED POTATOES

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

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

LUNES 21

1º ALUBIAS BLANCAS GUISADAS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º HARICOT BEAN STEW

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

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

MARTES 22

1º ARROZ TRES DELICIAS

2º LOMO PLANCHA CON DELICIAS DE CALABACÍN

1º SPECIAL FRIED RICE

2º GRILLED LOIN AND COURGETTE DELIGHTS

PAN Y YOGUR

BREAD AND YOGURT

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

MIÉRCOLES 23

1º CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES

2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA

1º CREAM OF PUMPKIN SOUP AND CROUTONS

2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

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

JUEVES 24

1º SOPA DE COCIDO

2º COCIDO MADRILEÑO

1º NOODLE SOUP

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

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

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

VIERNES 25

1º BRÓCOLI REHOGADO

2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA CON PATATAS

1º SAUTÉED BROCCOLI

2º VEAL BURGER IN SAUCE AND FRIES

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

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

LUNES 28

1º LENTEJAS ESTOFADAS

2º LOMO DE SAJONIA CON ENSALADA

1º LENTIL STEW

2º KASSELER AND SALAD

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

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

MARTES 29

1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE

2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA CAZADORA

1º GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE

2º VEAL BURGER IN MUSHROOM SAUCE

PAN Y YOGUR

BREAD AND YOGURT

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

MIÉRCOLES 30

1º ARROZ CON MAGRO

2º FILETE DE ABADEJO EMPANADO CON ENSALADA

1º RICE AND LEAN PORK

2º BREADED HADDOCK FILLET AND SALAD

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

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

RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

SI COMES	PUEDES CENAR
Pasta o Arroz y Carne	**Verdura/Ensalada y Pescado**
Pasta o Arroz y Pescado	Verdura y Huevo
Pasta o Arroz y Huevo	**Verdura/Ensalada y Carne**
Verdura y Carne	Patata y Pescado
Verdura y Pescado	**Patata y Huevo**
Verdura y Huevo	Arroz y Carne
Legumbre y Carne	**Verdura/Ensalada y Pescado**
Legumbre y Pescado	Verdura y Huevo
Legumbre y Huevo	**Verdura/ensalada y Carne**

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

San Javier

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

mes de noviembre de 2022



SECUNDARIA

FRUTOS SECOS NI KIWI

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

EL POSTRE SERÁ VARIADO (FRUTA DE TEMPORADA, Y POSTRE LÁCTEO O LECHE)
Todos los días habrá una ensalada, como complemento opcional, para aquellos alumnos que lo deseen.

MARTES 1



MIÉRCOLES 2

1º **ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS**
2º **REVUELTO DE JAMÓN COCIDO CON ENSALADA**
1º HARICOT BEAN STEW
2º HAM SCRAMBLED EGGS AND SALAD
PAN Y YOGUR
BREAD AND YOGURT

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

JUEVES 3

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

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

VIERNES 4

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

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

LUNES 7

1º **LENTEJAS CON VERDURAS**
2º **LOMO ASADO CON PATATAS PANADERA**
1º LENTIL AND VEGETABLE STEW
2º ROAST PORK AND SLICED POTATOES
PAN Y NATILLAS
BREAD AND CUSTARD

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

MARTES 8

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

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

MIÉRCOLES 9



JUEVES 10

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

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

VIERNES 11

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

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

LUNES 14

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE

2º MERLUZA AL LIMÓN CON GUISANTES

1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE

2º LEMON HAKE, VEGETABLES AND GREEN PEAS

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

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

MARTES 15

1º ALUBIAS PINTAS GUISADAS

2º CROQUETAS Y EMPANADILLAS CON ENSALADA

1º RED BEAN STEW

2º CROQUETTES, PASTIES AND SALAD

PAN Y FLAN DE VAINILLA

BREAD AND VAINILLA CUSTARD

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

MIÉRCOLES 16

1º ESPAGUETIS CARBONARA

2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA

1º SPAGUETTI CARBONARA

2º CHICKEN FILLET AND SALAD

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

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

JUEVES 17

1º LENTEJAS CON CHORIZO

2º SAN JACOBO CASERO CON PURÉ

1º LENTIL AND CHORIZO STEW

2º BREADED HAM AND CHEESE WITH MASHED POTATOES

PAN Y YOGUR

BREAD AND YOGURT

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

VIERNES 18

1º CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES

2º ROTTI DE PAVO ASADO CON PATATAS AL VAPOR

1º CREAM OF COURGETTE SOUP AND CROUTONS

2º ROASTED TURKEY ROTI AND BOILED POTATOES

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

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

LUNES 21

1º ALUBIAS BLANCAS GUISADAS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º HARICOT BEAN STEW

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

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

MARTES 22

1º ARROZ TRES DELICIAS

2º LOMO PLANCHA CON DELICIAS DE CALABACÍN

1º SPECIAL FRIED RICE

2º GRILLED LOIN AND COURGETTE DELIGHTS

PAN Y YOGUR

BREAD AND YOGURT

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

MIÉRCOLES 23

1º CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES

2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA

1º CREAM OF PUMPKIN SOUP AND CROUTONS

2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

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

JUEVES 24

1º SOPA DE COCIDO

2º COCIDO MADRILEÑO

1º NOODLE SOUP

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

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

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

VIERNES 25

1º BRÓCOLI REHOGADO

2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA CON PATATAS

1º SAUTÉED BROCCOLI

2º VEAL BURGER IN SAUCE AND FRIES

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

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

LUNES 28

1º LENTEJAS ESTOFADAS

2º LOMO DE SAJONIA CON ENSALADA

1º LENTIL STEW

2º KASSELER AND SALAD

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

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

MARTES 29

1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE

2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA CAZADORA

1º GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE

2º VEAL BURGER IN MUSHROOM SAUCE

PAN Y YOGUR

BREAD AND YOGURT

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

MIÉRCOLES 30

1º ARROZ CON MAGRO

2º FILETE DE ABADEJO EMPANADO CON ENSALADA

1º RICE AND LEAN PORK

2º BREADED HADDOCK FILLET AND SALAD

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

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

RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

SI COMES	PUEDES CENAR
Pasta o Arroz y Carne	**Verdura/Ensalada y Pescado**
Pasta o Arroz y Pescado	Verdura y Huevo
Pasta o Arroz y Huevo	**Verdura/Ensalada y Carne**
Verdura y Carne	Patata y Pescado
Verdura y Pescado	**Patata y Huevo**
Verdura y Huevo	Arroz y Carne
Legumbre y Carne	**Verdura/Ensalada y Pescado**
Legumbre y Pescado	Verdura y Huevo
Legumbre y Huevo	**Verdura/ensalada y Carne**

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

San Javier

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

mes de noviembre de 2022



SECUNDARIA

MELOCOTÓN

Alegra Servicio a Colectividades

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

EL POSTRE SERÁ VARIADO (FRUTA DE TEMPORADA, Y POSTRE LÁCTEO O LECHE)
Todos los días habrá una ensalada, como complemento opcional, para aquellos alumnos que lo deseen.

MARTES 1



MIÉRCOLES 2

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

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

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

JUEVES 3

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

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

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

VIERNES 4

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

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

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

LUNES 7

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

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

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

MARTES 8

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

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

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

MIÉRCOLES 9



JUEVES 10

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

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

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

VIERNES 11

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

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

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

LUNES 14

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE

2º MERLUZA AL LIMÓN CON GUISANTES

1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE

2º LEMON HAKE, VEGETABLES AND GREEN PEAS

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

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

MARTES 15

1º ALUBIAS PINTAS GUISADAS

2º CROQUETAS Y EMPANADILLAS CON ENSALADA

1º RED BEAN STEW

2º CROQUETTES, PASTIES AND SALAD

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

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

MIÉRCOLES 16

1º ESPAGUETIS CARBONARA

2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA

1º SPAGUETTI CARBONARA

2º CHICKEN FILLET AND SALAD

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

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

JUEVES 17

1º LENTEJAS CON CHORIZO

2º SAN JACOBO CASERO CON PURÉ

1º LENTIL AND CHORIZO STEW

2º BREADED HAM AND CHEESE WITH MASHED POTATOES

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

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

VIERNES 18

1º CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES

2º ROTTI DE PAVO ASADO CON PATATAS AL VAPOR

1º CREAM OF COURGETTE SOUP AND CROUTONS

2º ROASTED TURKEY ROTI AND BOILED POTATOES

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

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

LUNES 21

1º ALUBIAS BLANCAS GUISADAS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º HARICOT BEAN STEW

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

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

MARTES 22

1º ARROZ TRES DELICIAS

2º LOMO PLANCHA CON DELICIAS DE CALABACÍN

1º SPECIAL FRIED RICE

2º GRILLED LOIN AND COURGETTE DELIGHTS

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

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

MIÉRCOLES 23

1º CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES

2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA

1º CREAM OF PUMPKIN SOUP AND CROUTONS

2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

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

JUEVES 24

1º SOPA DE COCIDO

2º COCIDO MADRILEÑO

1º NOODLE SOUP

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

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

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

VIERNES 25

1º BRÓCOLI REHOGADO

2º LASAÑA BOLOÑESA

1º SAUTÉED BROCCOLI

2º LASAGNA BOLOGNESE

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

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

LUNES 28

1º LENTEJAS ESTOFADAS

2º LOMO DE SAJONIA CON ENSALADA

1º LENTIL STEW

2º KASSELER AND SALAD

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

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

MARTES 29

1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE

2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA CAZADORA

1º GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE

2º VEAL BURGER IN MUSHROOM SAUCE

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

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

MIÉRCOLES 30

1º ARROZ CON MAGRO

2º FILETE DE ABADEJO EMPANADO CON ENSALADA

1º RICE AND LEAN PORK

2º BREADED HADDOCK FILLET AND SALAD

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

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

RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

SI COMES	PUEDES CENAR
Pasta o Arroz y Carne	**Verdura/Ensalada y Pescado**
Pasta o Arroz y Pescado	Verdura y Huevo
Pasta o Arroz y Huevo	**Verdura/Ensalada y Carne**
Verdura y Carne	Patata y Pescado
Verdura y Pescado	**Patata y Huevo**
Verdura y Huevo	Arroz y Carne
Legumbre y Carne	**Verdura/Ensalada y Pescado**
Legumbre y Pescado	Verdura y Huevo
Legumbre y Huevo	**Verdura/ensalada y Carne**

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

San Javier

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

mes de noviembre de 2022



SECUNDARIA

ANACARDO Y PISTACHO

Alegra Servicio a Colectividades

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

EL POSTRE SERÁ VARIADO (FRUTA DE TEMPORADA, Y POSTRE LÁCTEO O LECHE)
Todos los días habrá una ensalada, como complemento opcional, para aquellos alumnos que lo deseen.

MARTES 1



MIÉRCOLES 2

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

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

JUEVES 3

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

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

VIERNES 4

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

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

LUNES 7

1º LENTEJAS CON VERDURAS
2º LOMO ASADO CON PATATAS PANADERA
1º LENTIL AND VEGETABLE STEW
2º ROAST PORK AND SLICED POTATOES
PAN Y NATILLAS
BREAD AND CUSTARD

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

MARTES 8

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

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

MIÉRCOLES 9



JUEVES 10

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

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

VIERNES 11

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

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

LUNES 14

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE

2º MERLUZA AL LIMÓN CON GUISANTES

1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE

2º LEMON HAKE, VEGETABLES AND GREEN PEAS

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

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

MARTES 15

1º ALUBIAS PINTAS GUISADAS

2º CROQUETAS Y EMPANADILLAS CON ENSALADA

1º RED BEAN STEW

2º CROQUETTES, PASTIES AND SALAD

PAN Y FLAN DE VAINILLA

BREAD AND VAINILLA CUSTARD

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

MIÉRCOLES 16

1º ESPAGUETIS CARBONARA

2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA

1º SPAGUETTI CARBONARA

2º CHICKEN FILLET AND SALAD

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

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

JUEVES 17

1º LENTEJAS CON CHORIZO

2º SAN JACOBO CASERO CON PURÉ

1º LENTIL AND CHORIZO STEW

2º BREADED HAM AND CHEESE WITH MASHED POTATOES

PAN Y YOGUR

BREAD AND YOGURT

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

VIERNES 18

1º CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES

2º ROTTI DE PAVO ASADO CON PATATAS AL VAPOR

1º CREAM OF COURGETTE SOUP AND CROUTONS

2º ROASTED TURKEY ROTI AND BOILED POTATOES

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

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

LUNES 21

1º ALUBIAS BLANCAS GUISADAS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º HARICOT BEAN STEW

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

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

MARTES 22

1º ARROZ TRES DELICIAS

2º LOMO PLANCHA CON DELICIAS DE CALABACÍN

1º SPECIAL FRIED RICE

2º GRILLED LOIN AND COURGETTE DELIGHTS

PAN Y YOGUR

BREAD AND YOGURT

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

MIÉRCOLES 23

1º CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES

2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA

1º CREAM OF PUMPKIN SOUP AND CROUTONS

2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

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

JUEVES 24

1º SOPA DE COCIDO

2º COCIDO MADRILEÑO

1º NOODLE SOUP

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

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

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

VIERNES 25

1º BRÓCOLI REHOGADO

2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA CON PATATAS

1º SAUTÉED BROCCOLI

2º VEAL BURGER IN SAUCE AND FRIES

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

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

LUNES 28

1º LENTEJAS ESTOFADAS

2º LOMO DE SAJONIA CON ENSALADA

1º LENTIL STEW

2º KASSELER AND SALAD

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

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

MARTES 29

1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE

2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA CAZADORA

1º GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE

2º VEAL BURGER IN MUSHROOM SAUCE

PAN Y YOGUR

BREAD AND YOGURT

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

MIÉRCOLES 30

1º ARROZ CON MAGRO

2º FILETE DE ABADEJO EMPANADO CON ENSALADA

1º RICE AND LEAN PORK

2º BREADED HADDOCK FILLET AND SALAD

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

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

RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

SI COMES	PUEDES CENAR
Pasta o Arroz y Carne	**Verdura/Ensalada y Pescado**
Pasta o Arroz y Pescado	Verdura y Huevo
Pasta o Arroz y Huevo	**Verdura/Ensalada y Carne**
Verdura y Carne	Patata y Pescado
Verdura y Pescado	**Patata y Huevo**
Verdura y Huevo	Arroz y Carne
Legumbre y Carne	**Verdura/Ensalada y Pescado**
Legumbre y Pescado	Verdura y Huevo
Legumbre y Huevo	**Verdura/ensalada y Carne**

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

San Javier

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





NUEZ, PIEL DE MELOCOTON

SECUNDARIA

Alegra Servicio a Colectividades

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

EL POSTRE SERÁ VARIADO (FRUTA DE TEMPORADA, Y POSTRE LÁCTEO O LECHE)
Todos los días habrá una ensalada, como complemento opcional, para aquellos alumnos que lo deseen.

MARTES 1



MIÉRCOLES 2

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

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

JUEVES 3

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

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

VIERNES 4

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

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

LUNES 7

1º LENTEJAS CON VERDURAS
2º LOMO ASADO CON PATATAS PANADERA
1º LENTIL AND VEGETABLE STEW
2º ROAST PORK AND SLICED POTATOES
PAN Y NATILLAS
BREAD AND CUSTARD

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

MARTES 8

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

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

MIÉRCOLES 9



JUEVES 10

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

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

VIERNES 11

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

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

LUNES 14

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE

2º MERLUZA AL LIMÓN CON GUISANTES

1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE

2º LEMON HAKE, VEGETABLES AND GREEN PEAS

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

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

MARTES 15

1º ALUBIAS PINTAS GUISADAS

2º CROQUETAS Y EMPANADILLAS CON ENSALADA

1º RED BEAN STEW

2º CROQUETTES, PASTIES AND SALAD

PAN Y FLAN DE VAINILLA

BREAD AND VAINILLA CUSTARD

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

MIÉRCOLES 16

1º ESPAGUETIS CARBONARA

2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA

1º SPAGUETTI CARBONARA

2º CHICKEN FILLET AND SALAD

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

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

JUEVES 17

1º LENTEJAS CON CHORIZO

2º SAN JACOBO CASERO CON PURÉ

1º LENTIL AND CHORIZO STEW

2º BREADED HAM AND CHEESE WITH MASHED POTATOES

PAN Y YOGUR

BREAD AND YOGURT

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

VIERNES 18

1º CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES

2º ROTTI DE PAVO ASADO CON PATATAS AL VAPOR

1º CREAM OF COURGETTE SOUP AND CROUTONS

2º ROASTED TURKEY ROTI AND BOILED POTATOES

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

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

LUNES 21

1º ALUBIAS BLANCAS GUISADAS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º HARICOT BEAN STEW

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

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

MARTES 22

1º ARROZ TRES DELICIAS

2º LOMO PLANCHA CON DELICIAS DE CALABACÍN

1º SPECIAL FRIED RICE

2º GRILLED LOIN AND COURGETTE DELIGHTS

PAN Y YOGUR

BREAD AND YOGURT

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

MIÉRCOLES 23

1º CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES

2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA

1º CREAM OF PUMPKIN SOUP AND CROUTONS

2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

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

JUEVES 24

1º SOPA DE COCIDO

2º COCIDO MADRILEÑO

1º NOODLE SOUP

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

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

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

VIERNES 25

1º BRÓCOLI REHOGADO

2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA CON PATATAS

1º SAUTÉED BROCCOLI

2º VEAL BURGER IN SAUCE AND FRIES

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

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

LUNES 28

1º LENTEJAS ESTOFADAS

2º LOMO DE SAJONIA CON ENSALADA

1º LENTIL STEW

2º KASSELER AND SALAD

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

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

MARTES 29

1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE

2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA CAZADORA

1º GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE

2º VEAL BURGER IN MUSHROOM SAUCE

PAN Y YOGUR

BREAD AND YOGURT

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

MIÉRCOLES 30

1º ARROZ CON MAGRO

2º FILETE DE ABADEJO EMPANADO CON ENSALADA

1º RICE AND LEAN PORK

2º BREADED HADDOCK FILLET AND SALAD

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

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

RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

SI COMES	PUEDES CENAR
Pasta o Arroz y Carne	**Verdura/Ensalada y Pescado**
Pasta o Arroz y Pescado	Verdura y Huevo
Pasta o Arroz y Huevo	**Verdura/Ensalada y Carne**
Verdura y Carne	Patata y Pescado
Verdura y Pescado	**Patata y Huevo**
Verdura y Huevo	Arroz y Carne
Legumbre y Carne	**Verdura/Ensalada y Pescado**
Legumbre y Pescado	Verdura y Huevo
Legumbre y Huevo	**Verdura/ensalada y Carne**

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

San Javier

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

mes de noviembre de 2022



SECUNDARIA

MARISCO, ANACARDO, SEMILLA DE SÉSAMO, PISTACHO

Alegra Servicio a Colectividades

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

EL POSTRE SERÁ VARIADO (FRUTA DE TEMPORADA, Y POSTRE LÁCTEO O LECHE)
Todos los días habrá una ensalada, como complemento opcional, para aquellos alumnos que lo deseen.

MARTES 1



MIÉRCOLES 2

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

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

JUEVES 3

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

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

VIERNES 4

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

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

LUNES 7

1º LENTEJAS CON VERDURAS
2º LOMO ASADO CON PATATAS PANADERA
1º LENTIL AND VEGETABLE STEW
2º ROAST PORK AND SLICED POTATOES
PAN Y NATILLAS
BREAD AND CUSTARD

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

MARTES 8

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

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

MIÉRCOLES 9



JUEVES 10

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

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

VIERNES 11

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

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

LUNES 14

1º **ARROZ BLANCO CON TOMATE**

2º **MERLUZA AL LIMÓN CON GUISANTES**

1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE

2º LEMON HAKE, VEGETABLES AND GREEN PEAS

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

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

MARTES 15

1º **ALUBIAS PINTAS GUISADAS**

2º **FILETE DE PAVO A LA PLANCHA CON ENSALADA**

1º RED BEAN STEW

2º GRILLED TURKEY FILLET AND SALAD

PAN Y FLAN DE VAINILLA

BREAD AND VAINILLA CUSTARD

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

MIÉRCOLES 16

1º **ESPAGUETIS CARBONARA**

2º **FILETE DE POLLO CON ENSALADA**

1º SPAGUETTI CARBONARA

2º CHICKEN FILLET AND SALAD

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

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

JUEVES 17

1º **LENTEJAS CON CHORIZO**

2º **SAN JACOBO CASERO CON PURÉ**

1º LENTIL AND CHORIZO STEW

2º BREADED HAM AND CHEESE WITH MASHED POTATOES

PAN Y YOGUR

BREAD AND YOGURT

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

VIERNES 18

1º **CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES**

2º **ROTTI DE PAVO ASADO CON PATATAS AL VAPOR**

1º CREAM OF COURGETTE SOUP AND CROUTONS

2º ROASTED TURKEY ROTI AND BOILED POTATOES

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

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

LUNES 21

1º **ALUBIAS BLANCAS GUISADAS**

2º **TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA**

1º HARICOT BEAN STEW

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

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

MARTES 22

1º **ARROZ TRES DELICIAS**

2º **LOMO PLANCHA CON DELICIAS DE CALABACÍN**

1º SPECIAL FRIED RICE

2º GRILLED LOIN AND COURGETTE DELIGHTS

PAN Y YOGUR

BREAD AND YOGURT

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

MIÉRCOLES 23

1º **CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES**

2º **NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA**

1º CREAM OF PUMPKIN SOUP AND CROUTONS

2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

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

JUEVES 24

1º **SOPA DE COCIDO**

2º **COCIDO MADRILEÑO**

1º NOODLE SOUP

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

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

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

VIERNES 25

1º **BRÓCOLI REHOGADO**

2º **HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA CON PATATAS**

1º SAUTÉED BROCCOLI

2º VEAL BURGER IN SAUCE AND FRIES

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

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

LUNES 28

1º **LENTEJAS ESTOFADAS**

2º **LOMO DE SAJONIA CON ENSALADA**

1º LENTIL STEW

2º KASSELER AND SALAD

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

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

MARTES 29

1º **JUDÍAS VERDES CON TOMATE**

2º **HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA CAZADORA**

1º GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE

2º VEAL BURGER IN MUSHROOM SAUCE

PAN Y YOGUR

BREAD AND YOGURT

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

MIÉRCOLES 30

1º **ARROZ CON MAGRO**

2º **FILETE DE ABADEJO EMPANADO CON ENSALADA**

1º RICE AND LEAN PORK

2º BREADED HADDOCK FILLET AND SALAD

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

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

RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

SI COMES	PUEDES CENAR
Pasta o Arroz y Carne	**Verdura/Ensalada y Pescado**
Pasta o Arroz y Pescado	Verdura y Huevo
Pasta o Arroz y Huevo	**Verdura/Ensalada y Carne**
Verdura y Carne	Patata y Pescado
Verdura y Pescado	**Patata y Huevo**
Verdura y Huevo	Arroz y Carne
Legumbre y Carne	**Verdura/Ensalada y Pescado**
Legumbre y Pescado	Verdura y Huevo
Legumbre y Huevo	**Verdura/ensalada y Carne**

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

San Javier

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

mes de noviembre de 2022



SECUNDARIA

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

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

EL POSTRE SERÁ VARIADO (FRUTA DE TEMPORADA, Y POSTRE LÁCTEO O LECHE)
Todos los días habrá una ensalada, como complemento opcional, para aquellos alumnos que lo deseen.

MARTES 1



MIÉRCOLES 2

1º ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS

2º LOMO ASADO CON ENSALADA

1º HARICOT BEAN STEW

2º ROAST PORK AND SALAD

PAN Y YOGUR
BREAD AND YOGURT

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

JUEVES 3

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES CON PICATOSTES

2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON PATATAS

1º CREAM OF VEGETABLE SOUP AND CROUTONS

2º VEAL MEATBALLS AND POTATOES

PAN Y FRUTA
BREAD AND FRUIT

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

VIERNES 4

1º PAELLA DE POLLO

2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA

1º CHICKEN PAELLA

2º GRILLED DAB AND SALAD

PAN Y FRUTA
BREAD AND FRUIT

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

LUNES 7

1º CREMA DE VERDURAS

2º LOMO ASADO CON PATATAS PANADERA

1º CREAM OF VEGETABLE SOUP

2º ROAST PORK AND SLICED POTATOES

PAN Y NATILLAS
BREAD AND CUSTARD

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

MARTES 8

1º MACARRONES A LA ITALIANA (PSH)

2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA

1º MACARONI IN ITALIAN SAUCE (EGG FREE)

2º BAKED HAKE AND SALAD

PAN Y FRUTA
BREAD AND FRUIT

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

MIÉRCOLES 9



JUEVES 10

1º JUDÍAS VERDES CON JAMÓN

2º POLLO ASADO CON PATATAS

1º GREEN BEANS AND HAM

2º ROAST CHICKEN AND FRENCH FRIES

PAN Y FRUTA
BREAD AND FRUIT

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

VIERNES 11

1º GARBANZOS GUISADOS

2º LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA

1º CHICKPEA STEW

2º GRILLED LOIN AND SALAD

PAN Y FRUTA
BREAD AND FRUIT

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

LUNES 14

1º **ARROZ BLANCO CON TOMATE**

2º **MERLUZA AL LIMÓN CON GUISANTES**

1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE

2º LEMON HAKE, VEGETABLES AND GREEN PEAS

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

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

MARTES 15

1º **ALUBIAS PINTAS GUISADAS**

2º **FILETE DE PAVO A LA PLANCHA CON ENSALADA**

1º RED BEAN STEW

2º GRILLED TURKEY FILLET AND SALAD

PAN Y FLAN DE VAINILLA

BREAD AND VAINILLA CUSTARD

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

MIÉRCOLES 16

1º **ESPAGUETIS CARBONARA (PSH)**

2º **FILETE DE POLLO CON ENSALADA**

1º SPAGUETTI CARBONARA (EGG FREE)

2º CHICKEN FILLET AND SALAD

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

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

JUEVES 17

1º **PATATAS GUISADAS CON CHORIZO**

2º **LOMO ASADO CON PURÉ**

1º STEWED POTATOES AND CHORIZO

2º ROAST PORK AND MASHED POTATOES

PAN Y YOGUR

BREAD AND YOGURT

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

VIERNES 18

1º **CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES**

2º **ROTTI DE PAVO ASADO CON PATATAS AL VAPOR**

1º CREAM OF COURGETTE SOUP AND CROUTONS

2º ROASTED TURKEY ROTI AND BOILED POTATOES

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

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

LUNES 21

1º **ALUBIAS BLANCAS GUISADAS**

2º **POLLO ASADO CON ENSALADA**

1º HARICOT BEAN STEW

2º ROAST CHICKEN AND SALAD

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

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

MARTES 22

1º **ARROZ TRES DELICIAS (SIN HUEVO)**

2º **LOMO PLANCHA CON DELICIAS DE CALABACÍN**

1º SPECIAL FRIED RICE (EGG FREE)

2º GRILLED LOIN AND COURGETTE DELIGHTS

PAN Y YOGUR

BREAD AND YOGURT

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

MIÉRCOLES 23

1º **CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES**

2º **NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA**

1º CREAM OF PUMPKIN SOUP AND CROUTONS

2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

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

JUEVES 24

1º **SOPA DE COCIDO (PSH)**

2º **COCIDO MADRILEÑO**

1º NOODLE SOUP (EGG FREE)

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

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

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

VIERNES 25

1º **BRÓCOLI REHOGADO**

2º **HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA CON PATATAS**

1º SAUTÉED BROCCOLI

2º VEAL BURGER IN SAUCE AND FRIES

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

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

LUNES 28

1º **CREMA DE VERDURAS**

2º **LOMO DE SAJONIA CON ENSALADA**

1º CREAM OF VEGETABLE SOUP

2º KASSELER AND SALAD

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

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

MARTES 29

1º **JUDÍAS VERDES CON TOMATE**

2º **HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA CAZADORA**

1º GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE

2º VEAL BURGER IN MUSHROOM SAUCE

PAN Y YOGUR

BREAD AND YOGURT

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

MIÉRCOLES 30

1º **ARROZ CON MAGRO**

2º **ABADEJO AL HORNO CON ENSALADA**

1º RICE AND LEAN PORK

2º BAKED POLLOCK AND SALAD

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

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

RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

SI COMES	PUEDES CENAR
Pasta o Arroz y Carne	**Verdura/Ensalada y Pescado**
Pasta o Arroz y Pescado	Verdura y Huevo
Pasta o Arroz y Huevo	**Verdura/Ensalada y Carne**
Verdura y Carne	Patata y Pescado
Verdura y Pescado	**Patata y Huevo**
Verdura y Huevo	Arroz y Carne
Legumbre y Carne	**Verdura/Ensalada y Pescado**
Legumbre y Pescado	Verdura y Huevo
Legumbre y Huevo	**Verdura/ensalada y Carne**

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

San Javier

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

mes de noviembre de 2022



SECUNDARIA

INTOLERANCIA A LA LACTOSA, ARROZ Y PASTA

Alegra Servicio a Colectividades

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

EL POSTRE SERÁ VARIADO (FRUTA DE TEMPORADA, Y POSTRE LÁCTEO O LECHE)
Todos los días habrá una ensalada, como complemento opcional, para aquellos alumnos que lo deseen.

MARTES 1



MIÉRCOLES 2

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

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

JUEVES 3

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

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

VIERNES 4

1º **SALTEADO DE VERDURAS**
2º **FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA**
1º SAUTÉED VEGETABLES
2º GRILLED DAB AND SALAD
PAN Y FRUTA
BREAD AND FRUIT

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

LUNES 7

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

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

MARTES 8

1º **CREMA DE CALABACÍN**
2º **MERLUZA ROMANA CON ENSALADA**
1º CREAM OF COURGETTE SOUP
2º BATTERED HAKE AND SALAD
PAN Y FRUTA
BREAD AND FRUIT

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

MIÉRCOLES 9



JUEVES 10

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

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

VIERNES 11

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

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

LUNES 14

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º MERLUZA AL LIMÓN CON GUISANTES

1º SAUTÉ GREEN BEANS

2º LEMON HAKE, VEGETABLES AND GREEN PEAS

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

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

MARTES 15

1º ALUBIAS PINTAS GUISADAS

2º FILETE DE PAVO A LA PLANCHA CON ENSALADA

1º RED BEAN STEW

2º GRILLED TURKEY FILLET AND SALAD

PAN Y YOGUR SIN LACTOSA

BREAD AND YOGURT (LACTOSE FREE)

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

MIÉRCOLES 16

1º CREMA DE CALABAZA

2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA

1º CREAM OF PUMPKIN SOUP

2º CHICKEN FILLET AND SALAD

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

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

JUEVES 17

1º LENTEJAS CON CHORIZO

2º LOMO ASADO CON PATATAS PANADERA

1º LENTIL AND CHORIZO STEW

2º ROAST PORK AND SLICED POTATOES

PAN Y YOGUR SIN LACTOSA

BREAD AND YOGURT (LACTOSE FREE)

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

VIERNES 18

1º CREMA DE CALABACÍN

2º ROTTI DE PAVO ASADO CON PATATAS AL VAPOR

1º CREAM OF COURGETTE SOUP

2º ROASTED TURKEY ROTI AND BOILED POTATOES

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

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

LUNES 21

1º ALUBIAS BLANCAS GUISADAS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º HARICOT BEAN STEW

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

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

MARTES 22

1º GUISANTES REHOGADOS

2º LOMO PLANCHA CON DELICIAS DE CALABACÍN

1º SAUTED PEAS

2º GRILLED LOIN AND COURGETTE DELIGHTS

PAN Y YOGUR SIN LACTOSA

BREAD AND YOGURT (LACTOSE FREE)

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

MIÉRCOLES 23

1º CREMA DE CALABAZA

2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA

1º CREAM OF PUMPKIN SOUP

2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

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

JUEVES 24

1º SOPA DE COCIDO (SIN FIDEOS)

2º COCIDO MADRILEÑO

1º SOUP (NO NOODLE)

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

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

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

VIERNES 25

1º BRÓCOLI REHOGADO

2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA CON PATATAS

1º SAUTÉED BROCCOLI

2º VEAL BURGER IN SAUCE AND FRIES

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

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

LUNES 28

1º LENTEJAS ESTOFADAS

2º LOMO DE SAJONIA CON ENSALADA

1º LENTIL STEW

2º KASSELER AND SALAD

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

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

MARTES 29

1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE

2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA CAZADORA

1º GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE

2º VEAL BURGER IN MUSHROOM SAUCE

PAN Y YOGUR SIN LACTOSA

BREAD AND YOGURT (LACTOSE FREE)

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

MIÉRCOLES 30

1º BRÓCOLI REHOGADO

2º FILETE DE ABADEJO EMPANADO CON ENSALADA

1º SAUTÉED BROCCOLI

2º BREADED HADDOCK FILLET AND SALAD

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

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

RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

SI COMES	PUEDES CENAR
Pasta o Arroz y Carne	**Verdura/Ensalada y Pescado**
Pasta o Arroz y Pescado	Verdura y Huevo
Pasta o Arroz y Huevo	**Verdura/Ensalada y Carne**
Verdura y Carne	Patata y Pescado
Verdura y Pescado	**Patata y Huevo**
Verdura y Huevo	Arroz y Carne
Legumbre y Carne	**Verdura/Ensalada y Pescado**
Legumbre y Pescado	Verdura y Huevo
Legumbre y Huevo	**Verdura/ensalada y Carne**

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

San Javier

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

mes de noviembre de 2022



SECUNDARIA

GAMBA, KIWI, MELÓN, PIEL DE MELOCOTÓN

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

EL POSTRE SERÁ VARIADO (FRUTA DE TEMPORADA, Y POSTRE LÁCTEO O LECHE)
Todos los días habrá una ensalada, como complemento opcional, para aquellos alumnos que lo deseen.

MARTES 1



MIÉRCOLES 2

1º **ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS**
2º **REVUELTO DE JAMÓN COCIDO CON ENSALADA**
1º HARICOT BEAN STEW
2º HAM SCRAMBLED EGGS AND SALAD
PAN Y YOGUR
BREAD AND YOGURT

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

JUEVES 3

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

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

VIERNES 4

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

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

LUNES 7

1º **LENTEJAS CON VERDURAS**
2º **LOMO ASADO CON PATATAS PANADERA**
1º LENTIL AND VEGETABLE STEW
2º ROAST PORK AND SLICED POTATOES
PAN Y NATILLAS
BREAD AND CUSTARD

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

MARTES 8

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

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

MIÉRCOLES 9



JUEVES 10

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

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

VIERNES 11

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

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

LUNES 14

1º **ARROZ BLANCO CON TOMATE**

2º **MERLUZA AL LIMÓN CON GUISANTES**

1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE

2º LEMON HAKE, VEGETABLES AND GREEN PEAS

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

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

MARTES 15

1º **ALUBIAS PINTAS GUISADAS**

2º **FILETE DE PAVO A LA PLANCHA CON ENSALADA**

1º RED BEAN STEW

2º GRILLED TURKEY FILLET AND SALAD

PAN Y FLAN DE VAINILLA

BREAD AND VAINILLA CUSTARD

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

MIÉRCOLES 16

1º **ESPAGUETIS CARBONARA**

2º **FILETE DE POLLO CON ENSALADA**

1º SPAGUETTI CARBONARA

2º CHICKEN FILLET AND SALAD

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

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

JUEVES 17

1º **LENTEJAS CON CHORIZO**

2º **SAN JACOBO CASERO CON PURÉ**

1º LENTIL AND CHORIZO STEW

2º BREADED HAM AND CHEESE WITH MASHED POTATOES

PAN Y YOGUR

BREAD AND YOGURT

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

VIERNES 18

1º **CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES**

2º **ROTTI DE PAVO ASADO CON PATATAS AL VAPOR**

1º CREAM OF COURGETTE SOUP AND CROUTONS

2º ROASTED TURKEY ROTI AND BOILED POTATOES

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

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

LUNES 21

1º **ALUBIAS BLANCAS GUISADAS**

2º **TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA**

1º HARICOT BEAN STEW

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

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

MARTES 22

1º **ARROZ TRES DELICIAS**

2º **LOMO PLANCHA CON DELICIAS DE CALABACÍN**

1º SPECIAL FRIED RICE

2º GRILLED LOIN AND COURGETTE DELIGHTS

PAN Y YOGUR

BREAD AND YOGURT

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

MIÉRCOLES 23

1º **CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES**

2º **NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA**

1º CREAM OF PUMPKIN SOUP AND CROUTONS

2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

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

JUEVES 24

1º **SOPA DE COCIDO**

2º **COCIDO MADRILEÑO**

1º NOODLE SOUP

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

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

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

VIERNES 25

1º **BRÓCOLI REHOGADO**

2º **HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA CON PATATAS**

1º SAUTÉED BROCCOLI

2º VEAL BURGER IN SAUCE AND FRIES

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

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

LUNES 28

1º **LENTEJAS ESTOFADAS**

2º **LOMO DE SAJONIA CON ENSALADA**

1º LENTIL STEW

2º KASSELER AND SALAD

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

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

MARTES 29

1º **JUDÍAS VERDES CON TOMATE**

2º **HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA CAZADORA**

1º GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE

2º VEAL BURGER IN MUSHROOM SAUCE

PAN Y YOGUR

BREAD AND YOGURT

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

MIÉRCOLES 30

1º **ARROZ CON MAGRO**

2º **FILETE DE ABADEJO EMPANADO CON ENSALADA**

1º RICE AND LEAN PORK

2º BREADED HADDOCK FILLET AND SALAD

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

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

RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

SI COMES	PUEDES CENAR
Pasta o Arroz y Carne	**Verdura/Ensalada y Pescado**
Pasta o Arroz y Pescado	Verdura y Huevo
Pasta o Arroz y Huevo	**Verdura/Ensalada y Carne**
Verdura y Carne	Patata y Pescado
Verdura y Pescado	**Patata y Huevo**
Verdura y Huevo	Arroz y Carne
Legumbre y Carne	**Verdura/Ensalada y Pescado**
Legumbre y Pescado	Verdura y Huevo
Legumbre y Huevo	**Verdura/ensalada y Carne**

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

San Javier

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

mes de noviembre de 2022



SECUNDARIA

FRUTOS SECOS, FRUTAS ROSÁCEAS, GRANADA

Alegra Servicio a Colectividades

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

EL POSTRE SERÁ VARIADO (FRUTA DE TEMPORADA, Y POSTRE LÁCTEO O LECHE)
Todos los días habrá una ensalada, como complemento opcional, para aquellos alumnos que lo deseen.

MARTES 1



MIÉRCOLES 2

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

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

JUEVES 3

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

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

VIERNES 4

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

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

LUNES 7

1º LENTEJAS CON VERDURAS
2º LOMO ASADO CON PATATAS PANADERA
1º LENTIL AND VEGETABLE STEW
2º ROAST PORK AND SLICED POTATOES
PAN Y NATILLAS
BREAD AND CUSTARD

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

MARTES 8

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

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

MIÉRCOLES 9



JUEVES 10

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

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

VIERNES 11

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

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

LUNES 14

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE

2º MERLUZA AL LIMÓN CON GUISANTES

1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE

2º LEMON HAKE, VEGETABLES AND GREEN PEAS

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

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

MARTES 15

1º ALUBIAS PINTAS GUISADAS

2º CROQUETAS Y EMPANADILLAS CON ENSALADA

1º RED BEAN STEW

2º CROQUETTES, PASTIES AND SALAD

PAN Y FLAN DE VAINILLA

BREAD AND VAINILLA CUSTARD

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

MIÉRCOLES 16

1º ESPAGUETIS CARBONARA

2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA

1º SPAGUETTI CARBONARA

2º CHICKEN FILLET AND SALAD

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

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

JUEVES 17

1º LENTEJAS CON CHORIZO

2º SAN JACOBO CASERO CON PURÉ

1º LENTIL AND CHORIZO STEW

2º BREADED HAM AND CHEESE WITH MASHED POTATOES

PAN Y YOGUR

BREAD AND YOGURT

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

VIERNES 18

1º CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES

2º ROTTI DE PAVO ASADO CON PATATAS AL VAPOR

1º CREAM OF COURGETTE SOUP AND CROUTONS

2º ROASTED TURKEY ROTI AND BOILED POTATOES

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

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

LUNES 21

1º ALUBIAS BLANCAS GUISADAS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º HARICOT BEAN STEW

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

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

MARTES 22

1º ARROZ TRES DELICIAS

2º LOMO PLANCHA CON DELICIAS DE CALABACÍN

1º SPECIAL FRIED RICE

2º GRILLED LOIN AND COURGETTE DELIGHTS

PAN Y YOGUR

BREAD AND YOGURT

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

MIÉRCOLES 23

1º CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES

2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA

1º CREAM OF PUMPKIN SOUP AND CROUTONS

2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

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

JUEVES 24

1º SOPA DE COCIDO

2º COCIDO MADRILEÑO

1º NOODLE SOUP

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

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

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

VIERNES 25

1º BRÓCOLI REHOGADO

2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA CON PATATAS

1º SAUTÉED BROCCOLI

2º VEAL BURGER IN SAUCE AND FRIES

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

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

LUNES 28

1º LENTEJAS ESTOFADAS

2º LOMO DE SAJONIA CON ENSALADA

1º LENTIL STEW

2º KASSELER AND SALAD

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

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

MARTES 29

1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE

2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA CAZADORA

1º GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE

2º VEAL BURGER IN MUSHROOM SAUCE

PAN Y YOGUR

BREAD AND YOGURT

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

MIÉRCOLES 30

1º ARROZ CON MAGRO

2º FILETE DE ABADEJO EMPANADO CON ENSALADA

1º RICE AND LEAN PORK

2º BREADED HADDOCK FILLET AND SALAD

PAN Y FRUTA

BREAD AND FRUIT

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

RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

SI COMES	PUEDES CENAR
Pasta o Arroz y Carne	**Verdura/Ensalada y Pescado**
Pasta o Arroz y Pescado	Verdura y Huevo
Pasta o Arroz y Huevo	**Verdura/Ensalada y Carne**
Verdura y Carne	Patata y Pescado
Verdura y Pescado	**Patata y Huevo**
Verdura y Huevo	Arroz y Carne
Legumbre y Carne	**Verdura/Ensalada y Pescado**
Legumbre y Pescado	Verdura y Huevo
Legumbre y Huevo	**Verdura/ensalada y Carne**

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