



Alegra
Servicio a
Colectividades

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

**Mes de
Abril
de
2022**

50
aniversario
1967-2017



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

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

VIERNES

1

1º GARBANZOS GUISADOS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º CHICKPEA STEW

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	830	Kcal		3470	kJ
Lípidos	48	g.	[Saturados	8,6	g.]
H.Carbono	76	g.	[Azúcares	19,5	g.]
Proteínas	24	g.	Sal	1,93	g.

LUNES

4

1º MACARRONES GRATINADOS

2º MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA

1º GRATINEED MACARONI

2º LIGHTLY BATTERED HAKE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	862	Kcal		3603	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados	6,2	g.]
H.Carbono	97	g.	[Azúcares	23,8	g.]
Proteínas	36	g.	Sal	1,87	g.

MARTES

5

1º CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES

2º HAMBURGUESA DE TERNERA A LA CAZADORA

1º CREAM OF COURGETTE SOUP AND CROUTONS

2º VEAL BURGER IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	810	Kcal		3386	kJ
Lípidos	48	g.	[Saturados	16,7	g.]
H.Carbono	64	g.	[Azúcares	20,6	g.]
Proteínas	30	g.	Sal	2,22	g.

MIÉRCOLES

6

1º LENTEJAS GUISADAS

2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA

1º LENTIL STEW

2º CHICKEN FILLET AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	805	Kcal		3363	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados	5,8	g.]
H.Carbono	74	g.	[Azúcares	23,1	g.]
Proteínas	42	g.	Sal	1,53	g.

JUEVES

7

1º ARROZ TRES DELICIAS

2º LOMO PLANCHA CON PATATAS

1º SPECIAL FRIED RICE

2º GRILLED LOIN AND FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	842	Kcal		3520	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados	6,2	g.]
H.Carbono	94	g.	[Azúcares	18,9	g.]
Proteínas	35	g.	Sal	1,55	g.

VIERNES

8

**FELICES
VACACIONES
DE SEMANA
SANTA**



LUNES 18

MARTES 19

- 1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS**
2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA
1º SAUTÉ GREEN BEANS
2º SPANISH OMELETTE AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	827	Kcal	3457	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 7,8	g.]
H.Carbono	71	g.	[Azúcares 21,8	g.]
Proteínas	24	g.	Sal 1,84	g.

MIÉRCOLES 20

- 1º ESPAGUETIS CARBONARA**
2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA
1º SPAGUETTI CARBONARA
2º GRILLED DAB AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	849	Kcal	3549	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados 11,4	g.]
H.Carbono	85	g.	[Azúcares 19,5	g.]
Proteínas	28	g.	Sal 2,13	g.

JUEVES 21

- 1º JUDÍAS BLANCAS GUIADAS**
2º POLLO AL CHILINDRÓN
1º HARICOT BEAN STEW
2º CHICKEN IN TOMATO AND PEPPER SAUCE
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	840	Kcal	3512	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 9,1	g.]
H.Carbono	74	g.	[Azúcares 20,6	g.]
Proteínas	34	g.	Sal 1,77	g.

VIERNES 22

- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES CON PICATOSTES**
2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON ARROZ PILAFF
1º CREAM OF VEGETABLE SOUP AND CROUTONS
2º VEAL MEATBALLS AND PILAFF RICE
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	834	Kcal	3487	kJ
Lípidos	49	g.	[Saturados 12,1	g.]
H.Carbono	75	g.	[Azúcares 22,9	g.]
Proteínas	23	g.	Sal 2,31	g.

LUNES 25

- 1º LENTEJAS ESTOFADAS**
2º REVUELTO DE JAMÓN COCIDO CON ENSALADA
1º LENTIL STEW
2º HAM SCRAMBLED EGGS AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	843	Kcal	3522	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 7,6	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares 22,3	g.]
Proteínas	34	g.	Sal 1,85	g.

MARTES 26

- 1º CODITOS NAPOLITANA**
2º MERLUZA EN Salsa VERDE
1º PASTA NAPOLITANA
2º HAKE IN GREEN SAUCE
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	860	Kcal	3595	kJ
Lípidos	32	g.	[Saturados 4,1	g.]
H.Carbono	109	g.	[Azúcares 21,2	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 1,96	g.

MIÉRCOLES 27

- 1º PURÉ DE CALABACÍN**
2º POLLO ASADO CON PATATAS
1º CREAM OF COURGETTE AND CARROT SOUP
2º ROAST CHICKEN AND FRENCH FRIES
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	813	Kcal	3398	kJ
Lípidos	48	g.	[Saturados 10,8	g.]
H.Carbono	64	g.	[Azúcares 21,1	g.]
Proteínas	31	g.	Sal 1,43	g.

JUEVES 28

- 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	824	Kcal	3443	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados 7,1	g.]
H.Carbono	91	g.	[Azúcares 18,1	g.]
Proteínas	30	g.	Sal 2,51	g.

VIERNES 29

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

Calorías	878	Kcal	3672	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 9,8	g.]
H.Carbono	97	g.	[Azúcares 20,4	g.]
Proteínas	28	g.	Sal 2,26	g.