



MES DE MAYO DE 2022

50
aniversario
1967-2017



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

CELÍACO

LUNES

2

**DÍA DE LA
COMUNIDAD
DE MADRID**



MARTES

3

- 1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE**
2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA SIN SALSA CON ENSALADA
1º GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE
2º VEAL MEATBALLS NO SAUCE AND SALAD
PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	837	Kcal	3499	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 12,2	g.]
H.Carbono	70	g.	[Azúcares 21,6	g.]
Proteínas	27	g.	Sal 2,46	g.

MIÉRCOLES

4

- 1º CREMA DE CALABAZA**
2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA
1º CREAM OF PUMPKIN SOUP
2º SPANISH OMELETTE AND SALAD
PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	840	Kcal	3513	kJ
Lípidos	54	g.	[Saturados 8,6	g.]
H.Carbono	71	g.	[Azúcares 19,3	g.]
Proteínas	17	g.	Sal 2,11	g.

JUEVES

5

- 1º ESPAGUETIS CARBONARA (PSG)**
2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA
1º SPAGUETTI CARBONARA (GLUTEN FREE)
2º BAKED HAKE AND SALAD
PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	880	Kcal	3677	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 7,3	g.]
H.Carbono	93	g.	[Azúcares 20,2	g.]
Proteínas	32	g.	Sal 2,27	g.

VIERNES

6

- 1º ALUBIAS BLANCAS GUISADAS**
2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA
1º HARICOT BEAN STEW
2º CHICKEN FILLET AND SALAD
PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	819	Kcal	3421	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados 8	g.]
H.Carbono	68	g.	[Azúcares 21,4	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 1,71	g.

LUNES

9

- 1º PAELLA VALENCIANA**
2º MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA
1º VALENCIAN PAELLA
2º GRILLED HAKE AND SALAD
PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	843	Kcal	3525	kJ
Lípidos	35	g.	[Saturados 5	g.]
H.Carbono	99	g.	[Azúcares 18,1	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 1,71	g.

MARTES

10

- 1º LENTEJAS GUISADAS**
2º HUEVOS AL PLATO GRATINADOS CON GUISANTES
1º LENTIL STEW
2º GRATINEED FRIED EGGS AND PEAS
PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	853	Kcal	3566	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 8,3	g.]
H.Carbono	86	g.	[Azúcares 25,2	g.]
Proteínas	32	g.	Sal 1,8	g.

MIÉRCOLES

11

- 1º CREMA DE CALABACÍN**
2º POLLO ASADO CON PATATAS
1º CREAM OF COURGETTE SOUP
2º ROAST CHICKEN AND FRENCH FRIES
PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	829	Kcal	3467	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 10,6	g.]
H.Carbono	66	g.	[Azúcares 21,5	g.]
Proteínas	29	g.	Sal 1,62	g.

JUEVES

12

- 1º MACARRONES GRATINADOS (PSG)**
2º PAVO ASADO CON ENSALADA
1º GRATINEED MACARONI (GLUTEN FREE)
2º BAKED TURKEY AND SALAD
PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	898	Kcal	3755	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 11,3	g.]
H.Carbono	88	g.	[Azúcares 20,8	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 2,26	g.

VIERNES

13

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

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.

LUNES

16

San Isidro



MARTES

17

- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES
- 2º HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA CON ENSALADA
- 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP

- 2º GRILLED VEAL BURGER AND SALAD

PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	832	Kcal	3477	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 14,6	g.]
H.Carbono	79	g.	[Azúcares 20,8	g.]
Proteínas	27	g.	2,37	1,8

MIÉRCOLES

18

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
- 2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA
- 1º WHITE RICE IN TOMATO SAUCE

- 2º GRILLED DAB AND SALAD

PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	816	Kcal	3411	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados 4,4	g.]
H.Carbono	104	g.	[Azúcares 17,4	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,61	g.

JUEVES

19

- 1º ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
- 2º JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA

- 1º RED BEAN STEW

- 2º BAKED CHICKEN DRUMSTICKS AND SALAD

PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	838	Kcal	3504	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 9,1	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares 19,1	g.]
Proteínas	36	g.	Sal 1,84	g.

VIERNES

20

- 1º ESPAGUETIS NAPOLITANA (PSG)
- 2º TORTILLA DE QUESO CON ENSALADA
- 1º SPAGHETTI NAPOLITANA (GLUTEN FREE)

- 2º CHEESE OMELETTE AND SALAD

PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	837	Kcal	3500	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 9,3	g.]
H.Carbono	88	g.	[Azúcares 21,4	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,89	g.

LUNES

23

- 1º LENTEJAS CON VERDURAS
- 2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA SIN SALSA CON ENSALADA
- 1º LENTIL AND VEGETABLE STEW

- 2º VEAL MEATBALLS NO SAUCE AND SALAD

PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	857	Kcal	3581	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados 10,8	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares 21,9	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 2,31	g.

MARTES

24

- 1º CODITOS A LA ITALIANA (PSG)
- 2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA
- 1º PASTA IN A TOMATO, GARLIC AND ONION SAUCE (GLUTEN FREE)

- 2º BAKED HAKE AND SALAD

PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	810	Kcal	3387	kJ
Lípidos	35	g.	[Saturados 4,5	g.]
H.Carbono	95	g.	[Azúcares 21	g.]
Proteínas	28	g.	Sal 2,02	g.

MIÉRCOLES

25

- 1º GARBANZOS GUIADOS
- 2º ESTOFADO DE AVE
- 1º CHICKPEA STEW

- 2º CHICKEN STEW

PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	804	Kcal	3360	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 7,1	g.]
H.Carbono	73	g.	[Azúcares 17,6	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 1,69	g.

JUEVES

26

- 1º ARROZ TRES DELICIAS
- 2º LOMO ASADO CON PURÉ
- 1º SPECIAL FRIED RICE

- 2º ROAST PORK AND MASHED POTATOES

PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	858	Kcal	3587	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados 6,3	g.]
H.Carbono	96	g.	[Azúcares 18,5	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 1,52	g.

VIERNES

27

- 1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- 2º REVUELTO DE JAMÓN COCIDO CON ENSALADA

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE

¿SABES QUÉ ALIMENTOS TIENEN GLUTEN?



PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	782	Kcal	3270	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 5,9	g.]
H.Carbono	61	g.	[Azúcares 20,7	g.]
Proteínas	40	g.	Sal 1,76	g.

LUNES

30

- 1º ENSALADA DE PASTA (PSG)
- 2º POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA
- 1º PASTA SALAD (GLUTEN FREE)
- 2º GRILLED CHICKEN AND SALAD

PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	857	Kcal	3580	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados 6,4	g.]
H.Carbono	74	g.	[Azúcares 19,5	g.]
Proteínas	40	g.	Sal 1,87	g.

MARTES

31

- 1º LENTEJAS MANCHEGAS
- 2º MAGRO GUIADO
- 1º MANCHEGAN STYLE LENTIL
- 2º LEAN PORK STEW

PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	810	Kcal	3387	kJ
Lípidos	39	g.	[Saturados 7,2	g.]
H.Carbono	74	g.	[Azúcares 20,3	g.]
Proteínas	40	g.	Sal 1,77	g.



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)

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



MES DE MAYO DE 2022

50
aniversario
1967-2017



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

LACTOSA

LUNES

2

**DÍA DE LA
COMUNIDAD
DE MADRID**



MARTES

3

- 1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE**
2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA
1º GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE
2º VEAL MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE AND POTATOS
PAN Y POSTRE SIN LACTOSA
BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	837	Kcal	3499	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 12,2	g.]
H.Carbono	70	g.	[Azúcares 2,16	g.]
Proteínas	27	g.	Sal 2,46	g.

MIÉRCOLES

4

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

Calorías	840	Kcal	3513	kJ
Lípidos	54	g.	[Saturados 8,6	g.]
H.Carbono	71	g.	[Azúcares 19,3	g.]
Proteínas	17	g.	Sal 2,11	g.

JUEVES

5

- 1º ESPAGUETIS CON TOMATE**
2º MERLUZA EN SALSA POMODORO
1º SPAGHETTI IN TOMATO SAUCE
2º HAKE IN POMODORO SAUCE
PAN Y POSTRE SIN LACTOSA
BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	880	Kcal	3677	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 7,3	g.]
H.Carbono	93	g.	[Azúcares 20,2	g.]
Proteínas	32	g.	Sal 2,27	g.

VIERNES

6

- 1º ALUBIAS BLANCAS GUISADAS**
2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA
1º HARICOT BEAN STEW
2º CHICKEN FILLET AND SALAD
PAN Y POSTRE SIN LACTOSA
BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	819	Kcal	3421	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados 8	g.]
H.Carbono	68	g.	[Azúcares 21,4	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 1,71	g.

LUNES

9

- 1º PAELLA VALENCIANA**
2º VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA
1º VALENCIAN PAELLA
2º HAKE STICK AND SALAD
PAN Y POSTRE SIN LACTOSA
BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	843	Kcal	3525	kJ
Lípidos	35	g.	[Saturados 5	g.]
H.Carbono	99	g.	[Azúcares 18,1	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 1,71	g.

MARTES

10

- 1º LENTEJAS GUISADAS**
2º HUEVOS FRITOS CON GUISANTES
1º LENTIL STEW
2º FRIED EGGS AND GREEN PEAS
PAN Y POSTRE SIN LACTOSA
BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	853	Kcal	3566	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 8,3	g.]
H.Carbono	86	g.	[Azúcares 25,2	g.]
Proteínas	32	g.	Sal 1,8	g.

MIÉRCOLES

11

- 1º CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES**
2º POLLO ASADO CON PATATAS
1º CREAM OF COURGETTE SOUP AND CROUTONS
2º ROAST CHICKEN AND FRENCH FRIES
PAN Y POSTRE SIN LACTOSA
BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	829	Kcal	3467	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 10,6	g.]
H.Carbono	66	g.	[Azúcares 21,5	g.]
Proteínas	29	g.	Sal 1,62	g.

JUEVES

12

- 1º MACARRONES CON VERDURA**
2º PAVO ASADO CON ENSALADA
1º MACARONI AND VEGETABLE
2º BAKED TURKEY AND SALAD
PAN Y POSTRE SIN LACTOSA
BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	898	Kcal	3755	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 11,3	g.]
H.Carbono	88	g.	[Azúcares 20,8	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 2,26	g.

VIERNES

13

- 1º SOPA DE COCIDO**
2º COCIDITO MADRILEÑO
1º NOODLE SOUP
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 18,1	g.]
Proteínas	30	g.	Sal 2,51	g.

LUNES

16

San Isidro



MARTES

17

- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES
- 2º HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA CON ENSALADA
- 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP
- 2º GRILLED VEAL BURGER AND SALAD

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

Calorías	832	Kcal	3477	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 14,6	g.]
H.Carbono	79	g.	[Azúcares 20,8	g.]
Proteínas	27	g.	2,37	1,8

MIÉRCOLES

18

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
- 2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA
- 1º WHITE RICE IN TOMATO SAUCE
- 2º GRILLED DAB AND SALAD

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

Calorías	816	Kcal	3411	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados 4,4	g.]
H.Carbono	104	g.	[Azúcares 17,4	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,61	g.

JUEVES

19

- 1º ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
- 2º JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA PEPITORIA
- 1º RED BEAN STEW
- 2º CHICKEN DRUMSTICKS IN PEPITORIAN SAUCE

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

Calorías	838	Kcal	3504	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 9,1	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares 19,1	g.]
Proteínas	36	g.	Sal 1,84	g.

VIERNES

20

- 1º ESPAGUETIS AL AJILLO
- 2º TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA
- 1º GARLIC SPAGHETTI
- 2º PLAIN OMELETTE AND SALAD

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

Calorías	837	Kcal	3500	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 9,3	g.]
H.Carbono	88	g.	[Azúcares 21,4	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,89	g.

LUNES

23

- 1º LENTEJAS CON VERDURAS
- 2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA PEPITORIA
- 1º LENTIL AND VEGETABLE STEW
- 2º VEAL MEATBALLS IN EGG GRAVY

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

Calorías	857	Kcal	3581	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados 10,8	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares 21,9	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 2,31	g.

MARTES

24

- 1º CODITOS REHOGADOS CON CALABACÍN
- 2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA
- 1º SAUTÉED PASTA AND COURGETTE
- 2º BAKED HAKE AND SALAD

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

Calorías	810	Kcal	3387	kJ
Lípidos	35	g.	[Saturados 4,5	g.]
H.Carbono	95	g.	[Azúcares 21	g.]
Proteínas	28	g.	Sal 2,02	g.

MIÉRCOLES

25

- 1º GARBANZOS GUIADOS
- 2º ESTOFADO DE AVE
- 1º CHICKPEA STEW
- 2º CHICKEN STEW

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

Calorías	804	Kcal	3360	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 7,1	g.]
H.Carbono	73	g.	[Azúcares 17,6	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 1,69	g.

JUEVES

26

- 1º ARROZ TRES DELICIAS
- 2º LOMO ASADO CON ENSALADA
- 1º SPECIAL FRIED RICE
- 2º ROAST PORK AND SALAD

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

Calorías	858	Kcal	3587	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados 6,3	g.]
H.Carbono	96	g.	[Azúcares 18,5	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 1,52	g.

VIERNES

27

- 1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- 2º TORTILLA DE PAVO CON ENSALADA

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE

¿SABES QUÉ ALIMENTOS TIENEN GLUTEN?



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

Calorías	782	Kcal	3270	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 5,9	g.]
H.Carbono	61	g.	[Azúcares 20,7	g.]
Proteínas	40	g.	Sal 1,76	g.

LUNES

30

- 1º ENSALADA DE PASTA
- 2º POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA
- 1º PASTA SALAD
- 2º GRILLED CHICKEN AND SALAD

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

Calorías	857	Kcal	3580	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados 6,4	g.]
H.Carbono	74	g.	[Azúcares 19,5	g.]
Proteínas	40	g.	Sal 1,87	g.

MARTES

31

- 1º LENTEJAS MANCHEGAS
- 2º MAGRO GUIADO
- 1º MANCHEGAN STYLE LENTIL
- 2º LEAN PORK STEW

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

Calorías	810	Kcal	3387	kJ
Lípidos	39	g.	[Saturados 7,2	g.]
H.Carbono	74	g.	[Azúcares 20,3	g.]
Proteínas	40	g.	Sal 1,77	g.



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)

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



MES DE MAYO DE 2022

50
aniversario
1967-2017



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

CERDO

LUNES

2

**DÍA DE LA
COMUNIDAD
DE MADRID**



MARTES

3

- 1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE**
2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA
1º GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE
2º VEAL MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE AND POTATOS
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	837	Kcal	3499	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 12,2	g.]
H.Carbono	70	g.	[Azúcares 21,6	g.]
Proteínas	27	g.	Sal 2,46	g.

MIÉRCOLES

4

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

Calorías	840	Kcal	3513	kJ
Lípidos	54	g.	[Saturados 8,6	g.]
H.Carbono	71	g.	[Azúcares 19,3	g.]
Proteínas	17	g.	Sal 2,11	g.

JUEVES

5

- 1º ESPAGUETIS CON TOMATE**
2º MERLUZA EN SALSA POMODORO
1º SPAGHETTI IN TOMATO SAUCE
2º HAKE IN POMODORO SAUCE
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	880	Kcal	3677	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 7,3	g.]
H.Carbono	93	g.	[Azúcares 20,2	g.]
Proteínas	32	g.	Sal 2,27	g.

VIERNES

6

- 1º ALUBIAS BLANCAS GUIADAS SIN CERDO**
2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA
1º HARICOT BEAN STEW (NO PORK)
2º CHICKEN FILLET AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	819	Kcal	3421	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados 8	g.]
H.Carbono	68	g.	[Azúcares 21,4	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 1,71	g.

LUNES

9

- 1º PAELLA VALENCIANA**
2º VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA
1º VALENCIAN PAELLA
2º HAKE STICK AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	843	Kcal	3525	kJ
Lípidos	35	g.	[Saturados 5	g.]
H.Carbono	99	g.	[Azúcares 18,1	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 1,71	g.

MARTES

10

- 1º LENTEJAS GUIADAS SIN CERDO**
2º HUEVOS AL PLATO GRATINADOS CON GUISANTES
1º LENTIL STEW ,NO PORK
2º GRATINEED FRIED EGGS AND PEAS
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	853	Kcal	3566	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 8,3	g.]
H.Carbono	86	g.	[Azúcares 25,2	g.]
Proteínas	32	g.	Sal 1,8	g.

MIÉRCOLES

11

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

Calorías	829	Kcal	3467	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 10,6	g.]
H.Carbono	66	g.	[Azúcares 21,5	g.]
Proteínas	29	g.	Sal 1,62	g.

JUEVES

12

- 1º MACARRONES GRATINADOS**
2º PAVO ASADO CON ENSALADA
1º GRATINEED MACARONI
2º BAKED TURKEY AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	898	Kcal	3755	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 11,3	g.]
H.Carbono	88	g.	[Azúcares 20,8	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 2,26	g.

VIERNES

13

- 1º SOPA DE AVE CON FIDEOS**
2º COCIDO MADRILEÑO SIN CHORIZO NI JAMÓN
1º CHICKEN NOODLE SOUP
2º MADRILENIAN STEW, NO CHORIZO AND NO HAM
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.

LUNES

16

San Isidro



MARTES

17

- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES**
2º HAMBURGUESA DE TERNERA A LA CAZADORA

- 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP**
2º VEAL BURGER IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	832	Kcal	3477	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 14,6	g.]
H.Carbono	79	g.	[Azúcares 20,8	g.]
Proteínas	27	g.	2,37	1,8 g.

MIÉRCOLES

18

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE**
2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA

- 1º WHITE RICE IN TOMATO SAUCE**
2º GRILLED DAB AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	816	Kcal	3411	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados 4,4	g.]
H.Carbono	104	g.	[Azúcares 17,4	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,61	g.

JUEVES

19

- 1º ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS SIN CERDO**
2º JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA PEPITORIA

- 1º #N/D**
2º CHICKEN DRUMSTICKS IN PEPITORIAN SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	838	Kcal	3504	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 9,1	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares 19,1	g.]
Proteínas	36	g.	Sal 1,84	g.

VIERNES

20

- 1º ESPAGUETIS NAPOLITANA**
2º TORTILLA DE QUESO CON ENSALADA

- 1º SPAGHETTI NAPOLITANA**
2º CHEESE OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	837	Kcal	3500	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 9,3	g.]
H.Carbono	88	g.	[Azúcares 21,4	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,89	g.

LUNES

23

- 1º LENTEJAS CON VERDURAS**
2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA PEPITORIA

- 1º LENTIL AND VEGETABLE STEW**
2º VEAL MEATBALLS IN EGG GRAVY

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	857	Kcal	3581	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados 10,8	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares 21,9	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 2,31	g.

MARTES

24

- 1º CODITOS A LA ITALIANA**
2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA

- 1º PASTA IN A TOMATO, GARLIC AND ONION SAUCE**
2º BAKED HAKE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	810	Kcal	3387	kJ
Lípidos	35	g.	[Saturados 4,5	g.]
H.Carbono	95	g.	[Azúcares 21	g.]
Proteínas	28	g.	Sal 2,02	g.

MIÉRCOLES

25

- 1º GARBANZOS GUIADOS SIN CERDO**
2º ESTOFADO DE AVE

- 1º CHICKPEA STEW (NO PORK)**
2º CHICKEN STEW

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	804	Kcal	3360	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 7,1	g.]
H.Carbono	73	g.	[Azúcares 17,6	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 1,69	g.

JUEVES

26

- 1º ARROZ CON VERDURAS**
2º HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA CON ENSALADA

- 1º RICE AND VEGETABLES**
2º GRILLED VEAL BURGER AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	858	Kcal	3587	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados 6,3	g.]
H.Carbono	96	g.	[Azúcares 18,5	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 1,52	g.

VIERNES

27

- 1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS**
2º TORTILLA DE PAVO CON ENSALADA

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE

¿SABES QUÉ ALIMENTOS TIENEN GLUTEN?



PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	782	Kcal	3270	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 5,9	g.]
H.Carbono	61	g.	[Azúcares 20,7	g.]
Proteínas	40	g.	Sal 1,76	g.

LUNES

30

- 1º ENSALADA DE PASTA SIN JAMÓN**
2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA

- 1º PASTA SALAD NO HAM**
2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	857	Kcal	3580	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados 6,4	g.]
H.Carbono	74	g.	[Azúcares 19,5	g.]
Proteínas	40	g.	Sal 1,87	g.

MARTES

31

- 1º LENTEJAS HORTELANAS**
2º POLLO EN SALSA

- 1º LENTIL AND VEGETABLE STEW**
2º CHICKEN IN SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	810	Kcal	3387	kJ
Lípidos	39	g.	[Saturados 7,2	g.]
H.Carbono	74	g.	[Azúcares 20,3	g.]
Proteínas	40	g.	Sal 1,77	g.



Alegra
 Servicio a
 Colestividades

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)

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



MES DE MAYO DE 2022

50
aniversario
1967-2017



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

FRUTOS SECOS

LUNES

2

**DÍA DE LA
COMUNIDAD
DE MADRID**



MARTES

3

- 1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE**
2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA
1º GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE
2º VEAL MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE AND POTATOS
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	837	Kcal	3499	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 12,2	g.]
H.Carbono	70	g.	[Azúcares 21,6	g.]
Proteínas	27	g.	Sal 2,46	g.

MIÉRCOLES

4

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

Calorías	840	Kcal	3513	kJ
Lípidos	54	g.	[Saturados 8,6	g.]
H.Carbono	71	g.	[Azúcares 19,3	g.]
Proteínas	17	g.	Sal 2,11	g.

JUEVES

5

- 1º ESPAGUETIS CARBONARA**
2º MERLUZA EN SALSA POMODORO
1º SPAGUETTI CARBONARA
2º HAKE IN POMODORO SAUCE
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	880	Kcal	3677	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 7,3	g.]
H.Carbono	93	g.	[Azúcares 20,2	g.]
Proteínas	32	g.	Sal 2,27	g.

VIERNES

6

- 1º ALUBIAS BLANCAS GUISADAS**
2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA
1º HARICOT BEAN STEW
2º CHICKEN FILLET AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	819	Kcal	3421	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados 8	g.]
H.Carbono	68	g.	[Azúcares 21,4	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 1,71	g.

LUNES

9

- 1º PAELLA VALENCIANA**
2º VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA
1º VALENCIAN PAELLA
2º HAKE STICK AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	843	Kcal	3525	kJ
Lípidos	35	g.	[Saturados 5	g.]
H.Carbono	99	g.	[Azúcares 18,1	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 1,71	g.

MARTES

10

- 1º LENTEJAS GUISADAS**
2º HUEVOS AL PLATO GRATINADOS CON GUISANTES
1º LENTIL STEW
2º GRATINEED FRIED EGGS AND PEAS
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	853	Kcal	3566	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 8,3	g.]
H.Carbono	86	g.	[Azúcares 25,2	g.]
Proteínas	32	g.	Sal 1,8	g.

MIÉRCOLES

11

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

Calorías	829	Kcal	3467	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 10,6	g.]
H.Carbono	66	g.	[Azúcares 21,5	g.]
Proteínas	29	g.	Sal 1,62	g.

JUEVES

12

- 1º MACARRONES GRATINADOS**
2º SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA
1º GRATINEED MACARONI
2º BREADED HAM AND CHEESE AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	898	Kcal	3755	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 11,3	g.]
H.Carbono	88	g.	[Azúcares 20,8	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 2,26	g.

VIERNES

13

- 1º SOPA DE COCIDO**
2º COCIDITO 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.

LUNES

16

San Isidro



MARTES

17

- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES**
2º HAMBURGUESA DE TERNERA A LA CAZADORA

- 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP**
2º VEAL BURGER IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	832	Kcal	3477	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 14,6	g.]
H.Carbono	79	g.	[Azúcares 20,8	g.]
Proteínas	27	g.	2,37	1,8

MIÉRCOLES

18

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE**
2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA

- 1º WHITE RICE IN TOMATO SAUCE**
2º GRILLED DAB AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	816	Kcal	3411	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados 4,4	g.]
H.Carbono	104	g.	[Azúcares 17,4	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,61	g.

JUEVES

19

- 1º ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS**
2º JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA

- 1º RED BEAN STEW**
2º BAKED CHICKEN DRUMSTICKS AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	838	Kcal	3504	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 9,1	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares 19,1	g.]
Proteínas	36	g.	Sal 1,84	g.

VIERNES

20

- 1º ESPAGUETIS NAPOLITANA**
2º TORTILLA DE QUESO CON ENSALADA

- 1º SPAGHETTI NAPOLITANA**
2º CHEESE OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	837	Kcal	3500	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 9,3	g.]
H.Carbono	88	g.	[Azúcares 21,4	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,89	g.

LUNES

23

- 1º LENTEJAS CON VERDURAS**
2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA SIN SALSA CON ENSALADA

- 1º LENTIL AND VEGETABLE STEW**
2º VEAL MEATBALLS NO SAUCE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	857	Kcal	3581	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados 10,8	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares 21,9	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 2,31	g.

MARTES

24

- 1º CODITOS A LA ITALIANA**
2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA

- 1º PASTA IN A TOMATO, GARLIC AND ONION SAUCE**
2º BAKED HAKE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	810	Kcal	3387	kJ
Lípidos	35	g.	[Saturados 4,5	g.]
H.Carbono	95	g.	[Azúcares 21	g.]
Proteínas	28	g.	Sal 2,02	g.

MIÉRCOLES

25

- 1º GARBANZOS GUISADOS**
2º ESTOFADO DE AVE

- 1º CHICKPEA STEW**
2º CHICKEN STEW

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	804	Kcal	3360	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 7,1	g.]
H.Carbono	73	g.	[Azúcares 17,6	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 1,69	g.

JUEVES

26

- 1º ARROZ TRES DELICIAS**
2º LOMO ASADO CON PURÉ

- 1º SPECIAL FRIED RICE**
2º ROAST PORK AND MASHED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	858	Kcal	3587	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados 6,3	g.]
H.Carbono	96	g.	[Azúcares 18,5	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 1,52	g.

VIERNES

27

- 1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS**
2º REVUELTO DE JAMÓN COCIDO CON ENSALADA

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE

¿SABES QUÉ ALIMENTOS TIENEN GLUTEN?



PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	782	Kcal	3270	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 5,9	g.]
H.Carbono	61	g.	[Azúcares 20,7	g.]
Proteínas	40	g.	Sal 1,76	g.

LUNES

30

- 1º ENSALADA DE PASTA**
2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA

- 1º PASTA SALAD**
2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	857	Kcal	3580	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados 6,4	g.]
H.Carbono	74	g.	[Azúcares 19,5	g.]
Proteínas	40	g.	Sal 1,87	g.

MARTES

31

- 1º LENTEJAS MANCHEGAS**
2º MAGRO GUISADO

- 1º MANCHEGAN STYLE LENTIL**
2º LEAN PORK STEW

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	810	Kcal	3387	kJ
Lípidos	39	g.	[Saturados 7,2	g.]
H.Carbono	74	g.	[Azúcares 20,3	g.]
Proteínas	40	g.	Sal 1,77	g.



Alegra
 Servicio a
 Colestividades

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)

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



MES DE MAYO DE 2022

50
aniversario
1967-2017



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

FRUTOS SECOS NI KIWI

LUNES

2

**DÍA DE LA
COMUNIDAD
DE MADRID**



MARTES

3

- 1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE**
2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA
1º GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE
2º VEAL MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE AND POTATOS
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	837	Kcal	3499	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 12,2	g.]
H.Carbono	70	g.	[Azúcares 21,6	g.]
Proteínas	27	g.	Sal 2,46	g.

MIÉRCOLES

4

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

Calorías	840	Kcal	3513	kJ
Lípidos	54	g.	[Saturados 8,6	g.]
H.Carbono	71	g.	[Azúcares 19,3	g.]
Proteínas	17	g.	Sal 2,11	g.

JUEVES

5

- 1º ESPAGUETIS CARBONARA**
2º MERLUZA EN SALSA POMODORO
1º SPAGUETTI CARBONARA
2º HAKE IN POMODORO SAUCE
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	880	Kcal	3677	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 7,3	g.]
H.Carbono	93	g.	[Azúcares 20,2	g.]
Proteínas	32	g.	Sal 2,27	g.

VIERNES

6

- 1º ALUBIAS BLANCAS GUISADAS**
2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA
1º HARICOT BEAN STEW
2º CHICKEN FILLET AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	819	Kcal	3421	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados 8	g.]
H.Carbono	68	g.	[Azúcares 21,4	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 1,71	g.

LUNES

9

- 1º PAELLA VALENCIANA**
2º VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA
1º VALENCIAN PAELLA
2º HAKE STICK AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	843	Kcal	3525	kJ
Lípidos	35	g.	[Saturados 5	g.]
H.Carbono	99	g.	[Azúcares 18,1	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 1,71	g.

MARTES

10

- 1º LENTEJAS GUISADAS**
2º HUEVOS AL PLATO GRATINADOS CON GUISANTES
1º LENTIL STEW
2º GRATINEED FRIED EGGS AND PEAS
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	853	Kcal	3566	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 8,3	g.]
H.Carbono	86	g.	[Azúcares 25,2	g.]
Proteínas	32	g.	Sal 1,8	g.

MIÉRCOLES

11

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

Calorías	829	Kcal	3467	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 10,6	g.]
H.Carbono	66	g.	[Azúcares 21,5	g.]
Proteínas	29	g.	Sal 1,62	g.

JUEVES

12

- 1º MACARRONES GRATINADOS**
2º SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA
1º GRATINEED MACARONI
2º BREADED HAM AND CHEESE AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	898	Kcal	3755	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 11,3	g.]
H.Carbono	88	g.	[Azúcares 20,8	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 2,26	g.

VIERNES

13

- 1º SOPA DE COCIDO**
2º COCIDITO 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.

LUNES

16

San Isidro



MARTES

17

- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES
- 2º HAMBURGUESA DE TERNERA A LA CAZADORA

- 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP
- 2º VEAL BURGER IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	832	Kcal	3477	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 14,6	g.]
H.Carbono	79	g.	[Azúcares 20,8	g.]
Proteínas	27	g.	2,37	1,8

MIÉRCOLES

18

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
- 2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA

- 1º WHITE RICE IN TOMATO SAUCE
- 2º GRILLED DAB AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	816	Kcal	3411	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados 4,4	g.]
H.Carbono	104	g.	[Azúcares 17,4	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,61	g.

JUEVES

19

- 1º ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
- 2º JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA

- 1º RED BEAN STEW
- 2º BAKED CHICKEN DRUMSTICKS AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	838	Kcal	3504	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 9,1	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares 19,1	g.]
Proteínas	36	g.	Sal 1,84	g.

VIERNES

20

- 1º ESPAGUETIS NAPOLITANA
- 2º TORTILLA DE QUESO CON ENSALADA

- 1º SPAGHETTI NAPOLITANA
- 2º CHEESE OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	837	Kcal	3500	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 9,3	g.]
H.Carbono	88	g.	[Azúcares 21,4	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,89	g.

LUNES

23

- 1º LENTEJAS CON VERDURAS
- 2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA SIN SALSA CON ENSALADA

- 1º LENTIL AND VEGETABLE STEW
- 2º VEAL MEATBALLS NO SAUCE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	857	Kcal	3581	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados 10,8	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares 21,9	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 2,31	g.

MARTES

24

- 1º CODITOS A LA ITALIANA
- 2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA

- 1º PASTA IN A TOMATO, GARLIC AND ONION SAUCE
- 2º BAKED HAKE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	810	Kcal	3387	kJ
Lípidos	35	g.	[Saturados 4,5	g.]
H.Carbono	95	g.	[Azúcares 21	g.]
Proteínas	28	g.	Sal 2,02	g.

MIÉRCOLES

25

- 1º GARBANZOS GUISADOS
- 2º ESTOFADO DE AVE

- 1º CHICKPEA STEW
- 2º CHICKEN STEW

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	804	Kcal	3360	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 7,1	g.]
H.Carbono	73	g.	[Azúcares 17,6	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 1,69	g.

JUEVES

26

- 1º ARROZ TRES DELICIAS
- 2º LOMO ASADO CON PURÉ

- 1º SPECIAL FRIED RICE
- 2º ROAST PORK AND MASHED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	858	Kcal	3587	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados 6,3	g.]
H.Carbono	96	g.	[Azúcares 18,5	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 1,52	g.

VIERNES

27

- 1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- 2º REVUELTO DE JAMÓN COCIDO CON ENSALADA

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE

¿SABES QUÉ ALIMENTOS TIENEN GLUTEN?

Asociación de Celíacos y
Sensibilización al Gluten
celiacos.es

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	782	Kcal	3270	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 5,9	g.]
H.Carbono	61	g.	[Azúcares 20,7	g.]
Proteínas	40	g.	Sal 1,76	g.

LUNES

30

- 1º ENSALADA DE PASTA
- 2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA

- 1º PASTA SALAD
- 2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	857	Kcal	3580	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados 6,4	g.]
H.Carbono	74	g.	[Azúcares 19,5	g.]
Proteínas	40	g.	Sal 1,87	g.

MARTES

31

- 1º LENTEJAS MANCHEGAS
- 2º MAGRO GUISADO

- 1º MANCHEGAN STYLE LENTIL
- 2º LEAN PORK STEW

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	810	Kcal	3387	kJ
Lípidos	39	g.	[Saturados 7,2	g.]
H.Carbono	74	g.	[Azúcares 20,3	g.]
Proteínas	40	g.	Sal 1,77	g.



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)

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



MES DE MAYO DE 2022

50
aniversario
1967-2017



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

HUEVO

LUNES

2

**DÍA DE LA
COMUNIDAD
DE MADRID**



MARTES

3

- 1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE**
2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA
1º GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE
2º VEAL MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE AND POTATOS
PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	837	Kcal	3499	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 12,2	g.]
H.Carbono	70	g.	[Azúcares 21,6	g.]
Proteínas	27	g.	Sal 2,46	g.

MIÉRCOLES

4

- 1º CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES**
2º PAVO A LA PLANCHA CON ENSALADA
1º CREAM OF PUMPKIN SOUP AND CROUTONS
2º GRILLED TURKEY AND SALAD
PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	840	Kcal	3513	kJ
Lípidos	54	g.	[Saturados 8,6	g.]
H.Carbono	71	g.	[Azúcares 19,3	g.]
Proteínas	17	g.	Sal 2,11	g.

JUEVES

5

- 1º ESPAGUETIS CARBONARA (PSH)**
2º MERLUZA EN SALSA POMODORO
1º SPAGUETTI CARBONARA (EGG FREE)
2º HAKE IN POMODORO SAUCE
PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	880	Kcal	3677	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 7,3	g.]
H.Carbono	93	g.	[Azúcares 20,2	g.]
Proteínas	32	g.	Sal 2,27	g.

VIERNES

6

- 1º ALUBIAS BLANCAS GUISADAS**
2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA
1º HARICOT BEAN STEW
2º CHICKEN FILLET AND SALAD
PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	819	Kcal	3421	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados 8	g.]
H.Carbono	68	g.	[Azúcares 21,4	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 1,71	g.

LUNES

9

- 1º PAELLA VALENCIANA**
2º MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA
1º VALENCIAN PAELLA
2º GRILLED HAKE AND SALAD
PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	843	Kcal	3525	kJ
Lípidos	35	g.	[Saturados 5	g.]
H.Carbono	99	g.	[Azúcares 18,1	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 1,71	g.

MARTES

10

- 1º LENTEJAS GUISADAS**
2º LOMO A LA PLANCHA CON GUISANTES
1º LENTIL STEW
2º GRILLED LOIN AND GREEN PEAS
PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	853	Kcal	3566	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 8,3	g.]
H.Carbono	86	g.	[Azúcares 25,2	g.]
Proteínas	32	g.	Sal 1,8	g.

MIÉRCOLES

11

- 1º CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES**
2º POLLO ASADO CON PATATAS
1º CREAM OF COURGETTE SOUP AND CROUTONS
2º ROAST CHICKEN AND FRENCH FRIES
PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	829	Kcal	3467	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 10,6	g.]
H.Carbono	66	g.	[Azúcares 21,5	g.]
Proteínas	29	g.	Sal 1,62	g.

JUEVES

12

- 1º MACARRONES GRATINADOS (PSH)**
2º PAVO ASADO CON ENSALADA
1º GRATINEED MACARONI (EGG FREE)
2º BAKED TURKEY AND SALAD
PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	898	Kcal	3755	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 11,3	g.]
H.Carbono	88	g.	[Azúcares 20,8	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 2,26	g.

VIERNES

13

- 1º SOPA DE COCIDO (PSH)**
2º COCIDITO MADRILEÑO
1º NOODLE SOUP (EGG FREE)
2º 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 18,1	g.]
Proteínas	30	g.	Sal 2,51	g.

LUNES

16

San Isidro



MARTES

17

- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES**
2º HAMBURGUESA DE TERNERA A LA CAZADORA
1º CREAM OF VEGETABLE SOUP
2º VEAL BURGER IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY
PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	832	Kcal	3477	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 14,6	g.]
H.Carbono	79	g.	[Azúcares 20,8	g.]
Proteínas	27	g.	2,37	1,8

MIÉRCOLES

18

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE**
2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA
1º WHITE RICE IN TOMATO SAUCE
2º GRILLED DAB AND SALAD
PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	816	Kcal	3411	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados 4,4	g.]
H.Carbono	104	g.	[Azúcares 17,4	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,61	g.

JUEVES

19

- 1º ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS**
2º JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA
1º RED BEAN STEW
2º BAKED CHICKEN DRUMSTICKS AND SALAD
PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	838	Kcal	3504	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 9,1	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares 19,1	g.]
Proteínas	36	g.	Sal 1,84	g.

VIERNES

20

- 1º ESPAGUETIS NAPOLITANA (PSH)**
2º CINTA DE LOMO CON ENSALADA
1º SPAGHETTI NAPOLITANA (EGG FREE)
2º PORK AND SALAD
PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	837	Kcal	3500	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 9,3	g.]
H.Carbono	88	g.	[Azúcares 21,4	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,89	g.

LUNES

23

- 1º LENTEJAS CON VERDURAS**
2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA SIN SALSA CON ENSALADA
1º LENTIL AND VEGETABLE STEW
2º VEAL MEATBALLS NO SAUCE AND SALAD
PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	857	Kcal	3581	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados 10,8	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares 21,9	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 2,31	g.

MARTES

24

- 1º CODITOS A LA ITALIANA (PSH)**
2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA
1º PASTA IN A TOMATO, GARLIC AND ONION SAUCE (EGG FREE)
2º BAKED HAKE AND SALAD
PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	810	Kcal	3387	kJ
Lípidos	35	g.	[Saturados 4,5	g.]
H.Carbono	95	g.	[Azúcares 21	g.]
Proteínas	28	g.	Sal 2,02	g.

MIÉRCOLES

25

- 1º GARBANZOS GUISADOS**
2º ESTOFADO DE AVE
1º CHICKPEA STEW
2º CHICKEN STEW
PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	804	Kcal	3360	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 7,1	g.]
H.Carbono	73	g.	[Azúcares 17,6	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 1,69	g.

JUEVES

26

- 1º ARROZ CON VERDURAS**
2º LOMO ASADO CON PURÉ
1º RICE AND VEGETABLES
2º ROAST PORK AND MASHED POTATOES
PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	858	Kcal	3587	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados 6,3	g.]
H.Carbono	96	g.	[Azúcares 18,5	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 1,52	g.

VIERNES

27

- 1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS**
2º LACÓN A LA GALLEGA

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE

¿SABES QUÉ ALIMENTOS TIENEN GLUTEN?



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

Calorías	782	Kcal	3270	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 5,9	g.]
H.Carbono	61	g.	[Azúcares 20,7	g.]
Proteínas	40	g.	Sal 1,76	g.

LUNES

30

- 1º ENSALADA DE PASTA (PSH)**
2º POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA
1º PASTA SALAD (EGG FREE)
2º GRILLED CHICKEN AND SALAD
PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	857	Kcal	3580	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados 6,4	g.]
H.Carbono	74	g.	[Azúcares 19,5	g.]
Proteínas	40	g.	Sal 1,87	g.

MARTES

31

- 1º LENTEJAS MANCHEGAS**
2º MAGRO GUISADO
1º MANCHEGAN STYLE LENTIL
2º LEAN PORK STEW
PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	810	Kcal	3387	kJ
Lípidos	39	g.	[Saturados 7,2	g.]
H.Carbono	74	g.	[Azúcares 20,3	g.]
Proteínas	40	g.	Sal 1,77	g.



Alegra
 Servicio a
 Colecciones

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)

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



MES DE MAYO DE 2022

50
aniversario
1967-2017



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

NUEZ

LUNES

2

**DÍA DE LA
COMUNIDAD
DE MADRID**



MARTES

3

- 1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE**
2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA
1º GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE
2º VEAL MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE AND POTATOS
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	837	Kcal	3499	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 12,2	g.]
H.Carbono	70	g.	[Azúcares 21,6	g.]
Proteínas	27	g.	Sal 2,46	g.

MIÉRCOLES

4

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

Calorías	840	Kcal	3513	kJ
Lípidos	54	g.	[Saturados 8,6	g.]
H.Carbono	71	g.	[Azúcares 19,3	g.]
Proteínas	17	g.	Sal 2,11	g.

JUEVES

5

- 1º ESPAGUETIS CARBONARA**
2º MERLUZA EN SALSA POMODORO
1º SPAGUETTI CARBONARA
2º HAKE IN POMODORO SAUCE
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	880	Kcal	3677	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 7,3	g.]
H.Carbono	93	g.	[Azúcares 20,2	g.]
Proteínas	32	g.	Sal 2,27	g.

VIERNES

6

- 1º ALUBIAS BLANCAS GUISADAS**
2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA
1º HARICOT BEAN STEW
2º CHICKEN FILLET AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	819	Kcal	3421	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados 8	g.]
H.Carbono	68	g.	[Azúcares 21,4	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 1,71	g.

LUNES

9

- 1º PAELLA VALENCIANA**
2º VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA
1º VALENCIAN PAELLA
2º HAKE STICK AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	843	Kcal	3525	kJ
Lípidos	35	g.	[Saturados 5	g.]
H.Carbono	99	g.	[Azúcares 18,1	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 1,71	g.

MARTES

10

- 1º LENTEJAS GUISADAS**
2º HUEVOS AL PLATO GRATINADOS CON GUISANTES
1º LENTIL STEW
2º GRATINEED FRIED EGGS AND PEAS
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	853	Kcal	3566	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 8,3	g.]
H.Carbono	86	g.	[Azúcares 25,2	g.]
Proteínas	32	g.	Sal 1,8	g.

MIÉRCOLES

11

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

Calorías	829	Kcal	3467	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 10,6	g.]
H.Carbono	66	g.	[Azúcares 21,5	g.]
Proteínas	29	g.	Sal 1,62	g.

JUEVES

12

- 1º MACARRONES GRATINADOS**
2º SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA
1º GRATINEED MACARONI
2º BREADED HAM AND CHEESE AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	898	Kcal	3755	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 11,3	g.]
H.Carbono	88	g.	[Azúcares 20,8	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 2,26	g.

VIERNES

13

- 1º SOPA DE COCIDO**
2º COCIDITO 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.

LUNES

16

San Isidro



MARTES

17

- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES**
2º HAMBURGUESA DE TERNERA A LA CAZADORA

- 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP**
2º VEAL BURGER IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	832	Kcal	3477	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 14,6	g.]
H.Carbono	79	g.	[Azúcares 20,8	g.]
Proteínas	27	g.	2,37	1,8

MIÉRCOLES

18

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE**
2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA

- 1º WHITE RICE IN TOMATO SAUCE**
2º GRILLED DAB AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	816	Kcal	3411	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados 4,4	g.]
H.Carbono	104	g.	[Azúcares 17,4	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,61	g.

JUEVES

19

- 1º ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS**
2º JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA PEPITORIA

- 1º RED BEAN STEW**
2º CHICKEN DRUMSTICKS IN PEPITORIAN SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	838	Kcal	3504	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 9,1	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares 19,1	g.]
Proteínas	36	g.	Sal 1,84	g.

VIERNES

20

- 1º ESPAGUETIS NAPOLITANA**
2º TORTILLA DE QUESO CON ENSALADA

- 1º SPAGHETTI NAPOLITANA**
2º CHEESE OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	837	Kcal	3500	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 9,3	g.]
H.Carbono	88	g.	[Azúcares 21,4	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,89	g.

LUNES

23

- 1º LENTEJAS CON VERDURAS**
2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA PEPITORIA

- 1º LENTIL AND VEGETABLE STEW**
2º VEAL MEATBALLS IN EGG GRAVY

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	857	Kcal	3581	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados 10,8	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares 21,9	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 2,31	g.

MARTES

24

- 1º CODITOS A LA ITALIANA**
2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA

- 1º PASTA IN A TOMATO, GARLIC AND ONION SAUCE**
2º BAKED HAKE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	810	Kcal	3387	kJ
Lípidos	35	g.	[Saturados 4,5	g.]
H.Carbono	95	g.	[Azúcares 21	g.]
Proteínas	28	g.	Sal 2,02	g.

MIÉRCOLES

25

- 1º GARBANZOS GUIADOS**
2º ESTOFADO DE AVE

- 1º CHICKPEA STEW**
2º CHICKEN STEW

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	804	Kcal	3360	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 7,1	g.]
H.Carbono	73	g.	[Azúcares 17,6	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 1,69	g.

JUEVES

26

- 1º ARROZ TRES DELICIAS**
2º LOMO ASADO CON PURÉ

- 1º SPECIAL FRIED RICE**
2º ROAST PORK AND MASHED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	858	Kcal	3587	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados 6,3	g.]
H.Carbono	96	g.	[Azúcares 18,5	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 1,52	g.

VIERNES

27

- 1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS**
2º REVUELTO DE JAMÓN COCIDO CON ENSALADA

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE

¿SABES QUÉ ALIMENTOS TIENEN GLUTEN?



PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	782	Kcal	3270	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 5,9	g.]
H.Carbono	61	g.	[Azúcares 20,7	g.]
Proteínas	40	g.	Sal 1,76	g.

LUNES

30

- 1º ENSALADA DE PASTA**
2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA

- 1º PASTA SALAD**
2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	857	Kcal	3580	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados 6,4	g.]
H.Carbono	74	g.	[Azúcares 19,5	g.]
Proteínas	40	g.	Sal 1,87	g.

MARTES

31

- 1º LENTEJAS MANCHEGAS**
2º MAGRO GUIADO

- 1º MANCHEGAN STYLE LENTIL**
2º LEAN PORK STEW

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	810	Kcal	3387	kJ
Lípidos	39	g.	[Saturados 7,2	g.]
H.Carbono	74	g.	[Azúcares 20,3	g.]
Proteínas	40	g.	Sal 1,77	g.



Alegra
 Servicio a
 Colestividades

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)

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



MES DE MAYO DE 2022

50
aniversario
1967-2017



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

ANACARDO Y PISTACHO

LUNES

2

**DÍA DE LA
COMUNIDAD
DE MADRID**



MARTES

3

- 1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE**
2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA
1º GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE
2º VEAL MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE AND POTATOS
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	837	Kcal	3499	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 12,2	g.]
H.Carbono	70	g.	[Azúcares 21,6	g.]
Proteínas	27	g.	Sal 2,46	g.

MIÉRCOLES

4

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

Calorías	840	Kcal	3513	kJ
Lípidos	54	g.	[Saturados 8,6	g.]
H.Carbono	71	g.	[Azúcares 19,3	g.]
Proteínas	17	g.	Sal 2,11	g.

JUEVES

5

- 1º ESPAGUETIS CARBONARA**
2º MERLUZA EN SALSA POMODORO
1º SPAGUETTI CARBONARA
2º HAKE IN POMODORO SAUCE
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	880	Kcal	3677	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 7,3	g.]
H.Carbono	93	g.	[Azúcares 20,2	g.]
Proteínas	32	g.	Sal 2,27	g.

VIERNES

6

- 1º ALUBIAS BLANCAS GUISADAS**
2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA
1º HARICOT BEAN STEW
2º CHICKEN FILLET AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	819	Kcal	3421	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados 8	g.]
H.Carbono	68	g.	[Azúcares 21,4	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 1,71	g.

LUNES

9

- 1º PAELLA VALENCIANA**
2º VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA
1º VALENCIAN PAELLA
2º HAKE STICK AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	843	Kcal	3525	kJ
Lípidos	35	g.	[Saturados 5	g.]
H.Carbono	99	g.	[Azúcares 18,1	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 1,71	g.

MARTES

10

- 1º LENTEJAS GUISADAS**
2º HUEVOS AL PLATO GRATINADOS CON GUISANTES
1º LENTIL STEW
2º GRATINEED FRIED EGGS AND PEAS
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	853	Kcal	3566	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 8,3	g.]
H.Carbono	86	g.	[Azúcares 25,2	g.]
Proteínas	32	g.	Sal 1,8	g.

MIÉRCOLES

11

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

Calorías	829	Kcal	3467	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 10,6	g.]
H.Carbono	66	g.	[Azúcares 21,5	g.]
Proteínas	29	g.	Sal 1,62	g.

JUEVES

12

- 1º MACARRONES GRATINADOS**
2º SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA
1º GRATINEED MACARONI
2º BREADED HAM AND CHEESE AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	898	Kcal	3755	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 11,3	g.]
H.Carbono	88	g.	[Azúcares 20,8	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 2,26	g.

VIERNES

13

- 1º SOPA DE COCIDO**
2º COCIDITO 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.

LUNES

16

San Isidro



MARTES

17

- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES**
2º HAMBURGUESA DE TERNERA A LA CAZADORA

- 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP**
2º VEAL BURGER IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	832	Kcal	3477	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 14,6	g.]
H.Carbono	79	g.	[Azúcares 20,8	g.]
Proteínas	27	g.	2,37	1,8

MIÉRCOLES

18

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE**
2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA

- 1º WHITE RICE IN TOMATO SAUCE**
2º GRILLED DAB AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	816	Kcal	3411	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados 4,4	g.]
H.Carbono	104	g.	[Azúcares 17,4	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,61	g.

JUEVES

19

- 1º ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS**
2º JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA PEPITORIA

- 1º RED BEAN STEW**
2º CHICKEN DRUMSTICKS IN PEPITORIAN SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	838	Kcal	3504	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 9,1	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares 19,1	g.]
Proteínas	36	g.	Sal 1,84	g.

VIERNES

20

- 1º ESPAGUETIS NAPOLITANA**
2º TORTILLA DE QUESO CON ENSALADA

- 1º SPAGHETTI NAPOLITANA**
2º CHEESE OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	837	Kcal	3500	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 9,3	g.]
H.Carbono	88	g.	[Azúcares 21,4	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,89	g.

LUNES

23

- 1º LENTEJAS CON VERDURAS**
2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA PEPITORIA

- 1º LENTIL AND VEGETABLE STEW**
2º VEAL MEATBALLS IN EGG GRAVY

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	857	Kcal	3581	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados 10,8	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares 21,9	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 2,31	g.

MARTES

24

- 1º CODITOS A LA ITALIANA**
2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA

- 1º PASTA IN A TOMATO, GARLIC AND ONION SAUCE**
2º BAKED HAKE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	810	Kcal	3387	kJ
Lípidos	35	g.	[Saturados 4,5	g.]
H.Carbono	95	g.	[Azúcares 21	g.]
Proteínas	28	g.	Sal 2,02	g.

MIÉRCOLES

25

- 1º GARBANZOS GUIADOS**
2º ESTOFADO DE AVE

- 1º CHICKPEA STEW**
2º CHICKEN STEW

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	804	Kcal	3360	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 7,1	g.]
H.Carbono	73	g.	[Azúcares 17,6	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 1,69	g.

JUEVES

26

- 1º ARROZ TRES DELICIAS**
2º LOMO ASADO CON PURÉ

- 1º SPECIAL FRIED RICE**
2º ROAST PORK AND MASHED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	858	Kcal	3587	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados 6,3	g.]
H.Carbono	96	g.	[Azúcares 18,5	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 1,52	g.

VIERNES

27

- 1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS**
2º REVUELTO DE JAMÓN COCIDO CON ENSALADA

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE

¿SABES QUÉ ALIMENTOS TIENEN GLUTEN?



PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	782	Kcal	3270	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 5,9	g.]
H.Carbono	61	g.	[Azúcares 20,7	g.]
Proteínas	40	g.	Sal 1,76	g.

LUNES

30

- 1º ENSALADA DE PASTA**
2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA

- 1º PASTA SALAD**
2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	857	Kcal	3580	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados 6,4	g.]
H.Carbono	74	g.	[Azúcares 19,5	g.]
Proteínas	40	g.	Sal 1,87	g.

MARTES

31

- 1º LENTEJAS MANCHEGAS**
2º MAGRO GUIADO

- 1º MANCHEGAN STYLE LENTIL**
2º LEAN PORK STEW

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	810	Kcal	3387	kJ
Lípidos	39	g.	[Saturados 7,2	g.]
H.Carbono	74	g.	[Azúcares 20,3	g.]
Proteínas	40	g.	Sal 1,77	g.



Alegra
 Servicio a
 Colestividades

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)

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



MES DE MAYO DE 2022

50
aniversario
1967-2017



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

REBOZADOS

LUNES

2

**DÍA DE LA
COMUNIDAD
DE MADRID**



MARTES

3

- 1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE**
2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA
1º GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE
2º VEAL MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE AND POTATOS
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	837	Kcal	3499	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 12,2	g.]
H.Carbono	70	g.	[Azúcares 21,6	g.]
Proteínas	27	g.	Sal 2,46	g.

MIÉRCOLES

4

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

Calorías	840	Kcal	3513	kJ
Lípidos	54	g.	[Saturados 8,6	g.]
H.Carbono	71	g.	[Azúcares 19,3	g.]
Proteínas	17	g.	Sal 2,11	g.

JUEVES

5

- 1º ESPAGUETIS CARBONARA**
2º MERLUZA EN SALSA POMODORO
1º SPAGUETTI CARBONARA
2º HAKE IN POMODORO SAUCE
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	880	Kcal	3677	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 7,3	g.]
H.Carbono	93	g.	[Azúcares 20,2	g.]
Proteínas	32	g.	Sal 2,27	g.

VIERNES

6

- 1º ALUBIAS BLANCAS GUISADAS**
2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA
1º HARICOT BEAN STEW
2º CHICKEN FILLET AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	819	Kcal	3421	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados 8	g.]
H.Carbono	68	g.	[Azúcares 21,4	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 1,71	g.

LUNES

9

- 1º PAELLA VALENCIANA**
2º MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA
1º VALENCIAN PAELLA
2º GRILLED HAKE AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	843	Kcal	3525	kJ
Lípidos	35	g.	[Saturados 5	g.]
H.Carbono	99	g.	[Azúcares 18,1	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 1,71	g.

MARTES

10

- 1º LENTEJAS GUISADAS**
2º HUEVOS AL PLATO GRATINADOS CON GUISANTES
1º LENTIL STEW
2º GRATINEED FRIED EGGS AND PEAS
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	853	Kcal	3566	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 8,3	g.]
H.Carbono	86	g.	[Azúcares 25,2	g.]
Proteínas	32	g.	Sal 1,8	g.

MIÉRCOLES

11

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

Calorías	829	Kcal	3467	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 10,6	g.]
H.Carbono	66	g.	[Azúcares 21,5	g.]
Proteínas	29	g.	Sal 1,62	g.

JUEVES

12

- 1º MACARRONES GRATINADOS**
2º PAVO ASADO CON ENSALADA
1º GRATINEED MACARONI
2º BAKED TURKEY AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	898	Kcal	3755	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 11,3	g.]
H.Carbono	88	g.	[Azúcares 20,8	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 2,26	g.

VIERNES

13

- 1º SOPA DE COCIDO**
2º COCIDITO 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.

LUNES

16

San Isidro



MARTES

17

- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES**
2º HAMBURGUESA DE TERNERA A LA CAZADORA

- 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP**
2º VEAL BURGER IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	832	Kcal	3477	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 14,6	g.]
H.Carbono	79	g.	[Azúcares 20,8	g.]
Proteínas	27	g.	2,37	1,8

MIÉRCOLES

18

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE**
2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA

- 1º WHITE RICE IN TOMATO SAUCE**
2º GRILLED DAB AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	816	Kcal	3411	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados 4,4	g.]
H.Carbono	104	g.	[Azúcares 17,4	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,61	g.

JUEVES

19

- 1º ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS**
2º JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA PEPITORIA

- 1º RED BEAN STEW**
2º CHICKEN DRUMSTICKS IN PEPITORIAN SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	838	Kcal	3504	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 9,1	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares 19,1	g.]
Proteínas	36	g.	Sal 1,84	g.

VIERNES

20

- 1º ESPAGUETIS NAPOLITANA**
2º TORTILLA DE QUESO CON ENSALADA

- 1º SPAGHETTI NAPOLITANA**
2º CHEESE OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	837	Kcal	3500	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 9,3	g.]
H.Carbono	88	g.	[Azúcares 21,4	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,89	g.

LUNES

23

- 1º LENTEJAS CON VERDURAS**
2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA PEPITORIA

- 1º LENTIL AND VEGETABLE STEW**
2º VEAL MEATBALLS IN EGG GRAVY

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	857	Kcal	3581	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados 10,8	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares 21,9	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 2,31	g.

MARTES

24

- 1º CODITOS A LA ITALIANA**
2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA

- 1º PASTA IN A TOMATO, GARLIC AND ONION SAUCE**
2º BAKED HAKE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	810	Kcal	3387	kJ
Lípidos	35	g.	[Saturados 4,5	g.]
H.Carbono	95	g.	[Azúcares 21	g.]
Proteínas	28	g.	Sal 2,02	g.

MIÉRCOLES

25

- 1º GARBANZOS GUISADOS**
2º ESTOFADO DE AVE

- 1º CHICKPEA STEW**
2º CHICKEN STEW

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	804	Kcal	3360	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 7,1	g.]
H.Carbono	73	g.	[Azúcares 17,6	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 1,69	g.

JUEVES

26

- 1º ARROZ TRES DELICIAS**
2º LOMO ASADO CON PURÉ

- 1º SPECIAL FRIED RICE**
2º ROAST PORK AND MASHED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	858	Kcal	3587	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados 6,3	g.]
H.Carbono	96	g.	[Azúcares 18,5	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 1,52	g.

VIERNES

27

- 1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS**
2º REVUELTO DE JAMÓN COCIDO CON ENSALADA

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE

¿SABES QUÉ ALIMENTOS TIENEN GLUTEN?



PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	782	Kcal	3270	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 5,9	g.]
H.Carbono	61	g.	[Azúcares 20,7	g.]
Proteínas	40	g.	Sal 1,76	g.

LUNES

30

- 1º ENSALADA DE PASTA**
2º POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA

- 1º PASTA SALAD**
2º GRILLED CHICKEN AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	857	Kcal	3580	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados 6,4	g.]
H.Carbono	74	g.	[Azúcares 19,5	g.]
Proteínas	40	g.	Sal 1,87	g.

MARTES

31

- 1º LENTEJAS MANCHEGAS**
2º MAGRO GUISADO

- 1º MANCHEGAN STYLE LENTIL**
2º LEAN PORK STEW

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	810	Kcal	3387	kJ
Lípidos	39	g.	[Saturados 7,2	g.]
H.Carbono	74	g.	[Azúcares 20,3	g.]
Proteínas	40	g.	Sal 1,77	g.



Alegra
 Servicio a
 Colektividades

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)

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



MES DE MAYO DE 2022

50
aniversario
1967-2017



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

CACAHUETE NI MELOCOTÓN

LUNES

2

**DÍA DE LA
COMUNIDAD
DE MADRID**



MARTES

3

- 1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE**
2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA
1º GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE
2º VEAL MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE AND POTATOS
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	837	Kcal	3499	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 12,2	g.]
H.Carbono	70	g.	[Azúcares 21,6	g.]
Proteínas	27	g.	Sal 2,46	g.

MIÉRCOLES

4

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

Calorías	840	Kcal	3513	kJ
Lípidos	54	g.	[Saturados 8,6	g.]
H.Carbono	71	g.	[Azúcares 19,3	g.]
Proteínas	17	g.	Sal 2,11	g.

JUEVES

5

- 1º ESPAGUETIS CARBONARA**
2º MERLUZA EN SALSA POMODORO
1º SPAGUETTI CARBONARA
2º HAKE IN POMODORO SAUCE
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	880	Kcal	3677	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 7,3	g.]
H.Carbono	93	g.	[Azúcares 20,2	g.]
Proteínas	32	g.	Sal 2,27	g.

VIERNES

6

- 1º ALUBIAS BLANCAS GUISADAS**
2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA
1º HARICOT BEAN STEW
2º CHICKEN FILLET AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	819	Kcal	3421	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados 8	g.]
H.Carbono	68	g.	[Azúcares 21,4	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 1,71	g.

LUNES

9

- 1º PAELLA VALENCIANA**
2º VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA
1º VALENCIAN PAELLA
2º HAKE STICK AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	843	Kcal	3525	kJ
Lípidos	35	g.	[Saturados 5	g.]
H.Carbono	99	g.	[Azúcares 18,1	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 1,71	g.

MARTES

10

- 1º LENTEJAS GUISADAS**
2º HUEVOS AL PLATO GRATINADOS CON GUISANTES
1º LENTIL STEW
2º GRATINEED FRIED EGGS AND PEAS
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	853	Kcal	3566	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 8,3	g.]
H.Carbono	86	g.	[Azúcares 25,2	g.]
Proteínas	32	g.	Sal 1,8	g.

MIÉRCOLES

11

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

Calorías	829	Kcal	3467	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 10,6	g.]
H.Carbono	66	g.	[Azúcares 21,5	g.]
Proteínas	29	g.	Sal 1,62	g.

JUEVES

12

- 1º MACARRONES GRATINADOS**
2º SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA
1º GRATINEED MACARONI
2º BREADED HAM AND CHEESE AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	898	Kcal	3755	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 11,3	g.]
H.Carbono	88	g.	[Azúcares 20,8	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 2,26	g.

VIERNES

13

- 1º SOPA DE COCIDO**
2º COCIDITO 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.

LUNES

16

San Isidro



MARTES

17

- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES**
2º HAMBURGUESA DE TERNERA A LA CAZADORA

- 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP**
2º VEAL BURGER IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	832	Kcal	3477	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 14,6	g.]
H.Carbono	79	g.	[Azúcares 20,8	g.]
Proteínas	27	g.	2,37	1,8

MIÉRCOLES

18

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE**
2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA

- 1º WHITE RICE IN TOMATO SAUCE**
2º GRILLED DAB AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	816	Kcal	3411	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados 4,4	g.]
H.Carbono	104	g.	[Azúcares 17,4	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,61	g.

JUEVES

19

- 1º ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS**
2º JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA PEPITORIA

- 1º RED BEAN STEW**
2º CHICKEN DRUMSTICKS IN PEPITORIAN SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	838	Kcal	3504	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 9,1	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares 19,1	g.]
Proteínas	36	g.	Sal 1,84	g.

VIERNES

20

- 1º ESPAGUETIS NAPOLITANA**
2º TORTILLA DE QUESO CON ENSALADA

- 1º SPAGHETTI NAPOLITANA**
2º CHEESE OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	837	Kcal	3500	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 9,3	g.]
H.Carbono	88	g.	[Azúcares 21,4	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,89	g.

LUNES

23

- 1º LENTEJAS CON VERDURAS**
2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA PEPITORIA

- 1º LENTIL AND VEGETABLE STEW**
2º VEAL MEATBALLS IN EGG GRAVY

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	857	Kcal	3581	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados 10,8	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares 21,9	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 2,31	g.

MARTES

24

- 1º CODITOS A LA ITALIANA**
2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA

- 1º PASTA IN A TOMATO, GARLIC AND ONION SAUCE**
2º BAKED HAKE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	810	Kcal	3387	kJ
Lípidos	35	g.	[Saturados 4,5	g.]
H.Carbono	95	g.	[Azúcares 21	g.]
Proteínas	28	g.	Sal 2,02	g.

MIÉRCOLES

25

- 1º GARBANZOS GUIADOS**
2º ESTOFADO DE AVE

- 1º CHICKPEA STEW**
2º CHICKEN STEW

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	804	Kcal	3360	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 7,1	g.]
H.Carbono	73	g.	[Azúcares 17,6	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 1,69	g.

JUEVES

26

- 1º ARROZ TRES DELICIAS**
2º LOMO ASADO CON PURÉ

- 1º SPECIAL FRIED RICE**
2º ROAST PORK AND MASHED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	858	Kcal	3587	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados 6,3	g.]
H.Carbono	96	g.	[Azúcares 18,5	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 1,52	g.

VIERNES

27

- 1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS**
2º REVUELTO DE JAMÓN COCIDO CON ENSALADA

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE

¿SABES QUÉ ALIMENTOS TIENEN GLUTEN?



PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	782	Kcal	3270	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 5,9	g.]
H.Carbono	61	g.	[Azúcares 20,7	g.]
Proteínas	40	g.	Sal 1,76	g.

LUNES

30

- 1º ENSALADA DE PASTA**
2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA

- 1º PASTA SALAD**
2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	857	Kcal	3580	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados 6,4	g.]
H.Carbono	74	g.	[Azúcares 19,5	g.]
Proteínas	40	g.	Sal 1,87	g.

MARTES

31

- 1º LENTEJAS MANCHEGAS**
2º MAGRO GUIADO

- 1º MANCHEGAN STYLE LENTIL**
2º LEAN PORK STEW

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	810	Kcal	3387	kJ
Lípidos	39	g.	[Saturados 7,2	g.]
H.Carbono	74	g.	[Azúcares 20,3	g.]
Proteínas	40	g.	Sal 1,77	g.



Alegra
 Servicio a
 Colektividades

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)

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



MES DE MAYO DE 2022

50
aniversario
1967-2017



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

FRUTA NI PIEL DE TOMATE

LUNES

2

**DÍA DE LA
COMUNIDAD
DE MADRID**



MARTES

3

- 1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- 2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA (SIN TOMATE)
- 1º SAUTÉ GREEN BEANS
- 2º VEAL MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE (NO TOMATO)
- PAN Y POSTRE (NO FRUTA)
- BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)

Calorías	837	Kcal	3499	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 12,2	g.]
H.Carbono	70	g.	[Azúcares 21,6	g.]
Proteínas	27	g.	Sal 2,46	g.

MIÉRCOLES

4

- 1º CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES
- 2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA SIN TOMATE
- 1º CREAM OF PUMPKIN SOUP AND CROUTONS
- 2º SPANISH OMELETTE AND SALAD (NO TOMATO)
- PAN Y POSTRE (NO FRUTA)
- BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)

Calorías	840	Kcal	3513	kJ
Lípidos	54	g.	[Saturados 8,6	g.]
H.Carbono	71	g.	[Azúcares 19,3	g.]
Proteínas	17	g.	Sal 2,11	g.

JUEVES

5

- 1º ESPAGUETIS CARBONARA
- 2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA
- 1º SPAGUETTI CARBONARA
- 2º BAKED HAKE AND SALAD
- PAN Y POSTRE (NO FRUTA)
- BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)

Calorías	880	Kcal	3677	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 7,3	g.]
H.Carbono	93	g.	[Azúcares 20,2	g.]
Proteínas	32	g.	Sal 2,27	g.

VIERNES

6

- 1º ALUBIAS BLANCAS GUIADAS (SIN TOMATE)
- 2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA SIN TOMATE
- 1º HARICOT BEAN STEW (NO TOMATO)
- 2º CHICKEN FILLET AND SALAD (NO TOMATO)
- PAN Y POSTRE (NO FRUTA)
- BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)

Calorías	819	Kcal	3421	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados 8	g.]
H.Carbono	68	g.	[Azúcares 21,4	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 1,71	g.

LUNES

9

- 1º PAELLA VALENCIANA (SIN TOMATE)
- 2º VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA SIN TOMATE
- 1º VALENCIAN PAELLA (NO TOMATO)
- 2º HAKE STICK AND SALAD NO TOMATO
- PAN Y POSTRE (NO FRUTA)
- BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)

Calorías	843	Kcal	3525	kJ
Lípidos	35	g.	[Saturados 5	g.]
H.Carbono	99	g.	[Azúcares 18,1	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 1,71	g.

MARTES

10

- 1º LENTEJAS GUIADAS (SIN TOMATE)
- 2º HUEVOS FRITOS CON GUISANTES
- 1º LENTIL STEW (NO TOMATO)
- 2º FRIED EGGS AND GREEN PEAS
- PAN Y POSTRE (NO FRUTA)
- BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)

Calorías	853	Kcal	3566	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 8,3	g.]
H.Carbono	86	g.	[Azúcares 25,2	g.]
Proteínas	32	g.	Sal 1,8	g.

MIÉRCOLES

11

- 1º CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES
- 2º POLLO ASADO CON PATATAS
- 1º CREAM OF COURGETTE SOUP AND CROUTONS
- 2º ROAST CHICKEN AND FRENCH FRIES
- PAN Y POSTRE (NO FRUTA)
- BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)

Calorías	829	Kcal	3467	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 10,6	g.]
H.Carbono	66	g.	[Azúcares 21,5	g.]
Proteínas	29	g.	Sal 1,62	g.

JUEVES

12

- 1º MACARRONES CON VERDURA
- 2º SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA SIN TOMATE
- 1º MACARONI AND VEGETABLE
- 2º BREADED HAM AND CHEESE AND SALAD NO TOMATO
- PAN Y POSTRE (NO FRUTA)
- BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)

Calorías	898	Kcal	3755	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 11,3	g.]
H.Carbono	88	g.	[Azúcares 20,8	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 2,26	g.

VIERNES

13

- 1º SOPA DE COCIDO
- 2º COCIDITO MADRILEÑO
- 1º NOODLE SOUP
- 2º MADRILENIAN STEW (HAM, CHORIZO, CHICKEN, BLOOD SAUSAGE, CHICKPEAS)
- PAN Y POSTRE (NO FRUTA)
- BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)

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.

LUNES

16

San Isidro



MARTES

17

- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES
- 2º HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA CON ENSALADA
- 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP
- 2º GRILLED VEAL BURGER AND SALAD

PAN Y POSTRE (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)

Calorías	832	Kcal	3477	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 14,6	g.]
H.Carbono	79	g.	[Azúcares 20,8	g.]
Proteínas	27	g.	2,37	1,8

MIÉRCOLES

18

- 1º ARROZ BLANCO REHOGADO
- 2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA SIN TOMATE
- 1º SAUTÉED WHITE RICE
- 2º GRILLED DAB AND SALAD (NO TOMATO)

PAN Y POSTRE (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)

Calorías	816	Kcal	3411	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados 4,4	g.]
H.Carbono	104	g.	[Azúcares 17,4	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,61	g.

JUEVES

19

- 1º ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS (SIN TOMATE)
- 2º JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA PEPITORIA
- 1º RED BEAN STEW (NO TOMATO SAUCE)
- 2º CHICKEN DRUMSTICKS IN PEPITORIAN SAUCE

PAN Y POSTRE (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)

Calorías	838	Kcal	3504	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 9,1	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares 19,1	g.]
Proteínas	36	g.	Sal 1,84	g.

VIERNES

20

- 1º ESPAGUETIS AL AJILLO
- 2º TORTILLA DE QUESO CON ENSALADA SIN TOMATE
- 1º GARLIC SPAGHETTI
- 2º CHEESE OMELETTE AND SALAD (NO TOMATO)

PAN Y POSTRE (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)

Calorías	837	Kcal	3500	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 9,3	g.]
H.Carbono	88	g.	[Azúcares 21,4	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,89	g.

LUNES

23

- 1º LENTEJAS CON VERDURAS (SIN TOMATE)
- 2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA PEPITORIA
- 1º LENTIL AND VEGETABLE STEW (NO TOMATO)
- 2º VEAL MEATBALLS IN EGG GRAVY

PAN Y POSTRE (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)

Calorías	857	Kcal	3581	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados 10,8	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares 21,9	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 2,31	g.

MARTES

24

- 1º CODITOS REHOGADOS CON CALABACÍN
- 2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA SIN TOMATE
- 1º SAUTÉED PASTA AND COURGETTE
- 2º BAKED HAKE AND SALAD (NO TOMATO)

PAN Y POSTRE (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)

Calorías	810	Kcal	3387	kJ
Lípidos	35	g.	[Saturados 4,5	g.]
H.Carbono	95	g.	[Azúcares 21	g.]
Proteínas	28	g.	Sal 2,02	g.

MIÉRCOLES

25

- 1º GARBANZOS GUIADOS (SIN TOMATE)
- 2º ESTOFADO DE AVE (SIN TOMATE)
- 1º CHICKPEA STEW (NO TOMATO)
- 2º CHICKEN STEW (NO TOMATO)

PAN Y POSTRE (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)

Calorías	804	Kcal	3360	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 7,1	g.]
H.Carbono	73	g.	[Azúcares 17,6	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 1,69	g.

JUEVES

26

- 1º ARROZ TRES DELICIAS
- 2º LOMO ASADO CON PURÉ
- 1º SPECIAL FRIED RICE
- 2º ROAST PORK AND MASHED POTATOES

PAN Y POSTRE (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)

Calorías	858	Kcal	3587	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados 6,3	g.]
H.Carbono	96	g.	[Azúcares 18,5	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 1,52	g.

VIERNES

27

- 1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- 2º REVUELTO DE JAMÓN COCIDO CON ENSALADA SIN TOMATE

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE

¿SABES QUÉ ALIMENTOS TIENEN GLUTEN?

PAN Y POSTRE (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)

Calorías	782	Kcal	3270	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 5,9	g.]
H.Carbono	61	g.	[Azúcares 20,7	g.]
Proteínas	40	g.	Sal 1,76	g.

LUNES

30

- 1º ENSALADA DE PASTA SIN TOMATE
- 2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA SIN TOMATE
- 1º PASTA SALAD NO TOMATO
- 2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD, NO TOMATO

PAN Y POSTRE (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)

Calorías	857	Kcal	3580	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados 6,4	g.]
H.Carbono	74	g.	[Azúcares 19,5	g.]
Proteínas	40	g.	Sal 1,87	g.

MARTES

31

- 1º LENTEJAS MANCHEGAS (SIN TOMATE)
- 2º MAGRO GUIADO SIN TOMATE
- 1º MANCHEGAN STYLE LENTIL (NO TOMATO)
- 2º LEAN PORK STEW NO TOMATO

PAN Y POSTRE (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)

Calorías	810	Kcal	3387	kJ
Lípidos	39	g.	[Saturados 7,2	g.]
H.Carbono	74	g.	[Azúcares 20,3	g.]
Proteínas	40	g.	Sal 1,77	g.



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)

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



MES DE MAYO DE 2022

50
aniversario
1967-2017



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

LENTEJAS, MARISCO, AVELLANAS

LUNES

2

**DÍA DE LA
COMUNIDAD
DE MADRID**



MARTES

3

- 1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE**
2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA
1º GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE
2º VEAL MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE AND POTATOS
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	837	Kcal	3499	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 12,2	g.]
H.Carbono	70	g.	[Azúcares 21,6	g.]
Proteínas	27	g.	Sal 2,46	g.

MIÉRCOLES

4

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

Calorías	840	Kcal	3513	kJ
Lípidos	54	g.	[Saturados 8,6	g.]
H.Carbono	71	g.	[Azúcares 19,3	g.]
Proteínas	17	g.	Sal 2,11	g.

JUEVES

5

- 1º ESPAGUETIS CARBONARA**
2º MERLUZA EN SALSA POMODORO
1º SPAGUETTI CARBONARA
2º HAKE IN POMODORO SAUCE
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	880	Kcal	3677	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 7,3	g.]
H.Carbono	93	g.	[Azúcares 20,2	g.]
Proteínas	32	g.	Sal 2,27	g.

VIERNES

6

- 1º ALUBIAS BLANCAS GUISADAS**
2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA
1º HARICOT BEAN STEW
2º CHICKEN FILLET AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	819	Kcal	3421	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados 8	g.]
H.Carbono	68	g.	[Azúcares 21,4	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 1,71	g.

LUNES

9

- 1º PAELLA VALENCIANA (SIN MARISCO)**
2º VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA
1º VALENCIAN PAELLA (NO SEAFOOD)
2º HAKE STICK AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	843	Kcal	3525	kJ
Lípidos	35	g.	[Saturados 5	g.]
H.Carbono	99	g.	[Azúcares 18,1	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 1,71	g.

MARTES

10

- 1º PATATAS GUISADAS CON VERDURA**
2º HUEVOS AL PLATO GRATINADOS CON GUISANTES
1º STEWED POTATOES AND VEGETABLE
2º GRATINEED FRIED EGGS AND PEAS
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	853	Kcal	3566	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 8,3	g.]
H.Carbono	86	g.	[Azúcares 25,2	g.]
Proteínas	32	g.	Sal 1,8	g.

MIÉRCOLES

11

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

Calorías	829	Kcal	3467	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 10,6	g.]
H.Carbono	66	g.	[Azúcares 21,5	g.]
Proteínas	29	g.	Sal 1,62	g.

JUEVES

12

- 1º MACARRONES GRATINADOS**
2º SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA
1º GRATINEED MACARONI
2º BREADED HAM AND CHEESE AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	898	Kcal	3755	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 11,3	g.]
H.Carbono	88	g.	[Azúcares 20,8	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 2,26	g.

VIERNES

13

- 1º SOPA DE COCIDO**
2º COCIDITO 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.

LUNES

16

San Isidro



MARTES

17

- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES**
2º HAMBURGUESA DE TERNERA A LA CAZADORA

- 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP**
2º VEAL BURGER IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	832	Kcal	3477	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 14,6	g.]
H.Carbono	79	g.	[Azúcares 20,8	g.]
Proteínas	27	g.	2,37	1,8

MIÉRCOLES

18

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE**
2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA

- 1º WHITE RICE IN TOMATO SAUCE**
2º GRILLED DAB AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	816	Kcal	3411	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados 4,4	g.]
H.Carbono	104	g.	[Azúcares 17,4	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,61	g.

JUEVES

19

- 1º ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS**
2º JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA PEPITORIA

- 1º RED BEAN STEW**
2º CHICKEN DRUMSTICKS IN PEPITORIAN SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	838	Kcal	3504	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 9,1	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares 19,1	g.]
Proteínas	36	g.	Sal 1,84	g.

VIERNES

20

- 1º ESPAGUETIS NAPOLITANA**
2º TORTILLA DE QUESO CON ENSALADA

- 1º SPAGHETTI NAPOLITANA**
2º CHEESE OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	837	Kcal	3500	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 9,3	g.]
H.Carbono	88	g.	[Azúcares 21,4	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,89	g.

LUNES

23

- 1º CREMA DE ZANAHORIA**
2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA PEPITORIA

- 1º CREAM OF CARROT SOUP**
2º VEAL MEATBALLS IN EGG GRAVY

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	857	Kcal	3581	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados 10,8	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares 21,9	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 2,31	g.

MARTES

24

- 1º CODITOS A LA ITALIANA**
2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA

- 1º PASTA IN A TOMATO, GARLIC AND ONION SAUCE**
2º BAKED HAKE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	810	Kcal	3387	kJ
Lípidos	35	g.	[Saturados 4,5	g.]
H.Carbono	95	g.	[Azúcares 21	g.]
Proteínas	28	g.	Sal 2,02	g.

MIÉRCOLES

25

- 1º GARBANZOS GUISADOS**
2º ESTOFADO DE AVE

- 1º CHICKPEA STEW**
2º CHICKEN STEW

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	804	Kcal	3360	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 7,1	g.]
H.Carbono	73	g.	[Azúcares 17,6	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 1,69	g.

JUEVES

26

- 1º ARROZ TRES DELICIAS**
2º LOMO ASADO CON PURÉ

- 1º SPECIAL FRIED RICE**
2º ROAST PORK AND MASHED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	858	Kcal	3587	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados 6,3	g.]
H.Carbono	96	g.	[Azúcares 18,5	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 1,52	g.

VIERNES

27

- 1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS**
2º REVUELTO DE JAMÓN COCIDO CON ENSALADA

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE

¿SABES QUÉ ALIMENTOS TIENEN GLUTEN?



PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	782	Kcal	3270	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 5,9	g.]
H.Carbono	61	g.	[Azúcares 20,7	g.]
Proteínas	40	g.	Sal 1,76	g.

LUNES

30

- 1º ENSALADA DE PASTA**
2º POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA

- 1º PASTA SALAD**
2º GRILLED CHICKEN AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	857	Kcal	3580	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados 6,4	g.]
H.Carbono	74	g.	[Azúcares 19,5	g.]
Proteínas	40	g.	Sal 1,87	g.

MARTES

31

- 1º CREMA DE CALABAZA**
2º MAGRO GUISADO

- 1º CREAM OF PUMPKIN SOUP**
2º LEAN PORK STEW

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	810	Kcal	3387	kJ
Lípidos	39	g.	[Saturados 7,2	g.]
H.Carbono	74	g.	[Azúcares 20,3	g.]
Proteínas	40	g.	Sal 1,77	g.



Alegra
 Servicio a
 Colektividades

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)

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



MES DE MAYO DE 2022

50
aniversario
1967-2017



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

NUECES, AVELLANAS

LUNES

2

**DÍA DE LA
COMUNIDAD
DE MADRID**



MARTES

3

- 1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE**
2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA
1º GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE
2º VEAL MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE AND POTATOS
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	837	Kcal	3499	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 12,2	g.]
H.Carbono	70	g.	[Azúcares 21,6	g.]
Proteínas	27	g.	Sal 2,46	g.

MIÉRCOLES

4

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

Calorías	840	Kcal	3513	kJ
Lípidos	54	g.	[Saturados 8,6	g.]
H.Carbono	71	g.	[Azúcares 19,3	g.]
Proteínas	17	g.	Sal 2,11	g.

JUEVES

5

- 1º ESPAGUETIS CARBONARA**
2º MERLUZA EN SALSA POMODORO
1º SPAGUETTI CARBONARA
2º HAKE IN POMODORO SAUCE
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	880	Kcal	3677	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 7,3	g.]
H.Carbono	93	g.	[Azúcares 20,2	g.]
Proteínas	32	g.	Sal 2,27	g.

VIERNES

6

- 1º ALUBIAS BLANCAS GUISADAS**
2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA
1º HARICOT BEAN STEW
2º CHICKEN FILLET AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	819	Kcal	3421	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados 8	g.]
H.Carbono	68	g.	[Azúcares 21,4	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 1,71	g.

LUNES

9

- 1º PAELLA VALENCIANA**
2º VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA
1º VALENCIAN PAELLA
2º HAKE STICK AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	843	Kcal	3525	kJ
Lípidos	35	g.	[Saturados 5	g.]
H.Carbono	99	g.	[Azúcares 18,1	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 1,71	g.

MARTES

10

- 1º LENTEJAS GUISADAS**
2º HUEVOS AL PLATO GRATINADOS CON GUISANTES
1º LENTIL STEW
2º GRATINEED FRIED EGGS AND PEAS
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	853	Kcal	3566	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 8,3	g.]
H.Carbono	86	g.	[Azúcares 25,2	g.]
Proteínas	32	g.	Sal 1,8	g.

MIÉRCOLES

11

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

Calorías	829	Kcal	3467	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 10,6	g.]
H.Carbono	66	g.	[Azúcares 21,5	g.]
Proteínas	29	g.	Sal 1,62	g.

JUEVES

12

- 1º MACARRONES GRATINADOS**
2º SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA
1º GRATINEED MACARONI
2º BREADED HAM AND CHEESE AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	898	Kcal	3755	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 11,3	g.]
H.Carbono	88	g.	[Azúcares 20,8	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 2,26	g.

VIERNES

13

- 1º SOPA DE COCIDO**
2º COCIDITO 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.

LUNES

16

San Isidro



MARTES

17

- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES**
2º HAMBURGUESA DE TERNERA A LA CAZADORA

- 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP**
2º VEAL BURGER IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	832	Kcal	3477	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 14,6	g.]
H.Carbono	79	g.	[Azúcares 20,8	g.]
Proteínas	27	g.	2,37	1,8

MIÉRCOLES

18

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE**
2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA

- 1º WHITE RICE IN TOMATO SAUCE**
2º GRILLED DAB AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	816	Kcal	3411	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados 4,4	g.]
H.Carbono	104	g.	[Azúcares 17,4	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,61	g.

JUEVES

19

- 1º ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS**
2º JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA PEPITORIA

- 1º RED BEAN STEW**
2º CHICKEN DRUMSTICKS IN PEPITORIAN SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	838	Kcal	3504	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 9,1	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares 19,1	g.]
Proteínas	36	g.	Sal 1,84	g.

VIERNES

20

- 1º ESPAGUETIS NAPOLITANA**
2º TORTILLA DE QUESO CON ENSALADA

- 1º SPAGHETTI NAPOLITANA**
2º CHEESE OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	837	Kcal	3500	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 9,3	g.]
H.Carbono	88	g.	[Azúcares 21,4	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,89	g.

LUNES

23

- 1º LENTEJAS CON VERDURAS**
2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA PEPITORIA

- 1º LENTIL AND VEGETABLE STEW**
2º VEAL MEATBALLS IN EGG GRAVY

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	857	Kcal	3581	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados 10,8	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares 21,9	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 2,31	g.

MARTES

24

- 1º CODITOS A LA ITALIANA**
2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA

- 1º PASTA IN A TOMATO, GARLIC AND ONION SAUCE**
2º BAKED HAKE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	810	Kcal	3387	kJ
Lípidos	35	g.	[Saturados 4,5	g.]
H.Carbono	95	g.	[Azúcares 21	g.]
Proteínas	28	g.	Sal 2,02	g.

MIÉRCOLES

25

- 1º GARBANZOS GUISADOS**
2º ESTOFADO DE AVE

- 1º CHICKPEA STEW**
2º CHICKEN STEW

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	804	Kcal	3360	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 7,1	g.]
H.Carbono	73	g.	[Azúcares 17,6	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 1,69	g.

JUEVES

26

- 1º ARROZ TRES DELICIAS**
2º LOMO ASADO CON PURÉ

- 1º SPECIAL FRIED RICE**
2º ROAST PORK AND MASHED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	858	Kcal	3587	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados 6,3	g.]
H.Carbono	96	g.	[Azúcares 18,5	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 1,52	g.

VIERNES

27

- 1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS**
2º REVUELTO DE JAMÓN COCIDO CON ENSALADA

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE

¿SABES QUÉ ALIMENTOS TIENEN GLUTEN?



PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	782	Kcal	3270	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 5,9	g.]
H.Carbono	61	g.	[Azúcares 20,7	g.]
Proteínas	40	g.	Sal 1,76	g.

LUNES

30

- 1º ENSALADA DE PASTA**
2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA

- 1º PASTA SALAD**
2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	857	Kcal	3580	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados 6,4	g.]
H.Carbono	74	g.	[Azúcares 19,5	g.]
Proteínas	40	g.	Sal 1,87	g.

MARTES

31

- 1º LENTEJAS MANCHEGAS**
2º MAGRO GUISADO

- 1º MANCHEGAN STYLE LENTIL**
2º LEAN PORK STEW

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	810	Kcal	3387	kJ
Lípidos	39	g.	[Saturados 7,2	g.]
H.Carbono	74	g.	[Azúcares 20,3	g.]
Proteínas	40	g.	Sal 1,77	g.



Alegra
 Servicio a
 Colektividades

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)

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



MES DE MAYO DE 2022

50
aniversario
1967-2017



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

NUEZ, PIEL DE MELOCOTON

LUNES

2

**DÍA DE LA
COMUNIDAD
DE MADRID**



MARTES

3

- 1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE**
2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA
1º GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE
2º VEAL MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE AND POTATOS
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	837	Kcal	3499	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 12,2	g.]
H.Carbono	70	g.	[Azúcares 21,6	g.]
Proteínas	27	g.	Sal 2,46	g.

MIÉRCOLES

4

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

Calorías	840	Kcal	3513	kJ
Lípidos	54	g.	[Saturados 8,6	g.]
H.Carbono	71	g.	[Azúcares 19,3	g.]
Proteínas	17	g.	Sal 2,11	g.

JUEVES

5

- 1º ESPAGUETIS CARBONARA**
2º MERLUZA EN SALSA POMODORO
1º SPAGUETTI CARBONARA
2º HAKE IN POMODORO SAUCE
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	880	Kcal	3677	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 7,3	g.]
H.Carbono	93	g.	[Azúcares 20,2	g.]
Proteínas	32	g.	Sal 2,27	g.

VIERNES

6

- 1º ALUBIAS BLANCAS GUISADAS**
2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA
1º HARICOT BEAN STEW
2º CHICKEN FILLET AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	819	Kcal	3421	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados 8	g.]
H.Carbono	68	g.	[Azúcares 21,4	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 1,71	g.

LUNES

9

- 1º PAELLA VALENCIANA**
2º VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA
1º VALENCIAN PAELLA
2º HAKE STICK AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	843	Kcal	3525	kJ
Lípidos	35	g.	[Saturados 5	g.]
H.Carbono	99	g.	[Azúcares 18,1	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 1,71	g.

MARTES

10

- 1º LENTEJAS GUISADAS**
2º HUEVOS AL PLATO GRATINADOS CON GUISANTES
1º LENTIL STEW
2º GRATINEED FRIED EGGS AND PEAS
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	853	Kcal	3566	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 8,3	g.]
H.Carbono	86	g.	[Azúcares 25,2	g.]
Proteínas	32	g.	Sal 1,8	g.

MIÉRCOLES

11

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

Calorías	829	Kcal	3467	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 10,6	g.]
H.Carbono	66	g.	[Azúcares 21,5	g.]
Proteínas	29	g.	Sal 1,62	g.

JUEVES

12

- 1º MACARRONES GRATINADOS**
2º SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA
1º GRATINEED MACARONI
2º BREADED HAM AND CHEESE AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	898	Kcal	3755	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 11,3	g.]
H.Carbono	88	g.	[Azúcares 20,8	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 2,26	g.

VIERNES

13

- 1º SOPA DE COCIDO**
2º COCIDITO 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.

LUNES

16

San Isidro



MARTES

17

- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES**
2º HAMBURGUESA DE TERNERA A LA CAZADORA

- 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP**
2º VEAL BURGER IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	832	Kcal	3477	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 14,6	g.]
H.Carbono	79	g.	[Azúcares 20,8	g.]
Proteínas	27	g.	2,37	1,8

MIÉRCOLES

18

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE**
2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA

- 1º WHITE RICE IN TOMATO SAUCE**
2º GRILLED DAB AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	816	Kcal	3411	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados 4,4	g.]
H.Carbono	104	g.	[Azúcares 17,4	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,61	g.

JUEVES

19

- 1º ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS**
2º JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA PEPITORIA

- 1º RED BEAN STEW**
2º CHICKEN DRUMSTICKS IN PEPITORIAN SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	838	Kcal	3504	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 9,1	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares 19,1	g.]
Proteínas	36	g.	Sal 1,84	g.

VIERNES

20

- 1º ESPAGUETIS NAPOLITANA**
2º TORTILLA DE QUESO CON ENSALADA

- 1º SPAGHETTI NAPOLITANA**
2º CHEESE OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	837	Kcal	3500	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 9,3	g.]
H.Carbono	88	g.	[Azúcares 21,4	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,89	g.

LUNES

23

- 1º LENTEJAS CON VERDURAS**
2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA PEPITORIA

- 1º LENTIL AND VEGETABLE STEW**
2º VEAL MEATBALLS IN EGG GRAVY

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	857	Kcal	3581	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados 10,8	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares 21,9	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 2,31	g.

MARTES

24

- 1º CODITOS A LA ITALIANA**
2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA

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

- 2º BAKED HAKE AND SALAD**

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	810	Kcal	3387	kJ
Lípidos	35	g.	[Saturados 4,5	g.]
H.Carbono	95	g.	[Azúcares 21	g.]
Proteínas	28	g.	Sal 2,02	g.

MIÉRCOLES

25

- 1º GARBANZOS GUISADOS**
2º ESTOFADO DE AVE

- 1º CHICKPEA STEW**
2º CHICKEN STEW

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	804	Kcal	3360	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 7,1	g.]
H.Carbono	73	g.	[Azúcares 17,6	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 1,69	g.

JUEVES

26

- 1º ARROZ TRES DELICIAS**
2º LOMO ASADO CON PURÉ

- 1º SPECIAL FRIED RICE**
2º ROAST PORK AND MASHED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	858	Kcal	3587	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados 6,3	g.]
H.Carbono	96	g.	[Azúcares 18,5	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 1,52	g.

VIERNES

27

- 1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS**
2º REVUELTO DE JAMÓN COCIDO CON ENSALADA

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE

¿SABES QUÉ ALIMENTOS TIENEN GLUTEN?



PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	782	Kcal	3270	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 5,9	g.]
H.Carbono	61	g.	[Azúcares 20,7	g.]
Proteínas	40	g.	Sal 1,76	g.

LUNES

30

- 1º ENSALADA DE PASTA**
2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA

- 1º PASTA SALAD**
2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	857	Kcal	3580	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados 6,4	g.]
H.Carbono	74	g.	[Azúcares 19,5	g.]
Proteínas	40	g.	Sal 1,87	g.

MARTES

31

- 1º LENTEJAS MANCHEGAS**
2º MAGRO GUISADO

- 1º MANCHEGAN STYLE LENTIL**
2º LEAN PORK STEW

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	810	Kcal	3387	kJ
Lípidos	39	g.	[Saturados 7,2	g.]
H.Carbono	74	g.	[Azúcares 20,3	g.]
Proteínas	40	g.	Sal 1,77	g.



Alegra
 Servicio a
 Colestividades

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)

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



MES DE MAYO DE 2022

50
aniversario
1967-2017



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

TOMATE, SANDÍA, MELOCOTÓN, PIÑA

LUNES

2

**DÍA DE LA
COMUNIDAD
DE MADRID**



MARTES

3

- 1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS**
2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA (SIN TOMATE)
1º SAUTÉ GREEN BEANS
2º VEAL MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE (NO TOMATO)
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	837	Kcal	3499	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 12,2	g.]
H.Carbono	70	g.	[Azúcares 21,6	g.]
Proteínas	27	g.	Sal 2,46	g.

MIÉRCOLES

4

- 1º CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES**
2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA SIN TOMATE
1º CREAM OF PUMPKIN SOUP AND CROUTONS
2º SPANISH OMELETTE AND SALAD (NO TOMATO)
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	840	Kcal	3513	kJ
Lípidos	54	g.	[Saturados 8,6	g.]
H.Carbono	71	g.	[Azúcares 19,3	g.]
Proteínas	17	g.	Sal 2,11	g.

JUEVES

5

- 1º ESPAGUETIS CARBONARA**
2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA
1º SPAGUETTI CARBONARA
2º BAKED HAKE AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	880	Kcal	3677	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 7,3	g.]
H.Carbono	93	g.	[Azúcares 20,2	g.]
Proteínas	32	g.	Sal 2,27	g.

VIERNES

6

- 1º ALUBIAS BLANCAS GUIADAS (SIN TOMATE)**
2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA SIN TOMATE
1º HARICOT BEAN STEW (NO TOMATO)
2º CHICKEN FILLET AND SALAD (NO TOMATO)
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	819	Kcal	3421	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados 8	g.]
H.Carbono	68	g.	[Azúcares 21,4	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 1,71	g.

LUNES

9

- 1º PAELLA VALENCIANA (SIN TOMATE)**
2º VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA SIN TOMATE
1º VALENCIAN PAELLA (NO TOMATO)
2º HAKE STICK AND SALAD NO TOMATO
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	843	Kcal	3525	kJ
Lípidos	35	g.	[Saturados 5	g.]
H.Carbono	99	g.	[Azúcares 18,1	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 1,71	g.

MARTES

10

- 1º LENTEJAS GUIADAS (SIN TOMATE)**
2º HUEVOS FRITOS CON GUISANTES
1º LENTIL STEW (NO TOMATO)
2º FRIED EGGS AND GREEN PEAS
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	853	Kcal	3566	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 8,3	g.]
H.Carbono	86	g.	[Azúcares 25,2	g.]
Proteínas	32	g.	Sal 1,8	g.

MIÉRCOLES

11

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

Calorías	829	Kcal	3467	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 10,6	g.]
H.Carbono	66	g.	[Azúcares 21,5	g.]
Proteínas	29	g.	Sal 1,62	g.

JUEVES

12

- 1º MACARRONES CON VERDURA**
2º SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA SIN TOMATE
1º MACARONI AND VEGETABLE
2º BREADED HAM AND CHEESE AND SALAD, NO TOMATO
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	898	Kcal	3755	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 11,3	g.]
H.Carbono	88	g.	[Azúcares 20,8	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 2,26	g.

VIERNES

13

- 1º SOPA DE COCIDO**
2º COCIDITO 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.

LUNES

16

San Isidro



MARTES

17

- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES
- 2º HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA CON ENSALADA
- 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP
- 2º GRILLED VEAL BURGER AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	832	Kcal	3477	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 14,6	g.]
H.Carbono	79	g.	[Azúcares 20,8	g.]
Proteínas	27	g.	2,37	1,8 g.

MIÉRCOLES

18

- 1º ARROZ BLANCO REHOGADO
- 2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA SIN TOMATE
- 1º SAUTÉED WHITE RICE
- 2º GRILLED DAB AND SALAD (NO TOMATO)

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	816	Kcal	3411	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados 4,4	g.]
H.Carbono	104	g.	[Azúcares 17,4	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,61	g.

JUEVES

19

- 1º ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS (SIN TOMATE)
- 2º JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA PEPITORIA
- 1º RED BEAN STEW (NO TOMATO SAUCE)
- 2º CHICKEN DRUMSTICKS IN PEPITORIAN SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	838	Kcal	3504	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 9,1	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares 19,1	g.]
Proteínas	36	g.	Sal 1,84	g.

VIERNES

20

- 1º ESPAGUETIS AL AJILLO
- 2º TORTILLA DE QUESO CON ENSALADA SIN TOMATE
- 1º GARLIC SPAGHETTI
- 2º CHEESE OMELETTE AND SALAD (NO TOMATO)

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	837	Kcal	3500	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 9,3	g.]
H.Carbono	88	g.	[Azúcares 21,4	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,89	g.

LUNES

23

- 1º LENTEJAS CON VERDURAS (SIN TOMATE)
- 2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA PEPITORIA
- 1º LENTIL AND VEGETABLE STEW (NO TOMATO)
- 2º VEAL MEATBALLS IN EGG GRAVY

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	857	Kcal	3581	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados 10,8	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares 21,9	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 2,31	g.

MARTES

24

- 1º CODITOS REHOGADOS CON CALABACÍN
- 2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA SIN TOMATE
- 1º SAUTÉED PASTA AND COURGETTE
- 2º BAKED HAKE AND SALAD (NO TOMATO)

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	810	Kcal	3387	kJ
Lípidos	35	g.	[Saturados 4,5	g.]
H.Carbono	95	g.	[Azúcares 21	g.]
Proteínas	28	g.	Sal 2,02	g.

MIÉRCOLES

25

- 1º GARBANZOS GUIADOS (SIN TOMATE)
- 2º ESTOFADO DE AVE (SIN TOMATE)
- 1º CHICKPEA STEW (NO TOMATO)
- 2º CHICKEN STEW (NO TOMATO)

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	804	Kcal	3360	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 7,1	g.]
H.Carbono	73	g.	[Azúcares 17,6	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 1,69	g.

JUEVES

26

- 1º ARROZ TRES DELICIAS
- 2º LOMO ASADO CON PURÉ
- 1º SPECIAL FRIED RICE
- 2º ROAST PORK AND MASHED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	858	Kcal	3587	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados 6,3	g.]
H.Carbono	96	g.	[Azúcares 18,5	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 1,52	g.

VIERNES

27

- 1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- 2º REVUELTO DE JAMÓN COCIDO CON ENSALADA SIN TOMATE

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE

¿SABES QUÉ ALIMENTOS TIENEN GLUTEN? TOMATO



PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	782	Kcal	3270	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 5,9	g.]
H.Carbono	61	g.	[Azúcares 20,7	g.]
Proteínas	40	g.	Sal 1,76	g.

LUNES

30

- 1º ENSALADA DE PASTA SIN TOMATE
- 2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA SIN TOMATE
- 1º PASTA SALAD NO TOMATO
- 2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD, NO TOMATO

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	857	Kcal	3580	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados 6,4	g.]
H.Carbono	74	g.	[Azúcares 19,5	g.]
Proteínas	40	g.	Sal 1,87	g.

MARTES

31

- 1º LENTEJAS MANCHEGAS (SIN TOMATE)
- 2º MAGRO GUIADO SIN TOMATE
- 1º MANCHEGAN STYLE LENTIL (NO TOMATO)
- 2º LEAN PORK STEW NO TOMATO

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	810	Kcal	3387	kJ
Lípidos	39	g.	[Saturados 7,2	g.]
H.Carbono	74	g.	[Azúcares 20,3	g.]
Proteínas	40	g.	Sal 1,77	g.



Alegra
Servicio a
Comunidades

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)

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



MES DE MAYO DE 2022

50
aniversario
1967-2017



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

LEGUMBRE, FRUTAS, FRUTOS SECOS, HUEVO, TOMATE, PIMENTÓN NI EMBUTIDOS

LUNES

2

**DÍA DE LA
COMUNIDAD
DE MADRID**



MARTES

3

- 1º ARROZ BLANCO REHOGADO
- 2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA (SIN GUISANTES NI
- 1º SAUTÉED WHITE RICE
- 2º #N/D

PAN Y POSTRE SIN HUEVO (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)(NO FRUIT)

Calorías	837	Kcal	3499	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 12,2	g.]
H.Carbono	70	g.	[Azúcares 21,6	g.]
Proteínas	27	g.	Sal 2,46	g.

MIÉRCOLES

4

- 1º CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES
- 2º PAVO A LA PLANCHA CON ENSALADA SIN TOMATE
- 1º CREAM OF PUMPKIN SOUP
- 2º GRILLED TURKEY AND SALAD(NO TOMATO)
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO (NO FRUTA)
- BREAD AND DESSERT (EGG FREE)(NO FRUIT)

Calorías	840	Kcal	3513	kJ
Lípidos	54	g.	[Saturados 8,6	g.]
H.Carbono	71	g.	[Azúcares 19,3	g.]
Proteínas	17	g.	Sal 2,11	g.

JUEVES

5

- 1º ESPAGUETIS CARBONARA SIN BACON (PSH)
- 2º MERLUZA (CONGELADA) AL HORNO CON ENSALADA SIN TOMATE
- 1º SPAGHETTI CARBONARA, NO BACON (EGG FREE)
- 2º #N/D

PAN Y POSTRE SIN HUEVO (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)(NO FRUIT)

Calorías	880	Kcal	3677	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 7,3	g.]
H.Carbono	93	g.	[Azúcares 20,2	g.]
Proteínas	32	g.	Sal 2,27	g.

VIERNES

6

- 1º SOPA DE AVE CON FIDEOS (PSH)
- 2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA SIN TOMATE
- 1º CHICKEN NOODLE SOUP (EGG FREE)
- 2º CHICKEN FILLET AND SALAD (NO TOMATO)
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO (NO FRUTA)
- BREAD AND DESSERT (EGG FREE)(NO FRUIT)

Calorías	819	Kcal	3421	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados 8	g.]
H.Carbono	68	g.	[Azúcares 21,4	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 1,71	g.

LUNES

9

- 1º PAELLA VALENCIANA (SIN JUDÍAS NI GUISANTES NI MARISCO)
- 2º MERLUZA (CONGELADA) A LA PLANCHA CON ENSALADA SIN TOMATE
- 1º VALENCIAN PAELLA (NO BEANS, NO PEAS, NO SEA FOOD)
- 2º #N/D

PAN Y POSTRE SIN HUEVO (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)(NO FRUIT)

Calorías	843	Kcal	3525	kJ
Lípidos	35	g.	[Saturados 5	g.]
H.Carbono	99	g.	[Azúcares 18,1	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 1,71	g.

MARTES

10

- 1º PATATAS GUIADAS CON VERDURA
- 2º LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA SIN TOMATE
- 1º STEWED POTATOES AND VEGETABLE
- 2º GRILLED LOIN AND SALAD NO TOMATO

PAN Y POSTRE SIN HUEVO (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)(NO FRUIT)

Calorías	853	Kcal	3566	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 8,3	g.]
H.Carbono	86	g.	[Azúcares 25,2	g.]
Proteínas	32	g.	Sal 1,8	g.

MIÉRCOLES

11

- 1º CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES
- 2º POLLO ASADO CON PATATAS
- 1º CREAM OF COURGETTE SOUP AND CROUTONS
- 2º ROAST CHICKEN AND FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE SIN HUEVO (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)(NO FRUIT)

Calorías	829	Kcal	3467	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 10,6	g.]
H.Carbono	66	g.	[Azúcares 21,5	g.]
Proteínas	29	g.	Sal 1,62	g.

JUEVES

12

- 1º MACARRONES CON VERDURA (PSH)
- 2º PAVO ASADO CON ENSALADA SIN TOMATE
- 1º MACARONI AND VEGETABLE (EGG FREE)
- 2º BAKED TURKEY AND SALAD NO TOMATO

PAN Y POSTRE SIN HUEVO (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)(NO FRUIT)

Calorías	898	Kcal	3755	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 11,3	g.]
H.Carbono	88	g.	[Azúcares 20,8	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 2,26	g.

VIERNES

13

- 1º SOPA DE AVE CON FIDEOS (PSH)
- 2º MORCILLO, PATATA Y ZANAHORIA
- 1º CHICKEN NOODLE SOUP (EGG FREE)
- 2º VEAL SHANK, POTATO AND CARROT

PAN Y POSTRE SIN HUEVO (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)(NO FRUIT)

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.

LUNES

16

San Isidro



MARTES

17

- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES SIN JUDÍAS VERDES**
2º HAMBURGUESA DE TERNERA A LA CAZADORA
1º CREAM OF VEGETABLE SOUP, NO GREEN BEANS
2º VEAL BURGER IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY
PAN Y POSTRE SIN HUEVO (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)(NO FRUIT)

Calorías	832	Kcal	3477	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 14,6	g.]
H.Carbono	79	g.	[Azúcares 20,8	g.]
Proteínas	27	g.	2,37	1,8

MIÉRCOLES

18

- 1º ARROZ BLANCO REHOGADO**
2º FILETE DE LENGUADINA (CONGELADA) CON ENSALADA SIN TOMATE
1º SAUTÉED WHITE RICE
2º #N/D
PAN Y POSTRE SIN HUEVO (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)(NO FRUIT)

Calorías	816	Kcal	3411	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados 4,4	g.]
H.Carbono	104	g.	[Azúcares 17,4	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,61	g.

JUEVES

19

- 1º SOPA DE ESTRELLAS (PSH)**
2º JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA SIN TOMATE
1º STARS SOUP (EGG FREE)
2º BAKED CHICKEN DRUMSTICKS AND SALAD, NO TOMATO
PAN Y POSTRE SIN HUEVO (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)(NO FRUIT)

Calorías	838	Kcal	3504	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 9,1	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares 19,1	g.]
Proteínas	36	g.	Sal 1,84	g.

VIERNES

20

- 1º ESPAGUETIS AL AJILLO (PSH)**
2º CINTA DE LOMO CON ENSALADA SIN TOMATE
1º GARLIC SPAGHETTI (EGG FREE)
2º PORK AND SALAD (NO TOMATO)
PAN Y POSTRE SIN HUEVO (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)(NO FRUIT)

Calorías	837	Kcal	3500	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 9,3	g.]
H.Carbono	88	g.	[Azúcares 21,4	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,89	g.

LUNES

23

- 1º CREMA DE ZANAHORIA**
2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA SIN SALSA CON ENSALADA SIN TOMATE
1º CREAM OF CARROT SOUP
2º VEAL MEATBALLS NO SAUCE AND SALAD (NO TOMATO)
PAN Y POSTRE SIN HUEVO (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)(NO FRUIT)

Calorías	857	Kcal	3581	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados 10,8	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares 21,9	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 2,31	g.

MARTES

24

- 1º CODITOS REHOGADOS CON CALABACÍN (PSH)**
2º MERLUZA (CONGELADA) AL HORNO CON ENSALADA SIN TOMATE
1º SAUTÉED PASTA AND COURGETTE (EGG FREE)
2º #N/D
PAN Y POSTRE SIN HUEVO (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)(NO FRUIT)

Calorías	810	Kcal	3387	kJ
Lípidos	35	g.	[Saturados 4,5	g.]
H.Carbono	95	g.	[Azúcares 21	g.]
Proteínas	28	g.	Sal 2,02	g.

MIÉRCOLES

25

- 1º VERDURAS VARIADAS REHOGADAS (SIN JUDÍAS NI GUISANTES)**
2º ESTOFADO DE AVE (SIN TOMATE)
1º SAUTÉE VEGETABLES (NO BEANS, NO PEAS)
2º CHICKEN STEW (NO TOMATO)
PAN Y POSTRE SIN HUEVO (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)(NO FRUIT)

Calorías	804	Kcal	3360	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 7,1	g.]
H.Carbono	73	g.	[Azúcares 17,6	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 1,69	g.

JUEVES

26

- 1º ARROZ CON VERDURAS (SIN JUDÍAS NI GUISANTES NI TOMATE)**
2º LOMO ASADO CON PURÉ
1º RICE AND VEGETABLES (NO BEANS, NO PEAS, NO TOMATO)
2º ROAST PORK AND MASHED POTATOES
PAN Y POSTRE SIN HUEVO (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)(NO FRUIT)

Calorías	858	Kcal	3587	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados 6,3	g.]
H.Carbono	96	g.	[Azúcares 18,5	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 1,52	g.

VIERNES

27

- 1º SOPA DE AVE CON FIDEOS (PSH)**
2º LACÓN A LA GALLEGA (SIN PIMENTÓN)

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE

¿SABES QUÉ ALIMENTOS TIENEN GLUTEN?



- PAN Y POSTRE SIN HUEVO (NO FRUTA)**
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)(NO FRUIT)

Calorías	782	Kcal	3270	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 5,9	g.]
H.Carbono	61	g.	[Azúcares 20,7	g.]
Proteínas	40	g.	Sal 1,76	g.

LUNES

30

- 1º ENSALADA DE PASTA SIN TOMATE (PSH)**
2º POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA SIN TOMATE
1º PASTA SALAD NO TOMATO(EGG FREE)
2º GRILLED CHICKEN AND SALAD, NO TOMATO
PAN Y POSTRE SIN HUEVO (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)(NO FRUIT)

Calorías	857	Kcal	3580	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados 6,4	g.]
H.Carbono	74	g.	[Azúcares 19,5	g.]
Proteínas	40	g.	Sal 1,87	g.

MARTES

31

- 1º CREMA DE CALABAZA**
2º MAGRO GUIADO SIN TOMATE
1º CREAM OF PUMPKIN SOUP
2º LEAN PORK STEW NO TOMATO
PAN Y POSTRE SIN HUEVO (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)(NO FRUIT)

Calorías	810	Kcal	3387	kJ
Lípidos	39	g.	[Saturados 7,2	g.]
H.Carbono	74	g.	[Azúcares 20,3	g.]
Proteínas	40	g.	Sal 1,77	g.



Alegra
 Servicio a
 Colecciones

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)

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



MES DE MAYO DE 2022

50
aniversario
1967-2017



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

GAMBA

LUNES

2

**DÍA DE LA
COMUNIDAD
DE MADRID**



MARTES

3

- 1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE**
2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA
1º GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE
2º VEAL MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE AND POTATOS
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	837	Kcal	3499	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 12,2	g.]
H.Carbono	70	g.	[Azúcares 21,6	g.]
Proteínas	27	g.	Sal 2,46	g.

MIÉRCOLES

4

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

Calorías	840	Kcal	3513	kJ
Lípidos	54	g.	[Saturados 8,6	g.]
H.Carbono	71	g.	[Azúcares 19,3	g.]
Proteínas	17	g.	Sal 2,11	g.

JUEVES

5

- 1º ESPAGUETIS CARBONARA**
2º MERLUZA EN SALSA POMODORO
1º SPAGUETTI CARBONARA
2º HAKE IN POMODORO SAUCE
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	880	Kcal	3677	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 7,3	g.]
H.Carbono	93	g.	[Azúcares 20,2	g.]
Proteínas	32	g.	Sal 2,27	g.

VIERNES

6

- 1º ALUBIAS BLANCAS GUISADAS**
2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA
1º HARICOT BEAN STEW
2º CHICKEN FILLET AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	819	Kcal	3421	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados 8	g.]
H.Carbono	68	g.	[Azúcares 21,4	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 1,71	g.

LUNES

9

- 1º PAELLA VALENCIANA (SIN MARISCO)**
2º VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA
1º VALENCIAN PAELLA (NO SEAFOOD)
2º HAKE STICK AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	843	Kcal	3525	kJ
Lípidos	35	g.	[Saturados 5	g.]
H.Carbono	99	g.	[Azúcares 18,1	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 1,71	g.

MARTES

10

- 1º LENTEJAS GUISADAS**
2º HUEVOS AL PLATO GRATINADOS CON GUISANTES
1º LENTIL STEW
2º GRATINEED FRIED EGGS AND PEAS
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	853	Kcal	3566	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 8,3	g.]
H.Carbono	86	g.	[Azúcares 25,2	g.]
Proteínas	32	g.	Sal 1,8	g.

MIÉRCOLES

11

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

Calorías	829	Kcal	3467	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 10,6	g.]
H.Carbono	66	g.	[Azúcares 21,5	g.]
Proteínas	29	g.	Sal 1,62	g.

JUEVES

12

- 1º MACARRONES GRATINADOS**
2º SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA
1º GRATINEED MACARONI
2º BREADED HAM AND CHEESE AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	898	Kcal	3755	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 11,3	g.]
H.Carbono	88	g.	[Azúcares 20,8	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 2,26	g.

VIERNES

13

- 1º SOPA DE COCIDO**
2º COCIDITO 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.

LUNES

16

San Isidro



MARTES

17

- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES**
2º HAMBURGUESA DE TERNERA A LA CAZADORA

- 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP**
2º VEAL BURGER IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	832	Kcal	3477	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 14,6	g.]
H.Carbono	79	g.	[Azúcares 20,8	g.]
Proteínas	27	g.	2,37	1,8

MIÉRCOLES

18

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE**
2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA

- 1º WHITE RICE IN TOMATO SAUCE**
2º GRILLED DAB AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	816	Kcal	3411	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados 4,4	g.]
H.Carbono	104	g.	[Azúcares 17,4	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,61	g.

JUEVES

19

- 1º ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS**
2º JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA PEPITORIA

- 1º RED BEAN STEW**
2º CHICKEN DRUMSTICKS IN PEPITORIAN SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	838	Kcal	3504	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 9,1	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares 19,1	g.]
Proteínas	36	g.	Sal 1,84	g.

VIERNES

20

- 1º ESPAGUETIS NAPOLITANA**
2º TORTILLA DE QUESO CON ENSALADA

- 1º SPAGHETTI NAPOLITANA**
2º CHEESE OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	837	Kcal	3500	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 9,3	g.]
H.Carbono	88	g.	[Azúcares 21,4	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,89	g.

LUNES

23

- 1º LENTEJAS CON VERDURAS**
2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA PEPITORIA

- 1º LENTIL AND VEGETABLE STEW**
2º VEAL MEATBALLS IN EGG GRAVY

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	857	Kcal	3581	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados 10,8	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares 21,9	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 2,31	g.

MARTES

24

- 1º CODITOS A LA ITALIANA**
2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA

- 1º PASTA IN A TOMATO, GARLIC AND ONION SAUCE**
2º BAKED HAKE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	810	Kcal	3387	kJ
Lípidos	35	g.	[Saturados 4,5	g.]
H.Carbono	95	g.	[Azúcares 21	g.]
Proteínas	28	g.	Sal 2,02	g.

MIÉRCOLES

25

- 1º GARBANZOS GUISADOS**
2º ESTOFADO DE AVE

- 1º CHICKPEA STEW**
2º CHICKEN STEW

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	804	Kcal	3360	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 7,1	g.]
H.Carbono	73	g.	[Azúcares 17,6	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 1,69	g.

JUEVES

26

- 1º ARROZ TRES DELICIAS**
2º LOMO ASADO CON PURÉ

- 1º SPECIAL FRIED RICE**
2º ROAST PORK AND MASHED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	858	Kcal	3587	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados 6,3	g.]
H.Carbono	96	g.	[Azúcares 18,5	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 1,52	g.

VIERNES

27

- 1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS**
2º REVUELTO DE JAMÓN COCIDO CON ENSALADA

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE

¿SABES QUÉ ALIMENTOS TIENEN GLUTEN?



PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	782	Kcal	3270	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 5,9	g.]
H.Carbono	61	g.	[Azúcares 20,7	g.]
Proteínas	40	g.	Sal 1,76	g.

LUNES

30

- 1º ENSALADA DE PASTA**
2º POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA

- 1º PASTA SALAD**
2º GRILLED CHICKEN AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	857	Kcal	3580	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados 6,4	g.]
H.Carbono	74	g.	[Azúcares 19,5	g.]
Proteínas	40	g.	Sal 1,87	g.

MARTES

31

- 1º LENTEJAS MANCHEGAS**
2º MAGRO GUISADO

- 1º MANCHEGAN STYLE LENTIL**
2º LEAN PORK STEW

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	810	Kcal	3387	kJ
Lípidos	39	g.	[Saturados 7,2	g.]
H.Carbono	74	g.	[Azúcares 20,3	g.]
Proteínas	40	g.	Sal 1,77	g.



Alegra
 Servicio a
 Colektividades

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)

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



MES DE MAYO DE 2022

50
aniversario
1967-2017



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

MOSTAZA

LUNES

2

**DÍA DE LA
COMUNIDAD
DE MADRID**



MARTES

3

- 1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE**
2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA
1º GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE
2º VEAL MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE AND POTATOS
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	837	Kcal	3499	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 12,2	g.]
H.Carbono	70	g.	[Azúcares 21,6	g.]
Proteínas	27	g.	Sal 2,46	g.

MIÉRCOLES

4

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

Calorías	840	Kcal	3513	kJ
Lípidos	54	g.	[Saturados 8,6	g.]
H.Carbono	71	g.	[Azúcares 19,3	g.]
Proteínas	17	g.	Sal 2,11	g.

JUEVES

5

- 1º ESPAGUETIS CARBONARA**
2º MERLUZA EN SALSA POMODORO
1º SPAGUETTI CARBONARA
2º HAKE IN POMODORO SAUCE
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	880	Kcal	3677	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 7,3	g.]
H.Carbono	93	g.	[Azúcares 20,2	g.]
Proteínas	32	g.	Sal 2,27	g.

VIERNES

6

- 1º ALUBIAS BLANCAS GUISADAS**
2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA
1º HARICOT BEAN STEW
2º CHICKEN FILLET AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	819	Kcal	3421	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados 8	g.]
H.Carbono	68	g.	[Azúcares 21,4	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 1,71	g.

LUNES

9

- 1º PAELLA VALENCIANA**
2º VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA
1º VALENCIAN PAELLA
2º HAKE STICK AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	843	Kcal	3525	kJ
Lípidos	35	g.	[Saturados 5	g.]
H.Carbono	99	g.	[Azúcares 18,1	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 1,71	g.

MARTES

10

- 1º LENTEJAS GUISADAS**
2º HUEVOS AL PLATO GRATINADOS CON GUISANTES
1º LENTIL STEW
2º GRATINEED FRIED EGGS AND PEAS
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	853	Kcal	3566	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 8,3	g.]
H.Carbono	86	g.	[Azúcares 25,2	g.]
Proteínas	32	g.	Sal 1,8	g.

MIÉRCOLES

11

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

Calorías	829	Kcal	3467	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 10,6	g.]
H.Carbono	66	g.	[Azúcares 21,5	g.]
Proteínas	29	g.	Sal 1,62	g.

JUEVES

12

- 1º MACARRONES GRATINADOS**
2º SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA
1º GRATINEED MACARONI
2º BREADED HAM AND CHEESE AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	898	Kcal	3755	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 11,3	g.]
H.Carbono	88	g.	[Azúcares 20,8	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 2,26	g.

VIERNES

13

- 1º SOPA DE COCIDO**
2º COCIDITO 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.

LUNES

16

San Isidro



MARTES

17

- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES**
2º HAMBURGUESA DE TERNERA A LA CAZADORA

- 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP**
2º VEAL BURGER IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	832	Kcal	3477	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 14,6	g.]
H.Carbono	79	g.	[Azúcares 20,8	g.]
Proteínas	27	g.	2,37	1,8 g.

MIÉRCOLES

18

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE**
2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA

- 1º WHITE RICE IN TOMATO SAUCE**
2º GRILLED DAB AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	816	Kcal	3411	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados 4,4	g.]
H.Carbono	104	g.	[Azúcares 17,4	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,61	g.

JUEVES

19

- 1º ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS**
2º JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA PEPITORIA

- 1º RED BEAN STEW**
2º CHICKEN DRUMSTICKS IN PEPITORIAN SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	838	Kcal	3504	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 9,1	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares 19,1	g.]
Proteínas	36	g.	Sal 1,84	g.

VIERNES

20

- 1º ESPAGUETIS NAPOLITANA**
2º TORTILLA DE QUESO CON ENSALADA

- 1º SPAGHETTI NAPOLITANA**
2º CHEESE OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	837	Kcal	3500	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 9,3	g.]
H.Carbono	88	g.	[Azúcares 21,4	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,89	g.

LUNES

23

- 1º LENTEJAS CON VERDURAS**
2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA PEPITORIA

- 1º LENTIL AND VEGETABLE STEW**
2º VEAL MEATBALLS IN EGG GRAVY

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	857	Kcal	3581	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados 10,8	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares 21,9	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 2,31	g.

MARTES

24

- 1º CODITOS A LA ITALIANA**
2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA

- 1º PASTA IN A TOMATO, GARLIC AND ONION SAUCE**
2º BAKED HAKE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	810	Kcal	3387	kJ
Lípidos	35	g.	[Saturados 4,5	g.]
H.Carbono	95	g.	[Azúcares 21	g.]
Proteínas	28	g.	Sal 2,02	g.

MIÉRCOLES

25

- 1º GARBANZOS GUIADOS**
2º ESTOFADO DE AVE

- 1º CHICKPEA STEW**
2º CHICKEN STEW

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	804	Kcal	3360	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 7,1	g.]
H.Carbono	73	g.	[Azúcares 17,6	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 1,69	g.

JUEVES

26

- 1º ARROZ TRES DELICIAS**
2º LOMO ASADO CON PURÉ

- 1º SPECIAL FRIED RICE**
2º ROAST PORK AND MASHED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	858	Kcal	3587	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados 6,3	g.]
H.Carbono	96	g.	[Azúcares 18,5	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 1,52	g.

VIERNES

27

- 1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS**
2º REVUELTO DE JAMÓN COCIDO CON ENSALADA

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE

¿SABES QUÉ ALIMENTOS TIENEN GLUTEN?



PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	782	Kcal	3270	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 5,9	g.]
H.Carbono	61	g.	[Azúcares 20,7	g.]
Proteínas	40	g.	Sal 1,76	g.

LUNES

30

- 1º ENSALADA DE PASTA**
2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA

- 1º PASTA SALAD**
2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	857	Kcal	3580	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados 6,4	g.]
H.Carbono	74	g.	[Azúcares 19,5	g.]
Proteínas	40	g.	Sal 1,87	g.

MARTES

31

- 1º LENTEJAS MANCHEGAS**
2º MAGRO GUIADO

- 1º MANCHEGAN STYLE LENTIL**
2º LEAN PORK STEW

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	810	Kcal	3387	kJ
Lípidos	39	g.	[Saturados 7,2	g.]
H.Carbono	74	g.	[Azúcares 20,3	g.]
Proteínas	40	g.	Sal 1,77	g.



Alegra
 Servicio a
 Colestividades

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)

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



MES DE MAYO DE 2022

50
aniversario
1967-2017



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

FRUTOS SECOS, LENTEJAS, MARISCO, MOLUSCO, PESCADO FRESCO Y HUEVO

LUNES

2

**DÍA DE LA
COMUNIDAD
DE MADRID**



MARTES

3

- 1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE**
2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA
1º GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE
2º VEAL MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE AND POTATOS
PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	837	Kcal	3499	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 12,2	g.]
H.Carbono	70	g.	[Azúcares 21,6	g.]
Proteínas	27	g.	Sal 2,46	g.

MIÉRCOLES

4

- 1º CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES**
2º PAVO A LA PLANCHA CON ENSALADA
1º CREAM OF PUMPKIN SOUP AND CROUTONS
2º GRILLED TURKEY AND SALAD
PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	840	Kcal	3513	kJ
Lípidos	54	g.	[Saturados 8,6	g.]
H.Carbono	71	g.	[Azúcares 19,3	g.]
Proteínas	17	g.	Sal 2,11	g.

JUEVES

5

- 1º ESPAGUETIS CARBONARA (PSH)**
2º MERLUZA EN SALSA POMODORO
1º SPAGUETTI CARBONARA (EGG FREE)
2º HAKE IN POMODORO SAUCE
PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	880	Kcal	3677	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 7,3	g.]
H.Carbono	93	g.	[Azúcares 20,2	g.]
Proteínas	32	g.	Sal 2,27	g.

VIERNES

6

- 1º ALUBIAS BLANCAS GUIADAS**
2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA
1º HARICOT BEAN STEW
2º CHICKEN FILLET AND SALAD
PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	819	Kcal	3421	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados 8	g.]
H.Carbono	68	g.	[Azúcares 21,4	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 1,71	g.

LUNES

9

- 1º PAELLA VALENCIANA**
2º MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA
1º VALENCIAN PAELLA
2º GRILLED HAKE AND SALAD
PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	843	Kcal	3525	kJ
Lípidos	35	g.	[Saturados 5	g.]
H.Carbono	99	g.	[Azúcares 18,1	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 1,71	g.

MARTES

10

- 1º PATATAS GUIADAS CON VERDURA**
2º LOMO A LA PLANCHA CON GUISANTES
1º STEWED POTATOES AND VEGETABLE
2º GRILLED LOIN AND GREEN PEAS
PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	853	Kcal	3566	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 8,3	g.]
H.Carbono	86	g.	[Azúcares 25,2	g.]
Proteínas	32	g.	Sal 1,8	g.

MIÉRCOLES

11

- 1º CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES**
2º POLLO ASADO CON PATATAS
1º CREAM OF COURGETTE SOUP AND CROUTONS
2º ROAST CHICKEN AND FRENCH FRIES
PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	829	Kcal	3467	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 10,6	g.]
H.Carbono	66	g.	[Azúcares 21,5	g.]
Proteínas	29	g.	Sal 1,62	g.

JUEVES

12

- 1º MACARRONES GRATINADOS (PSH)**
2º PAVO ASADO CON ENSALADA
1º GRATINEED MACARONI (EGG FREE)
2º BAKED TURKEY AND SALAD
PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	898	Kcal	3755	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 11,3	g.]
H.Carbono	88	g.	[Azúcares 20,8	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 2,26	g.

VIERNES

13

- 1º SOPA DE COCIDO (PSH)**
2º COCIDITO MADRILEÑO
1º NOODLE SOUP (EGG FREE)
2º 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 18,1	g.]
Proteínas	30	g.	Sal 2,51	g.

LUNES

16

San Isidro



MARTES

17

- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES**
2º HAMBURGUESA DE TERNERA A LA CAZADORA
1º CREAM OF VEGETABLE SOUP
2º VEAL BURGER IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY
PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	832	Kcal	3477	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 14,6	g.]
H.Carbono	79	g.	[Azúcares 20,8	g.]
Proteínas	27	g.	2,37	1,8

MIÉRCOLES

18

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE**
2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA
1º WHITE RICE IN TOMATO SAUCE
2º GRILLED DAB AND SALAD
PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	816	Kcal	3411	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados 4,4	g.]
H.Carbono	104	g.	[Azúcares 17,4	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,61	g.

JUEVES

19

- 1º ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS**
2º JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA
1º RED BEAN STEW
2º BAKED CHICKEN DRUMSTICKS AND SALAD
PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	838	Kcal	3504	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 9,1	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares 19,1	g.]
Proteínas	36	g.	Sal 1,84	g.

VIERNES

20

- 1º ESPAGUETIS NAPOLITANA (PSH)**
2º CINTA DE LOMO CON ENSALADA
1º SPAGHETTI NAPOLITANA (EGG FREE)
2º PORK AND SALAD
PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	837	Kcal	3500	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 9,3	g.]
H.Carbono	88	g.	[Azúcares 21,4	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,89	g.

LUNES

23

- 1º CREMA DE ZANAHORIA**
2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA SIN SALSA CON ENSALADA
1º CREAM OF CARROT SOUP
2º VEAL MEATBALLS NO SAUCE AND SALAD
PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	857	Kcal	3581	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados 10,8	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares 21,9	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 2,31	g.

MARTES

24

- 1º CODITOS A LA ITALIANA (PSH)**
2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA
1º PASTA IN A TOMATO, GARLIC AND ONION SAUCE (EGG FREE)
2º BAKED HAKE AND SALAD
PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	810	Kcal	3387	kJ
Lípidos	35	g.	[Saturados 4,5	g.]
H.Carbono	95	g.	[Azúcares 21	g.]
Proteínas	28	g.	Sal 2,02	g.

MIÉRCOLES

25

- 1º GARBANZOS GUISADOS**
2º ESTOFADO DE AVE
1º CHICKPEA STEW
2º CHICKEN STEW
PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	804	Kcal	3360	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 7,1	g.]
H.Carbono	73	g.	[Azúcares 17,6	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 1,69	g.

JUEVES

26

- 1º ARROZ CON VERDURAS**
2º LOMO ASADO CON PURÉ
1º RICE AND VEGETABLES
2º ROAST PORK AND MASHED POTATOES
PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	858	Kcal	3587	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados 6,3	g.]
H.Carbono	96	g.	[Azúcares 18,5	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 1,52	g.

VIERNES

27

- 1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS**
2º LACÓN A LA GALLEGA

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE

¿SABES QUÉ ALIMENTOS TIENEN GLUTEN?



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

Calorías	782	Kcal	3270	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 5,9	g.]
H.Carbono	61	g.	[Azúcares 20,7	g.]
Proteínas	40	g.	Sal 1,76	g.

LUNES

30

- 1º ENSALADA DE PASTA (PSH)**
2º POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA
1º PASTA SALAD (EGG FREE)
2º GRILLED CHICKEN AND SALAD
PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	857	Kcal	3580	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados 6,4	g.]
H.Carbono	74	g.	[Azúcares 19,5	g.]
Proteínas	40	g.	Sal 1,87	g.

MARTES

31

- 1º CREMA DE CALABAZA**
2º MAGRO GUISADO
1º CREAM OF PUMPKIN SOUP
2º LEAN PORK STEW
PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	810	Kcal	3387	kJ
Lípidos	39	g.	[Saturados 7,2	g.]
H.Carbono	74	g.	[Azúcares 20,3	g.]
Proteínas	40	g.	Sal 1,77	g.



Alegra
 Servicio a
 Colecciones

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)

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