



**Mes de
febrero
de 2022**

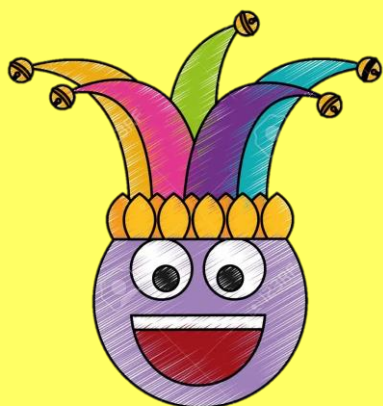
50
aniversario
1967-2017



**Pº Sta. Mª de la Cabeza 85, 28045
(Madrid)**

Teléfono: 914 734 216

CELÍACO



MARTES 1

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE

2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA

1º WHITE RICE IN TOMATO SAUCE

2º BAKED HAKE AND SALAD

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

Calorías	841	Kcal	3514	kJ
Lípidos	35	g.	[Saturados 4,7	g.]
H.Carbono	106	g.	[Azúcares 19,9	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,74	g.

MIÉRCOLES 2

1º ALUBIAS BLANCAS GUIADAS

2º TORTILLA FRANCESA CON TOMATE NATURAL

1º HARICOT BEAN STEW

2º PLAIN OMELETTE AND NATURAL TOMATO

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

Calorías	818	Kcal	3418	kJ
Lípidos	47	g.	[Saturados 9,4	g.]
H.Carbono	72	g.	[Azúcares 21,8	g.]
Proteínas	27	g.	Sal 1,81	g.

JUEVES 3

1º ESPAGUETIS CARBONARA (PSG)

2º RAGOUT DE PAVO CON PATATAS

1º SPAGUETTI CARBONARA (GLUTEN FREE)

2º TURKEY STEW AND FRENCH FRIES

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

Calorías	865	Kcal	3616	kJ
Lípidos	51	g.	[Saturados 15	g.]
H.Carbono	79	g.	[Azúcares 22,1	g.]
Proteínas	23	g.	Sal 2,31	g.

VIERNES 4

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º TERNERA PLANCHA CON ENSALADA

1º SAUTÉ GREEN BEANS

2º GRILLED VEAL AND SALAD

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

Calorías	865	Kcal	3615	kJ
Lípidos	53	g.	[Saturados 12,5	g.]
H.Carbono	60	g.	[Azúcares 23,6	g.]
Proteínas	37	g.	Sal 2,28	g.

LUNES 7

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	827	Kcal	3458	kJ
Lípidos	30	g.	[Saturados 4,3	g.]
H.Carbono	103	g.	[Azúcares 20,7	g.]
Proteínas	36	g.	Sal 1,85	g.

MARTES 8

1º GARBANZOS GUIADOS

2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA

1º CHICKPEA STEW

2º CHICKEN FILLET AND SALAD

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

Calorías	840	Kcal	3512	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 7,8	g.]
H.Carbono	72	g.	[Azúcares 21,4	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 1,31	g.

MIÉRCOLES 9

1º SOPA DE PICADILLO (PSG)

2º MEDALLONES DE SOLOMILLO PLANCHA CON ARROZ PILAFF SOUP, DICED HAM AND EGG

1º (GLUTEN FREE) GRILLED TENDERLOIN MEDALLIONS AND PILAFF RICE

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

Calorías	840	Kcal	3510	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 6,7	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares 19,9	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 2,08	g.

JUEVES 10

1º CODITOS A LA ITALIANA (PSG)

2º LOMO PLANCHA CON PATATAS

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

2º GRILLED LOIN AND FRENCH FRIES

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

Calorías	887	Kcal	3710	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 5,5	g.]
H.Carbono	99	g.	[Azúcares 19,8	g.]
Proteínas	32	g.	Sal 2,11	g.

VIERNES 11

1º LENTEJAS CON CHORIZO

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º LENTIL AND CHORIZO STEW

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

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

Calorías	855	Kcal	3572	kJ
Lípidos	46	g.	[Saturados 7,3	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares 23,4	g.]
Proteínas	28	g.	Sal 1,93	g.

LUNES 14

- 1º CREMA DE CALABACÍN
- 2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA SIN SALSA
- 1º CREAM OF COURGETTE SOUP
- 2º VEAL MEATBALLS NO SAUCE
- PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	834	Kcal	3486	kJ
Lípidos	54	g.	[Saturados 15,2	g.]
H.Carbono	59	g.	[Azúcares 23,4	g.]
Proteínas	28	g.	Sal 2,41	g.

MARTES 15

- 1º ALUBIAS PINTAS HORTELANAS
- 2º HUEVOS A LA PLANCHA CON ENSALADA
- 1º RED BEANS AND VEGETABLE
- 2º GRILLED EGGS AND SALAD
- PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	841	Kcal	3516	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 6,9	g.]
H.Carbono	103	g.	[Azúcares 20	g.]
Proteínas	27	g.	Sal 2,22	g.

MIÉRCOLES 16

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
- 2º LACÓN A LA GALLEGA
- 1º WHITE RICE IN TOMATO SAUCE
- 2º PORK SHOULDER WITH RED PEPPERS
- PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	818	Kcal	3418	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 5,1	g.]
H.Carbono	97	g.	[Azúcares 18,9	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,75	g.

JUEVES 17

- 1º LENTEJAS GUIADAS
- 2º POLLO ASADO CON CALABACÍN
- 1º LENTIL STEW
- 2º ROAST CHICKEN AND COURGETTE
- PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	807	Kcal	3373	kJ
Lípidos	35	g.	[Saturados 5,7	g.]
H.Carbono	85	g.	[Azúcares 21,5	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 1,52	g.

VIERNES 18

- 1º PATATAS A LA RIOJANA
- 2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA
- 1º STEWED POTATO AND SPANISH SAUSAGE
- 2º BAKED HAKE AND SALAD
- PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	851	Kcal	3556	kJ
Lípidos	41	g.	[Saturados 6,1	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares 20,8	g.]
Proteínas	37	g.	Sal 1,76	g.

LUNES 21

- 1º JUDÍAS VERDES CON PATATAS
- 2º ESTOFADO DE POLLO CON ZANAHORIA Y HUEVO DURO
- 1º GREEN BEANS AND POTATOES
- 2º CHICKEN STEW, CARROT AND BOILED EGG
- PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	804	Kcal	3363	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 6	g.]
H.Carbono	69	g.	[Azúcares 21,3	g.]
Proteínas	42	g.	Sal 1,47	g.

MARTES 22

- 1º MACARRONES GRATINADOS (PSG)
- 2º TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA
- 1º GRATINEED MACARONI (GLUTEN FREE)
- 2º HAM OMELETTE AND SALAD
- PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	840	Kcal	3512	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 8,3	g.]
H.Carbono	86	g.	[Azúcares 21,4	g.]
Proteínas	29	g.	Sal 2,36	g.

MIÉRCOLES 23

- 1º SOPA DE COCIDO (PSG)
- 2º COCIDO MADRILEÑO
- 1º NOODLE SOUP (GLUTEN FREE)
- 2º MADRILENIAN STEW (HAM, CHORIZO, CHICKEN, BLOOD)
- 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.

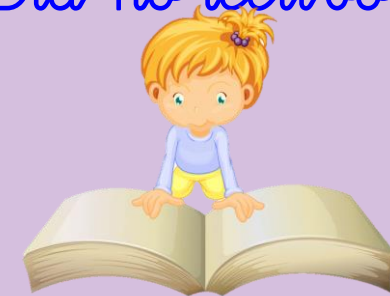
JUEVES 24

- 1º ARROZ TRES DELICIAS
- 2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA
- 1º SPECIAL FRIED RICE
- 2º GRILLED DAB AND SALAD
- PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	854	Kcal	3569	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados 5,9	g.]
H.Carbono	98	g.	[Azúcares 19,9	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 1,69	g.

VIERNES 25

Día no lectivo



LUNES 28

Día no lectivo



RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

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

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



Alegra

Calle Tormes, 6 – 28840 – MEJORADA DEL CAMPO - MADRID

Telf.: 91 392 35 59 - email : info@alegra.com.es

www.alegra.com.es





Mes de febrero de 2022

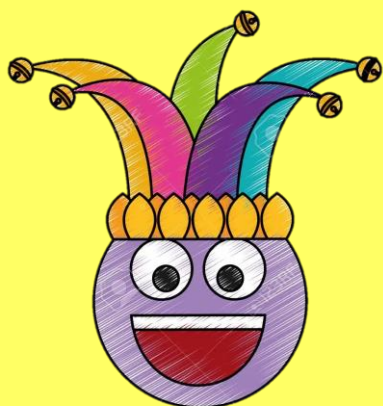
50 aniversario 1967-2017



Pº Sta. Mª de la Cabeza 85, 28045 (Madrid)

Teléfono: 914 734 216

LACTOSA



MARTES 1

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
- 2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA
- 1º WHITE RICE IN TOMATO SAUCE
- 2º BATTERED HAKE AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN LACTOSA
BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	841	Kcal	3514	kJ
Lípidos	35 g.	[Saturados	4,7 g.]	
H.Carbono	106 g.	[Azúcares	19,9 g.]	
Proteínas	26 g.	Sal	1,74 g.	

MIÉRCOLES 2

- 1º ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
- 2º TORTILLA FRANCESA CON TOMATE NATURAL
- 1º HARICOT BEAN STEW
- 2º PLAIN OMELETTE AND NATURAL TOMATO
- PAN Y POSTRE SIN LACTOSA
BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	818	Kcal	3418	kJ
Lípidos	47 g.	[Saturados	9,4 g.]	
H.Carbono	72 g.	[Azúcares	21,8 g.]	
Proteínas	27 g.	Sal	1,81 g.	

JUEVES 3

- 1º ESPAGUETIS CON TOMATE
- 2º RAGOUT DE PAVO CON PATATAS
- 1º SPAGHETTI IN TOMATO SAUCE
- 2º TURKEY STEW AND FRENCH FRIES
- PAN Y POSTRE SIN LACTOSA
BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	865	Kcal	3616	kJ
Lípidos	51 g.	[Saturados	15 g.]	
H.Carbono	79 g.	[Azúcares	22,1 g.]	
Proteínas	23 g.	Sal	2,31 g.	

VIERNES 4

- 1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- 2º TERNERA PLANCHA CON ENSALADA
- 1º SAUTÉ GREEN BEANS
- 2º GRILLED VEAL AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN LACTOSA
BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	865	Kcal	3615	kJ
Lípidos	53 g.	[Saturados	12,5 g.]	
H.Carbono	60 g.	[Azúcares	23,6 g.]	
Proteínas	37 g.	Sal	2,28 g.	

LUNES 7

- 1º PAELLA VALENCIANA
- 2º MERLUZA EN Salsa POMODORO
- 1º VALENCIAN PAELLA
- 2º HAKE IN POMODORO SAUCE
- PAN Y POSTRE SIN LACTOSA
BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	827	Kcal	3458	kJ
Lípidos	30 g.	[Saturados	4,3 g.]	
H.Carbono	103 g.	[Azúcares	20,7 g.]	
Proteínas	36 g.	Sal	1,85 g.	

MARTES 8

- 1º GARBANZOS GUIADOS
- 2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA
- 1º CHICKPEA STEW
- 2º CHICKEN FILLET AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN LACTOSA
BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	840	Kcal	3512	kJ
Lípidos	45 g.	[Saturados	7,8 g.]	
H.Carbono	72 g.	[Azúcares	21,4 g.]	
Proteínas	38 g.	Sal	1,31 g.	

MIÉRCOLES 9

- 1º SOPA DE PICADILLO
- 2º MEDALLONES DE SOLOMILLO PLANCHA CON ARROZ PILAFF
- 1º SOUP, DICED HAM AND EGG
- 2º GRILLED TENDERLOIN MEDALLIONS AND PILAFF RICE
- PAN Y POSTRE SIN LACTOSA
BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	840	Kcal	3510	kJ
Lípidos	43 g.	[Saturados	6,7 g.]	
H.Carbono	78 g.	[Azúcares	19,9 g.]	
Proteínas	35 g.	Sal	2,08 g.	

JUEVES 10

- 1º CODITOS REHOGADOS CON SETAS
- 2º LOMO PLANCHA CON PATATAS
- 1º SAUTÉED PASTA AND MUSHROOMS
- 2º GRILLED LOIN AND FRENCH FRIES
- PAN Y POSTRE SIN LACTOSA
BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	887	Kcal	3710	kJ
Lípidos	40 g.	[Saturados	5,5 g.]	
H.Carbono	99 g.	[Azúcares	19,8 g.]	
Proteínas	32 g.	Sal	2,11 g.	

VIERNES 11

- 1º LENTEJAS CON CHORIZO (SIN LACTOSA)
- 2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA
- 1º LENTIL AND CHORIZO STEW (LACTOSE FREE)
- 2º SPANISH OMELETTE AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN LACTOSA
BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	855	Kcal	3572	kJ
Lípidos	46 g.	[Saturados	7,3 g.]	
H.Carbono	83 g.	[Azúcares	23,4 g.]	
Proteínas	28 g.	Sal	1,93 g.	

LUNES 14
1º CREMA DE VERDURAS NATURALES CON PICATOSTES
2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA MADRILEÑA
1º CREAM OF VEGETABLE SOUP AND CROUTONS
2º VEAL MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE
PAN Y POSTRE SIN LACTOSA
BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	834	Kcal	3486	kJ
Lípidos	54	g.	[Saturados 15,2	g.]
H.Carbono	59	g.	[Azúcares 23,4	g.]
Proteínas	28	g.	Sal 2,41	g.

MARTES 15
1º ALUBIAS PINTAS HORTELANAS
2º HUEVOS A LA PLANCHA CON ENSALADA
1º RED BEANS AND VEGETABLE
2º GRILLED EGGS AND SALAD
PAN Y POSTRE SIN LACTOSA
BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	841	Kcal	3516	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 6,9	g.]
H.Carbono	103	g.	[Azúcares 20	g.]
Proteínas	27	g.	Sal 2,22	g.

MIÉRCOLES 16
1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
2º LACÓN A LA GALLEGA
1º WHITE RICE IN TOMATO SAUCE
2º PORK SHOULDER WITH RED PEPPERS
PAN Y POSTRE SIN LACTOSA
BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	818	Kcal	3418	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 5,1	g.]
H.Carbono	97	g.	[Azúcares 18,9	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,75	g.

JUEVES 17
1º LENTEJAS GUIADAS
2º POLLO ASADO CON CALABACÍN
1º LENTIL STEW
2º ROAST CHICKEN AND COURGETTE
PAN Y POSTRE SIN LACTOSA
BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	807	Kcal	3373	kJ
Lípidos	35	g.	[Saturados 5,7	g.]
H.Carbono	85	g.	[Azúcares 21,5	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 1,52	g.

VIERNES 18
1º PATATAS A LA RIOJANA
2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA
1º STEWED POTATO AND SPANISH SAUSAGE
2º BATTERED HAKE AND SALAD
PAN Y POSTRE SIN LACTOSA
BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	851	Kcal	3556	kJ
Lípidos	41	g.	[Saturados 6,1	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares 20,8	g.]
Proteínas	37	g.	Sal 1,76	g.

LUNES 21
1º JUDÍAS VERDES CON PATATAS
2º ESTOFADO DE POLLO CON ZANAHORIA Y HUEVO DURO
1º GREEN BEANS AND POTATOES
2º CHICKEN STEW, CARROT AND BOILED EGG
PAN Y POSTRE SIN LACTOSA
BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	804	Kcal	3363	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 6	g.]
H.Carbono	69	g.	[Azúcares 21,3	g.]
Proteínas	42	g.	Sal 1,47	g.

MARTES 22
1º MACARRONES REHOGADOS CON CALABACÍN
2º TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA
1º SAUTÉ MACARONI AND COURGETTE
2º HAM OMELETTE AND SALAD
PAN Y POSTRE SIN LACTOSA
BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	840	Kcal	3512	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 8,3	g.]
H.Carbono	86	g.	[Azúcares 21,4	g.]
Proteínas	29	g.	Sal 2,36	g.

MIÉRCOLES 23
1º SOPA DE COCIDO
2º COCIDO MADRILEÑO
1º NOODLE SOUP
2º MADRILENIAN STEW (HAM, CHORIZO, CHICKEN, BLOOD
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.

JUEVES 24
1º ARROZ TRES DELICIAS
2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA
1º SPECIAL FRIED RICE
2º GRILLED DAB AND SALAD
PAN Y POSTRE SIN LACTOSA
BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	854	Kcal	3569	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados 5,9	g.]
H.Carbono	98	g.	[Azúcares 19,9	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 1,69	g.

Día no lectivo



LUNES 28

Día no lectivo



RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

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

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



Alegra
 Servicio a
 Colektividades

Calle Tormes, 6 – 28840 – MEJORADA DEL CAMPO -
 MADRID

Telf.: 91 392 35 59 - email : info@alegra.com.es

www.alegra.com.es





**Mes de
febrero
de 2022**

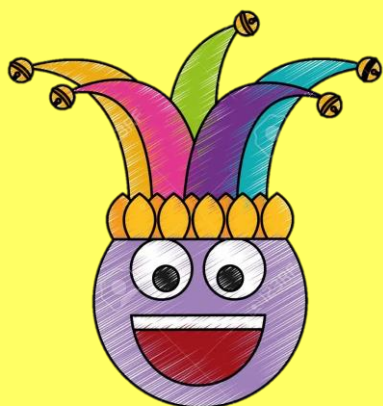
50
aniversario
1967-2017



**Pº Sta. Mª de la Cabeza 85, 28045
(Madrid)**

Teléfono: 914 734 216

CERDO



MARTES 1

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE**
2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA
1º WHITE RICE IN TOMATO SAUCE
2º BATTERED HAKE AND SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	841	Kcal	3514	kJ
Lípidos	35	g.	[Saturados 4,7	g.]
H.Carbono	106	g.	[Azúcares 19,9	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,74	g.

MIÉRCOLES 2

- 1º ALUBIAS BLANCAS GUIADAS SIN CERDO**
2º TORTILLA FRANCESA CON TOMATE NATURAL
1º HARICOT BEAN STEW (NO PORK)
2º PLAIN OMELETTE AND NATURAL TOMATO

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	818	Kcal	3418	kJ
Lípidos	47	g.	[Saturados 9,4	g.]
H.Carbono	72	g.	[Azúcares 21,8	g.]
Proteínas	27	g.	Sal 1,81	g.

JUEVES 3

- 1º ESPAGUETIS CON TOMATE**
2º RAGOUT DE PAVO CON PATATAS
1º SPAGHETTI IN TOMATO SAUCE
2º TURKEY STEW AND FRENCH FRIES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	865	Kcal	3616	kJ
Lípidos	51	g.	[Saturados 15	g.]
H.Carbono	79	g.	[Azúcares 22,1	g.]
Proteínas	23	g.	Sal 2,31	g.

VIERNES 4

- 1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS**
2º TERNERA PLANCHA CON ENSALADA
1º SAUTÉ GREEN BEANS
2º GRILLED VEAL AND SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	865	Kcal	3615	kJ
Lípidos	53	g.	[Saturados 12,5	g.]
H.Carbono	60	g.	[Azúcares 23,6	g.]
Proteínas	37	g.	Sal 2,28	g.

LUNES 7

- 1º PAELLA VALENCIANA**
2º MERLUZA EN SALSA POMODORO
1º VALENCIAN PAELLA
2º HAKE IN POMODORO SAUCE

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	827	Kcal	3458	kJ
Lípidos	30	g.	[Saturados 4,3	g.]
H.Carbono	103	g.	[Azúcares 20,7	g.]
Proteínas	36	g.	Sal 1,85	g.

MARTES 8

- 1º GARBANZOS GUIADOS SIN CERDO**
2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA
1º CHICKPEA STEW (NO PORK)
2º CHICKEN FILLET AND SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	840	Kcal	3512	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 7,8	g.]
H.Carbono	72	g.	[Azúcares 21,4	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 1,31	g.

MIÉRCOLES 9

- 1º SOPA DE PICADILLO (SIN JAMÓN)**
2º TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA
1º NOODLE SOUP, DICED HAM AND EGG (NO HAM)
2º COURGETTE OMELETTE AND SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	840	Kcal	3510	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 6,7	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares 19,9	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 2,08	g.

JUEVES 10

- 1º CODITOS A LA ITALIANA**
2º PAVO ASADO CON PATATAS
1º PASTA IN A TOMATO, GARLIC AND ONION SAUCE
2º BAKED TURKEY AND FRENCH FRIES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	887	Kcal	3710	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 5,5	g.]
H.Carbono	99	g.	[Azúcares 19,8	g.]
Proteínas	32	g.	Sal 2,11	g.

VIERNES 11

- 1º LENTEJAS CON VERDURAS**
2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA
1º LENTIL AND VEGETABLE STEW
2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	855	Kcal	3572	kJ
Lípidos	46	g.	[Saturados 7,3	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares 23,4	g.]
Proteínas	28	g.	Sal 1,93	g.

LUNES 14
1º CREMA DE VERDURAS NATURALES CON PICATOSTES
2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA MADRILEÑA
1º CREAM OF VEGETABLE SOUP AND CROUTONS
2º VEAL MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	834	Kcal	3486	kJ
Lípidos	54	g.	[Saturados 15,2	g.]
H.Carbono	59	g.	[Azúcares 23,4	g.]
Proteínas	28	g.	Sal 2,41	g.

MARTES 15
1º ALUBIAS PINTAS HORTELANAS
2º HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA
1º RED BEANS AND VEGETABLE
2º VILLARROY EGGS AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	841	Kcal	3536	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 6,9	g.]
H.Carbono	103	g.	[Azúcares 20	g.]
Proteínas	27	g.	Sal 2,22	g.

MIÉRCOLES 16
1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
2º PALOMETA AL HORNO CON ENSALADA
1º WHITE RICE IN TOMATO SAUCE
2º BAKED FISH AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	818	Kcal	3418	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 5,1	g.]
H.Carbono	97	g.	[Azúcares 18,9	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,75	g.

JUEVES 17
1º LENTEJAS GUIADAS SIN CERDO
2º POLLO ASADO CON CALABACÍN
1º LENTIL STEW ,NO PORK
2º ROAST CHICKEN AND COURGETTE
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	807	Kcal	3373	kJ
Lípidos	35	g.	[Saturados 5,7	g.]
H.Carbono	85	g.	[Azúcares 21,5	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 1,52	g.

VIERNES 18
1º PATATAS CON VERDURAS
2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA
1º STEWED POTATO AND VEGETABLES
2º BATTERED HAKE AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	851	Kcal	3556	kJ
Lípidos	41	g.	[Saturados 6,1	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares 20,8	g.]
Proteínas	37	g.	Sal 1,76	g.

LUNES 21
1º JUDÍAS VERDES CON PATATAS
2º ESTOFADO DE POLLO CON ZANAHORIA Y HUEVO DURO
1º GREEN BEANS AND POTATOES
2º CHICKEN STEW,CARROT AND BOILED EGG
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	804	Kcal	3363	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 6	g.]
H.Carbono	69	g.	[Azúcares 21,3	g.]
Proteínas	42	g.	Sal 1,47	g.

MARTES 22
1º MACARRONES GRATINADOS
2º TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA
1º GRATINEED MACARONI
2º PLAIN OMELETTE AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	840	Kcal	3512	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 8,3	g.]
H.Carbono	86	g.	[Azúcares 21,4	g.]
Proteínas	29	g.	Sal 2,36	g.

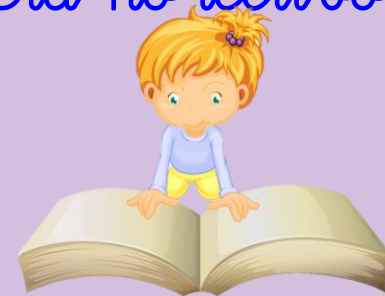
MIÉRCOLES 23
1º SOPA DE AVE CON FIDEOS
2º COCIDO MADRILEÑO SIN CHORIZO NI JAMÓN
1º CHICKEN NOODLE SOUP
2º MADRILENIAN STEW, NO CHORIZO AND NO HAM
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

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.

JUEVES 24
1º ARROZ TRES DELICIAS (SIN JAMÓN)
2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA
1º SPECIAL FRIED RICE (NO HAM)
2º GRILLED DAB AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	854	Kcal	3569	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados 5,9	g.]
H.Carbono	98	g.	[Azúcares 19,9	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 1,69	g.

Día no lectivo



LUNES 28

Día no lectivo



RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

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

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



Alegra
 Servicio a
 Colektividades

Calle Tormes, 6 – 28840 – MEJORADA DEL CAMPO -
 MADRID

Telf.: 91 392 35 59 - email : info@alegra.com.es

www.alegra.com.es





**Mes de
febrero
de 2022**

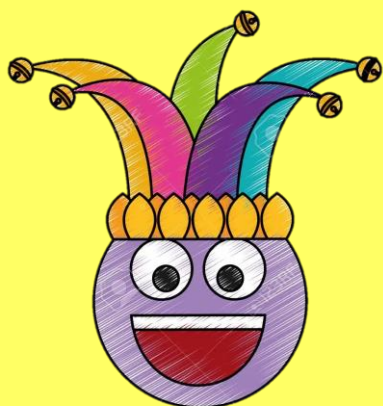
50
aniversario
1967-2017



**Pº Sta. Mª de la Cabeza 85, 28045
(Madrid)**

Teléfono: 914 734 216

FRUTOS SECOS



MARTES 1

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE**
- 2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA**
- 1º WHITE RICE IN TOMATO SAUCE**
- 2º BATTERED HAKE AND SALAD**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	841	Kcal	3514	kJ
Lípidos	35	g.	[Saturados 4,7	g.]
H.Carbono	106	g.	[Azúcares 19,9	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,74	g.

MIÉRCOLES 2

- 1º ALUBIAS BLANCAS GUIADAS**
- 2º TORTILLA FRANCESA CON TOMATE NATURAL**
- 1º HARICOT BEAN STEW**
- 2º PLAIN OMELETTE AND NATURAL TOMATO**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	818	Kcal	3418	kJ
Lípidos	47	g.	[Saturados 9,4	g.]
H.Carbono	72	g.	[Azúcares 21,8	g.]
Proteínas	27	g.	Sal 1,81	g.

JUEVES 3

- 1º ESPAGUETIS CARBONARA**
- 2º RAGOUT DE PAVO CON PATATAS**
- 1º SPAGUETTI CARBONARA**
- 2º TURKEY STEW AND FRENCH FRIES**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	865	Kcal	3616	kJ
Lípidos	51	g.	[Saturados 15	g.]
H.Carbono	79	g.	[Azúcares 22,1	g.]
Proteínas	23	g.	Sal 2,31	g.

VIERNES 4

- 1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS**
- 2º SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA**
- 1º SAUTÉ GREEN BEANS**
- 2º BREADED HAM AND CHEESE AND SALAD**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	865	Kcal	3615	kJ
Lípidos	53	g.	[Saturados 12,5	g.]
H.Carbono	60	g.	[Azúcares 23,6	g.]
Proteínas	37	g.	Sal 2,28	g.

LUNES 7

- 1º PAELLA VALENCIANA**
- 2º MERLUZA EN SALSA POMODORO**
- 1º VALENCIAN PAELLA**
- 2º HAKE IN POMODORO SAUCE**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	827	Kcal	3458	kJ
Lípidos	30	g.	[Saturados 4,3	g.]
H.Carbono	103	g.	[Azúcares 20,7	g.]
Proteínas	36	g.	Sal 1,85	g.

MARTES 8

- 1º GARBANZOS GUIADOS**
- 2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA**
- 1º CHICKPEA STEW**
- 2º CHICKEN FILLET AND SALAD**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	840	Kcal	3512	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 7,8	g.]
H.Carbono	72	g.	[Azúcares 21,4	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 1,31	g.

MIÉRCOLES 9

- 1º SOPA DE PICADILLO**
- 2º MEDALLONES DE SOLOMILLO PLANCHA CON ARROZ PILAFF**
- 1º SOUP, DICED HAM AND EGG**
- 2º GRILLED TENDERLOIN MEDALLIONS AND PILAFF RICE**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	840	Kcal	3510	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 6,7	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares 19,9	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 2,08	g.

JUEVES 10

- 1º CODITOS A LA ITALIANA**
- 2º LOMO PLANCHA CON PATATAS**
- 1º PASTA IN A TOMATO, GARLIC AND ONION SAUCE**
- 2º GRILLED LOIN AND FRENCH FRIES**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	887	Kcal	3710	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 5,5	g.]
H.Carbono	99	g.	[Azúcares 19,8	g.]
Proteínas	32	g.	Sal 2,11	g.

VIERNES 11

- 1º LENTEJAS CON CHORIZO**
- 2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA**
- 1º LENTIL AND CHORIZO STEW**
- 2º SPANISH OMELETTE AND SALAD**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	855	Kcal	3572	kJ
Lípidos	46	g.	[Saturados 7,3	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares 23,4	g.]
Proteínas	28	g.	Sal 1,93	g.

LUNES 14
1º CREMA DE VERDURAS NATURALES CON PICATOSTES
2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA MADRILEÑA
1º CREAM OF VEGETABLE SOUP AND CROUTONS
2º VEAL MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	834	Kcal	3486	kJ
Lípidos	54	g.	[Saturados 15,2	g.]
H.Carbono	59	g.	[Azúcares 23,4	g.]
Proteínas	28	g.	Sal 2,41	g.

MARTES 15
1º ALUBIAS PINTAS HORTELANAS
2º HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA
1º RED BEANS AND VEGETABLE
2º VILLARROY EGGS AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	841	Kcal	3516	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 6,9	g.]
H.Carbono	103	g.	[Azúcares 20	g.]
Proteínas	27	g.	Sal 2,22	g.

MIÉRCOLES 16
1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
2º LACÓN A LA GALLEGA
1º WHITE RICE IN TOMATO SAUCE
2º PORK SHOULDER WITH RED PEPPERS
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	818	Kcal	3418	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 5,1	g.]
H.Carbono	97	g.	[Azúcares 18,9	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,75	g.

JUEVES 17
1º LENTEJAS GUIADAS
2º POLLO ASADO CON CALABACÍN
1º LENTIL STEW
2º ROAST CHICKEN AND COURGETTE
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	807	Kcal	3373	kJ
Lípidos	35	g.	[Saturados 5,7	g.]
H.Carbono	85	g.	[Azúcares 21,5	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 1,52	g.

VIERNES 18
1º PATATAS A LA RIOJANA
2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA
1º STEWED POTATO AND SPANISH SAUSAGE
2º BATTERED HAKE AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	851	Kcal	3556	kJ
Lípidos	41	g.	[Saturados 6,1	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares 20,8	g.]
Proteínas	37	g.	Sal 1,76	g.

LUNES 21
1º JUDÍAS VERDES CON PATATAS
2º ESTOFADO DE POLLO CON ZANAHORIA Y HUEVO DURO
1º GREEN BEANS AND POTATOES
2º CHICKEN STEW, CARROT AND BOILED EGG
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	804	Kcal	3363	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 6	g.]
H.Carbono	69	g.	[Azúcares 21,3	g.]
Proteínas	42	g.	Sal 1,47	g.

MARTES 22
1º MACARRONES GRATINADOS
2º TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA
1º GRATINEED MACARONI
2º HAM OMELETTE AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	840	Kcal	3512	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 8,3	g.]
H.Carbono	86	g.	[Azúcares 21,4	g.]
Proteínas	29	g.	Sal 2,36	g.

MIÉRCOLES 23
1º SOPA DE COCIDO
2º COCIDO MADRILEÑO
1º NOODLE SOUP
2º MADRILENIAN STEW (HAM, CHORIZO, CHICKEN, BLOOD)
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.

JUEVES 24
1º ARROZ TRES DELICIAS
2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA
1º SPECIAL FRIED RICE
2º GRILLED DAB AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	854	Kcal	3569	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados 5,9	g.]
H.Carbono	98	g.	[Azúcares 19,9	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 1,69	g.

Día no lectivo



LUNES 28

Día no lectivo



RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

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

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



Alegra
 Servicio a
 Colektividades

Calle Tormes, 6 – 28840 – MEJORADA DEL CAMPO -
 MADRID

Telf.: 91 392 35 59 - email : info@alegra.com.es

www.alegra.com.es





**Mes de
febrero
de 2022**

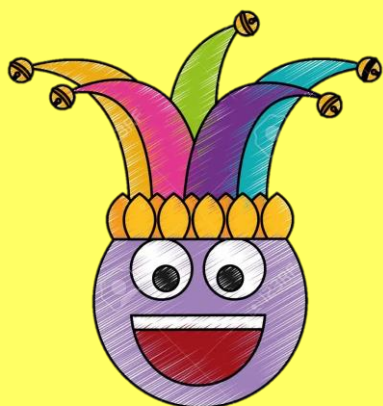
50
aniversario
1967-2017



**Pº Sta. Mª de la Cabeza 85, 28045
(Madrid)**

Teléfono: 914 734 216

FRUTOS SECOS NI KIWI



MARTES 1

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE**
- 2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA**
- 1º WHITE RICE IN TOMATO SAUCE**
- 2º BATTERED HAKE AND SALAD**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	841	Kcal	3514	kJ
Lípidos	35	g.	[Saturados 4,7	g.]
H.Carbono	106	g.	[Azúcares 19,9	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,74	g.

MIÉRCOLES 2

- 1º ALUBIAS BLANCAS GUIADAS**
- 2º TORTILLA FRANCESA CON TOMATE NATURAL**
- 1º HARICOT BEAN STEW**
- 2º PLAIN OMELETTE AND NATURAL TOMATO**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	818	Kcal	3418	kJ
Lípidos	47	g.	[Saturados 9,4	g.]
H.Carbono	72	g.	[Azúcares 21,8	g.]
Proteínas	27	g.	Sal 1,81	g.

JUEVES 3

- 1º ESPAGUETIS CARBONARA**
- 2º RAGOUT DE PAVO CON PATATAS**
- 1º SPAGUETTI CARBONARA**
- 2º TURKEY STEW AND FRENCH FRIES**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	865	Kcal	3616	kJ
Lípidos	51	g.	[Saturados 15	g.]
H.Carbono	79	g.	[Azúcares 22,1	g.]
Proteínas	23	g.	Sal 2,31	g.

VIERNES 4

- 1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS**
- 2º SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA**
- 1º SAUTÉ GREEN BEANS**
- 2º BREADED HAM AND CHEESE AND SALAD**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	865	Kcal	3615	kJ
Lípidos	53	g.	[Saturados 12,5	g.]
H.Carbono	60	g.	[Azúcares 23,6	g.]
Proteínas	37	g.	Sal 2,28	g.

LUNES 7

- 1º PAELLA VALENCIANA**
- 2º MERLUZA EN Salsa POMODORO**
- 1º VALENCIAN PAELLA**
- 2º HAKE IN POMODORO SAUCE**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	827	Kcal	3458	kJ
Lípidos	30	g.	[Saturados 4,3	g.]
H.Carbono	103	g.	[Azúcares 20,7	g.]
Proteínas	36	g.	Sal 1,85	g.

MARTES 8

- 1º GARBANZOS GUIADOS**
- 2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA**
- 1º CHICKPEA STEW**
- 2º CHICKEN FILLET AND SALAD**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	840	Kcal	3512	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 7,8	g.]
H.Carbono	72	g.	[Azúcares 21,4	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 1,31	g.

MIÉRCOLES 9

- 1º SOPA DE PICADILLO**
- 2º MEDALLONES DE SOLOMILLO PLANCHA CON ARROZ PILAFF**
- 1º SOUP, DICED HAM AND EGG**
- 2º GRILLED TENDERLOIN MEDALLIONS AND PILAFF RICE**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	840	Kcal	3510	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 6,7	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares 19,9	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 2,08	g.

JUEVES 10

- 1º CODITOS A LA ITALIANA**
- 2º LOMO PLANCHA CON PATATAS**
- 1º PASTA IN A TOMATO, GARLIC AND ONION SAUCE**
- 2º GRILLED LOIN AND FRENCH FRIES**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	887	Kcal	3710	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 5,5	g.]
H.Carbono	99	g.	[Azúcares 19,8	g.]
Proteínas	32	g.	Sal 2,11	g.

VIERNES 11

- 1º LENTEJAS CON CHORIZO**
- 2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA**
- 1º LENTIL AND CHORIZO STEW**
- 2º SPANISH OMELETTE AND SALAD**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	855	Kcal	3572	kJ
Lípidos	46	g.	[Saturados 7,3	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares 23,4	g.]
Proteínas	28	g.	Sal 1,93	g.

LUNES 14
1º CREMA DE VERDURAS NATURALES CON PICATOSTES
2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA MADRILEÑA
1º CREAM OF VEGETABLE SOUP AND CROUTONS
2º VEAL MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	834	Kcal	3486	kJ
Lípidos	54	g.	[Saturados 15,2	g.]
H.Carbono	59	g.	[Azúcares 23,4	g.]
Proteínas	28	g.	Sal 2,41	g.

MARTES 15
1º ALUBIAS PINTAS HORTELANAS
2º HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA
1º RED BEANS AND VEGETABLE
2º VILLARROY EGGS AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	841	Kcal	3516	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 6,9	g.]
H.Carbono	103	g.	[Azúcares 20	g.]
Proteínas	27	g.	Sal 2,22	g.

MIÉRCOLES 16
1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
2º LACÓN A LA GALLEGA
1º WHITE RICE IN TOMATO SAUCE
2º PORK SHOULDER WITH RED PEPPERS
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	818	Kcal	3418	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 5,1	g.]
H.Carbono	97	g.	[Azúcares 18,9	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,75	g.

JUEVES 17
1º LENTEJAS GUIADAS
2º POLLO ASADO CON CALABACÍN
1º LENTIL STEW
2º ROAST CHICKEN AND COURGETTE
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	807	Kcal	3373	kJ
Lípidos	35	g.	[Saturados 5,7	g.]
H.Carbono	85	g.	[Azúcares 21,5	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 1,52	g.

VIERNES 18
1º PATATAS A LA RIOJANA
2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA
1º STEWED POTATO AND SPANISH SAUSAGE
2º BATTERED HAKE AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	851	Kcal	3556	kJ
Lípidos	41	g.	[Saturados 6,1	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares 20,8	g.]
Proteínas	37	g.	Sal 1,76	g.

LUNES 21
1º JUDÍAS VERDES CON PATATAS
2º ESTOFADO DE POLLO CON ZANAHORIA Y HUEVO DURO
1º GREEN BEANS AND POTATOES
2º CHICKEN STEW, CARROT AND BOILED EGG
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	804	Kcal	3363	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 6	g.]
H.Carbono	69	g.	[Azúcares 21,3	g.]
Proteínas	42	g.	Sal 1,47	g.

MARTES 22
1º MACARRONES GRATINADOS
2º TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA
1º GRATINEED MACARONI
2º HAM OMELETTE AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	840	Kcal	3512	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 8,3	g.]
H.Carbono	86	g.	[Azúcares 21,4	g.]
Proteínas	29	g.	Sal 2,36	g.

MIÉRCOLES 23
1º SOPA DE COCIDO
2º COCIDO MADRILEÑO
1º NOODLE SOUP
2º MADRILENIAN STEW (HAM, CHORIZO, CHICKEN, BLOOD)
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.

JUEVES 24
1º ARROZ TRES DELICIAS
2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA
1º SPECIAL FRIED RICE
2º GRILLED DAB AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	854	Kcal	3569	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados 5,9	g.]
H.Carbono	98	g.	[Azúcares 19,9	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 1,69	g.

Día no lectivo



LUNES 28

Día no lectivo



RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

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

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



Alegra
 Servicio a
 Colektividades

Calle Tormes, 6 – 28840 – MEJORADA DEL CAMPO - MADRID

Telf.: 91 392 35 59 - email : info@alegra.com.es

www.alegra.com.es





Mes de febrero de 2022

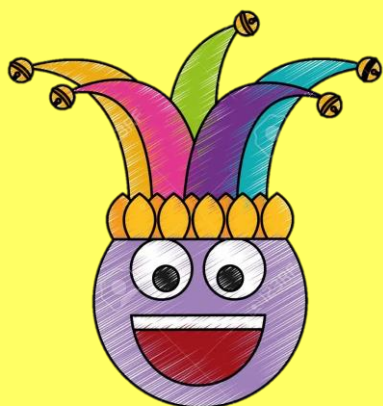
50 aniversario 1967-2017



Pº Sta. Mª de la Cabeza 85, 28045 (Madrid)

Teléfono: 914 734 216

HUEVO



MARTES 1

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE

2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA

1º WHITE RICE IN TOMATO SAUCE

2º BAKED HAKE AND SALAD

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

Calorías	841	Kcal	3514	kJ
Lípidos	35 g.	[Saturados	4,7 g.]	
H.Carbono	106 g.	[Azúcares	19,9 g.]	
Proteínas	26 g.	Sal	1,74 g.	

MIÉRCOLES 2

1º ALUBIAS BLANCAS GUISADAS

2º FIELTE DE POLLO CON TOMATE NATURAL

1º HARICOT BEAN STEW

2º GRILLED CHICKEN AND NATURAL TOMATO

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

Calorías	818	Kcal	3418	kJ
Lípidos	47 g.	[Saturados	9,4 g.]	
H.Carbono	72 g.	[Azúcares	21,8 g.]	
Proteínas	27 g.	Sal	1,81 g.	

JUEVES 3

1º ESPAGUETIS CARBONARA (PSH)

2º RAGOUT DE PAVO CON PATATAS

1º SPAGUETTI CARBONARA (EGG FREE)

2º TURKEY STEW AND FRENCH FRIES

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

Calorías	865	Kcal	3616	kJ
Lípidos	51 g.	[Saturados	15 g.]	
H.Carbono	79 g.	[Azúcares	22,1 g.]	
Proteínas	23 g.	Sal	2,31 g.	

VIERNES 4

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º TERNERA PLANCHA CON ENSALADA

1º SAUTÉ GREEN BEANS

2º GRILLED VEAL AND SALAD

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

Calorías	865	Kcal	3615	kJ
Lípidos	53 g.	[Saturados	12,5 g.]	
H.Carbono	60 g.	[Azúcares	23,6 g.]	
Proteínas	37 g.	Sal	2,28 g.	

LUNES 7

1º PAELLA VALENCIANA

2º MERLUZA EN Salsa POMODORO

1º VALENCIAN PAELLA

2º HAKE IN POMODORO SAUCE

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

Calorías	827	Kcal	3458	kJ
Lípidos	30 g.	[Saturados	4,3 g.]	
H.Carbono	103 g.	[Azúcares	20,7 g.]	
Proteínas	36 g.	Sal	1,85 g.	

MARTES 8

1º GARBANZOS GUISADOS

2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA

1º CHICKPEA STEW

2º CHICKEN FILLET AND SALAD

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

Calorías	840	Kcal	3512	kJ
Lípidos	45 g.	[Saturados	7,8 g.]	
H.Carbono	72 g.	[Azúcares	21,4 g.]	
Proteínas	38 g.	Sal	1,31 g.	

MIÉRCOLES 9

1º SOPA DE PICADILLO SIN HUEVO (PSH)

2º MEDALLONES DE SOLOMILLO PLANCHA CON ARROZ PILAFF

1º NOODLE SOUP AND DICED HAM (EGG FREE)

2º GRILLED TENDERLOIN MEDALLIONS AND PILAFF RICE

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

Calorías	840	Kcal	3510	kJ
Lípidos	43 g.	[Saturados	6,7 g.]	
H.Carbono	78 g.	[Azúcares	19,9 g.]	
Proteínas	35 g.	Sal	2,08 g.	

JUEVES 10

1º CODITOS A LA ITALIANA (PSH)

2º LOMO PLANCHA CON PATATAS

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

2º GRILLED LOIN AND FRENCH FRIES

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

Calorías	887	Kcal	3710	kJ
Lípidos	40 g.	[Saturados	5,5 g.]	
H.Carbono	99 g.	[Azúcares	19,8 g.]	
Proteínas	32 g.	Sal	2,11 g.	

VIERNES 11

1º LENTEJAS CON CHORIZO

2º HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA

1º LENTIL AND CHORIZO STEW

2º GRILLED VEAL BURGER

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

Calorías	855	Kcal	3572	kJ
Lípidos	46 g.	[Saturados	7,3 g.]	
H.Carbono	83 g.	[Azúcares	23,4 g.]	
Proteínas	28 g.	Sal	1,93 g.	

LUNES 14
1º CREMA DE VERDURAS NATURALES CON PICATOSTES
2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA MADRILEÑA
1º CREAM OF VEGETABLE SOUP AND CROUTONS
2º VEAL MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE
PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	834	Kcal	3486	kJ
Lípidos	54	g.	[Saturados 15,2	g.]
H.Carbono	59	g.	[Azúcares 23,4	g.]
Proteínas	28	g.	Sal 2,41	g.

MARTES 15
1º ALUBIAS PINTAS HORTELANAS
2º PAVO AL HORNO CON ENSALADA
1º RED BEANS AND VEGETABLE
2º BAKED TURKEY AND SALAD
PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	841	Kcal	3516	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 6,9	g.]
H.Carbono	103	g.	[Azúcares 20	g.]
Proteínas	27	g.	Sal 2,22	g.

MIÉRCOLES 16
1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
2º LACÓN A LA GALLEGA
1º WHITE RICE IN TOMATO SAUCE
2º PORK SHOULDER WITH RED PEPPERS
PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	818	Kcal	3418	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 5,1	g.]
H.Carbono	97	g.	[Azúcares 18,9	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,75	g.

JUEVES 17
1º LENTEJAS GUIADAS
2º POLLO ASADO CON CALABACÍN
1º LENTIL STEW
2º ROAST CHICKEN AND COURGETTE
PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	807	Kcal	3373	kJ
Lípidos	35	g.	[Saturados 5,7	g.]
H.Carbono	85	g.	[Azúcares 21,5	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 1,52	g.

VIERNES 18
1º PATATAS A LA RIOJANA
2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA
1º STEWED POTATO AND SPANISH SAUSAGE
2º BAKED HAKE AND SALAD
PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	851	Kcal	3556	kJ
Lípidos	41	g.	[Saturados 6,1	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares 20,8	g.]
Proteínas	37	g.	Sal 1,76	g.

LUNES 21
1º JUDÍAS VERDES CON PATATAS
2º ESTOFADO DE POLLO CON ZANAHORIA
1º GREEN BEANS AND POTATOES
2º CHICKEN STEW AND CARROT
PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	804	Kcal	3363	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 6	g.]
H.Carbono	69	g.	[Azúcares 21,3	g.]
Proteínas	42	g.	Sal 1,47	g.

MARTES 22
1º MACARRONES GRATINADOS (PSH)
2º LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA
1º GRATINEED MACARONI (EGG FREE)
2º GRILLED LOIN AND SALAD
PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	840	Kcal	3512	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 8,3	g.]
H.Carbono	86	g.	[Azúcares 21,4	g.]
Proteínas	29	g.	Sal 2,36	g.

MIÉRCOLES 23
1º SOPA DE COCIDO (PSH)
2º COCIDO MADRILEÑO
1º NOODLE SOUP (EGG FREE)
2º MADRILENIAN STEW (HAM, CHORIZO, CHICKEN, BLOOD)
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.

JUEVES 24
1º ARROZ TRES DELICIAS (SIN HUEVO)
2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA
1º SPECIAL FRIED RICE (EGG FREE)
2º GRILLED DAB AND SALAD
PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	854	Kcal	3569	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados 5,9	g.]
H.Carbono	98	g.	[Azúcares 19,9	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 1,69	g.

Día no lectivo



LUNES 28

Día no lectivo



RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

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

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



Alegra
 Servicio a
 Colektividades

Calle Tormes, 6 – 28840 – MEJORADA DEL CAMPO - MADRID

Telf.: 91 392 35 59 - email : info@alegra.com.es

www.alegra.com.es





**Mes de
febrero
de 2022**

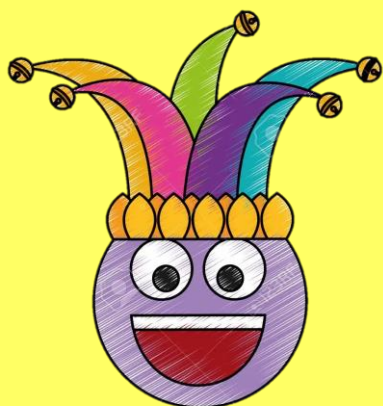
50
aniversario
1967-2017



**Pº Sta. Mª de la Cabeza 85, 28045
(Madrid)**

Teléfono: 914 734 216

NUEZ



MARTES 1

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE

2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA

1º WHITE RICE IN TOMATO SAUCE

2º BATTERED HAKE AND SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	841	Kcal	3514	kJ
Lípidos	35	g.	[Saturados 4,7	g.]
H.Carbono	106	g.	[Azúcares 19,9	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,74	g.

MIÉRCOLES 2

1º ALUBIAS BLANCAS GUIADAS

2º TORTILLA FRANCESA CON TOMATE NATURAL

1º HARICOT BEAN STEW

2º PLAIN OMELETTE AND NATURAL TOMATO

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	818	Kcal	3418	kJ
Lípidos	47	g.	[Saturados 9,4	g.]
H.Carbono	72	g.	[Azúcares 21,8	g.]
Proteínas	27	g.	Sal 1,81	g.

JUEVES 3

1º ESPAGUETIS CARBONARA

2º RAGOUT DE PAVO CON PATATAS

1º SPAGUETTI CARBONARA

2º TURKEY STEW AND FRENCH FRIES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	865	Kcal	3616	kJ
Lípidos	51	g.	[Saturados 15	g.]
H.Carbono	79	g.	[Azúcares 22,1	g.]
Proteínas	23	g.	Sal 2,31	g.

VIERNES 4

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA

1º SAUTÉ GREEN BEANS

2º BREADED HAM AND CHEESE AND SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	865	Kcal	3615	kJ
Lípidos	53	g.	[Saturados 12,5	g.]
H.Carbono	60	g.	[Azúcares 23,6	g.]
Proteínas	37	g.	Sal 2,28	g.

LUNES 7

1º PAELLA VALENCIANA

2º MERLUZA EN Salsa POMODORO

1º VALENCIAN PAELLA

2º HAKE IN POMODORO SAUCE

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	827	Kcal	3458	kJ
Lípidos	30	g.	[Saturados 4,3	g.]
H.Carbono	103	g.	[Azúcares 20,7	g.]
Proteínas	36	g.	Sal 1,85	g.

MARTES 8

1º GARBANZOS GUIADOS

2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA

1º CHICKPEA STEW

2º CHICKEN FILLET AND SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	840	Kcal	3512	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 7,8	g.]
H.Carbono	72	g.	[Azúcares 21,4	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 1,31	g.

MIÉRCOLES 9

1º SOPA DE PICADILLO

2º MEDALLONES DE SOLOMILLO PLANCHA CON ARROZ PILAFF

1º SOUP, DICED HAM AND EGG

2º GRILLED TENDERLOIN MEDALLIONS AND PILAFF RICE

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	840	Kcal	3510	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 6,7	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares 19,9	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 2,08	g.

JUEVES 10

1º CODITOS A LA ITALIANA

2º LOMO PLANCHA CON PATATAS

1º PASTA IN A TOMATO, GARLIC AND ONION SAUCE

2º GRILLED LOIN AND FRENCH FRIES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	887	Kcal	3710	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 5,5	g.]
H.Carbono	99	g.	[Azúcares 19,8	g.]
Proteínas	32	g.	Sal 2,11	g.

VIERNES 11

1º LENTEJAS CON CHORIZO

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º LENTIL AND CHORIZO STEW

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	855	Kcal	3572	kJ
Lípidos	46	g.	[Saturados 7,3	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares 23,4	g.]
Proteínas	28	g.	Sal 1,93	g.

LUNES 14
1º CREMA DE VERDURAS NATURALES CON PICATOSTES
2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA MADRILEÑA
1º CREAM OF VEGETABLE SOUP AND CROUTONS
2º VEAL MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	834	Kcal	3486	kJ
Lípidos	54	g.	[Saturados 15,2	g.]
H.Carbono	59	g.	[Azúcares 23,4	g.]
Proteínas	28	g.	Sal 2,41	g.

MARTES 15
1º ALUBIAS PINTAS HORTELANAS
2º HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA
1º RED BEANS AND VEGETABLE
2º VILLARROY EGGS AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	841	Kcal	3536	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 6,9	g.]
H.Carbono	103	g.	[Azúcares 20	g.]
Proteínas	27	g.	Sal 2,22	g.

MIÉRCOLES 16
1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
2º LACÓN A LA GALLEGA
1º WHITE RICE IN TOMATO SAUCE
2º PORK SHOULDER WITH RED PEPPERS
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	818	Kcal	3418	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 5,1	g.]
H.Carbono	97	g.	[Azúcares 18,9	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,75	g.

JUEVES 17
1º LENTEJAS GUIADAS
2º POLLO ASADO CON CALABACÍN
1º LENTIL STEW
2º ROAST CHICKEN AND COURGETTE
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	807	Kcal	3373	kJ
Lípidos	35	g.	[Saturados 5,7	g.]
H.Carbono	85	g.	[Azúcares 21,5	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 1,52	g.

VIERNES 18
1º PATATAS A LA RIOJANA
2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA
1º STEWED POTATO AND SPANISH SAUSAGE
2º BATTERED HAKE AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	851	Kcal	3556	kJ
Lípidos	41	g.	[Saturados 6,1	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares 20,8	g.]
Proteínas	37	g.	Sal 1,76	g.

LUNES 21
1º JUDÍAS VERDES CON PATATAS
2º ESTOFADO DE POLLO CON ZANAHORIA Y HUEVO DURO
1º GREEN BEANS AND POTATOES
2º CHICKEN STEW, CARROT AND BOILED EGG
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	804	Kcal	3363	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 6	g.]
H.Carbono	69	g.	[Azúcares 21,3	g.]
Proteínas	42	g.	Sal 1,47	g.

MARTES 22
1º MACARRONES GRATINADOS
2º TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA
1º GRATINEED MACARONI
2º HAM OMELETTE AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	840	Kcal	3512	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 8,3	g.]
H.Carbono	86	g.	[Azúcares 21,4	g.]
Proteínas	29	g.	Sal 2,36	g.

MIÉRCOLES 23
1º SOPA DE COCIDO
2º COCIDO MADRILEÑO
1º NOODLE SOUP
2º MADRILENIAN STEW (HAM, CHORIZO, CHICKEN, BLOOD)
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.

JUEVES 24
1º ARROZ TRES DELICIAS
2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA
1º SPECIAL FRIED RICE
2º GRILLED DAB AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	854	Kcal	3569	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados 5,9	g.]
H.Carbono	98	g.	[Azúcares 19,9	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 1,69	g.

Día no lectivo



LUNES 28

Día no lectivo



RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

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

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



Alegra
 Servicio a
 Colektividades

Calle Tormes, 6 – 28840 – MEJORADA DEL CAMPO - MADRID

Telf.: 91 392 35 59 - email : info@alegra.com.es

www.alegra.com.es





**Mes de
febrero
de 2022**

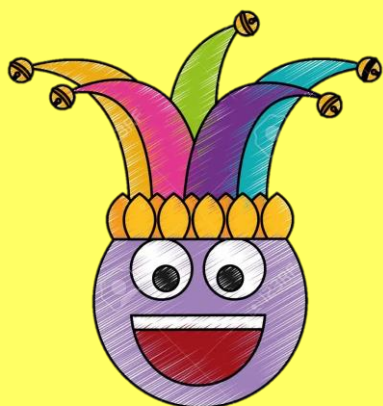
50
aniversario
1967-2017



**Pº Sta. Mª de la Cabeza 85, 28045
(Madrid)**

Teléfono: 914 734 216

ANACARDO Y PISTACHO



MARTES 1

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE**
- 2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA**
- 1º WHITE RICE IN TOMATO SAUCE**
- 2º BATTERED HAKE AND SALAD**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	841	Kcal	3514	kJ
Lípidos	35	g.	[Saturados 4,7	g.]
H.Carbono	106	g.	[Azúcares 19,9	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,74	g.

MIÉRCOLES 2

- 1º ALUBIAS BLANCAS GUIADAS**
- 2º TORTILLA FRANCESA CON TOMATE NATURAL**
- 1º HARICOT BEAN STEW**
- 2º PLAIN OMELETTE AND NATURAL TOMATO**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	818	Kcal	3418	kJ
Lípidos	47	g.	[Saturados 9,4	g.]
H.Carbono	72	g.	[Azúcares 21,8	g.]
Proteínas	27	g.	Sal 1,81	g.

JUEVES 3

- 1º ESPAGUETIS CARBONARA**
- 2º RAGOUT DE PAVO CON PATATAS**
- 1º SPAGUETTI CARBONARA**
- 2º TURKEY STEW AND FRENCH FRIES**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	865	Kcal	3616	kJ
Lípidos	51	g.	[Saturados 15	g.]
H.Carbono	79	g.	[Azúcares 22,1	g.]
Proteínas	23	g.	Sal 2,31	g.

VIERNES 4

- 1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS**
- 2º SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA**
- 1º SAUTÉ GREEN BEANS**
- 2º BREADED HAM AND CHEESE AND SALAD**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	865	Kcal	3615	kJ
Lípidos	53	g.	[Saturados 12,5	g.]
H.Carbono	60	g.	[Azúcares 23,6	g.]
Proteínas	37	g.	Sal 2,28	g.

LUNES 7

- 1º PAELLA VALENCIANA**
- 2º MERLUZA EN Salsa POMODORO**
- 1º VALENCIAN PAELLA**
- 2º HAKE IN POMODORO SAUCE**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	827	Kcal	3458	kJ
Lípidos	30	g.	[Saturados 4,3	g.]
H.Carbono	103	g.	[Azúcares 20,7	g.]
Proteínas	36	g.	Sal 1,85	g.

MARTES 8

- 1º GARBANZOS GUIADOS**
- 2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA**
- 1º CHICKPEA STEW**
- 2º CHICKEN FILLET AND SALAD**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	840	Kcal	3512	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 7,8	g.]
H.Carbono	72	g.	[Azúcares 21,4	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 1,31	g.

MIÉRCOLES 9

- 1º SOPA DE PICADILLO**
- 2º MEDALLONES DE SOLOMILLO PLANCHA CON ARROZ PILAFF**
- 1º SOUP, DICED HAM AND EGG**
- 2º GRILLED TENDERLOIN MEDALLIONS AND PILAFF RICE**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	840	Kcal	3510	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 6,7	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares 19,9	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 2,08	g.

JUEVES 10

- 1º CODITOS A LA ITALIANA**
- 2º LOMO PLANCHA CON PATATAS**
- 1º PASTA IN A TOMATO, GARLIC AND ONION SAUCE**
- 2º GRILLED LOIN AND FRENCH FRIES**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	887	Kcal	3710	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 5,5	g.]
H.Carbono	99	g.	[Azúcares 19,8	g.]
Proteínas	32	g.	Sal 2,11	g.

VIERNES 11

- 1º LENTEJAS CON CHORIZO**
- 2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA**
- 1º LENTIL AND CHORIZO STEW**
- 2º SPANISH OMELETTE AND SALAD**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	855	Kcal	3572	kJ
Lípidos	46	g.	[Saturados 7,3	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares 23,4	g.]
Proteínas	28	g.	Sal 1,93	g.

LUNES 14
1º CREMA DE VERDURAS NATURALES CON PICATOSTES
2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA MADRILEÑA
1º CREAM OF VEGETABLE SOUP AND CROUTONS
2º VEAL MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	834	Kcal	3486	kJ
Lípidos	54	g.	[Saturados 15,2	g.]
H.Carbono	59	g.	[Azúcares 23,4	g.]
Proteínas	28	g.	Sal 2,41	g.

MARTES 15
1º ALUBIAS PINTAS HORTELANAS
2º HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA
1º RED BEANS AND VEGETABLE
2º VILLARROY EGGS AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	841	Kcal	3536	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 6,9	g.]
H.Carbono	103	g.	[Azúcares 20	g.]
Proteínas	27	g.	Sal 2,22	g.

MIÉRCOLES 16
1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
2º LACÓN A LA GALLEGA
1º WHITE RICE IN TOMATO SAUCE
2º PORK SHOULDER WITH RED PEPPERS
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	818	Kcal	3418	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 5,1	g.]
H.Carbono	97	g.	[Azúcares 18,9	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,75	g.

JUEVES 17
1º LENTEJAS GUIADAS
2º POLLO ASADO CON CALABACÍN
1º LENTIL STEW
2º ROAST CHICKEN AND COURGETTE
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	807	Kcal	3373	kJ
Lípidos	35	g.	[Saturados 5,7	g.]
H.Carbono	85	g.	[Azúcares 21,5	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 1,52	g.

VIERNES 18
1º PATATAS A LA RIOJANA
2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA
1º STEWED POTATO AND SPANISH SAUSAGE
2º BATTERED HAKE AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	851	Kcal	3556	kJ
Lípidos	41	g.	[Saturados 6,1	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares 20,8	g.]
Proteínas	37	g.	Sal 1,76	g.

LUNES 21
1º JUDÍAS VERDES CON PATATAS
2º ESTOFADO DE POLLO CON ZANAHORIA Y HUEVO DURO
1º GREEN BEANS AND POTATOES
2º CHICKEN STEW, CARROT AND BOILED EGG
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	804	Kcal	3363	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 6	g.]
H.Carbono	69	g.	[Azúcares 21,3	g.]
Proteínas	42	g.	Sal 1,47	g.

MARTES 22
1º MACARRONES GRATINADOS
2º TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA
1º GRATINEED MACARONI
2º HAM OMELETTE AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	840	Kcal	3512	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 8,3	g.]
H.Carbono	86	g.	[Azúcares 21,4	g.]
Proteínas	29	g.	Sal 2,36	g.

MIÉRCOLES 23
1º SOPA DE COCIDO
2º COCIDO MADRILEÑO
1º NOODLE SOUP
2º MADRILENIAN STEW (HAM, CHORIZO, CHICKEN, BLOOD)
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.

JUEVES 24
1º ARROZ TRES DELICIAS
2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA
1º SPECIAL FRIED RICE
2º GRILLED DAB AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	854	Kcal	3569	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados 5,9	g.]
H.Carbono	98	g.	[Azúcares 19,9	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 1,69	g.

Día no lectivo



LUNES 28

Día no lectivo



RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

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

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



Alegra
 Servicio a
 Colektividades

Calle Tormes, 6 – 28840 – MEJORADA DEL CAMPO - MADRID

Telf.: 91 392 35 59 - email : info@alegra.com.es

www.alegra.com.es





**Mes de
febrero
de 2022**

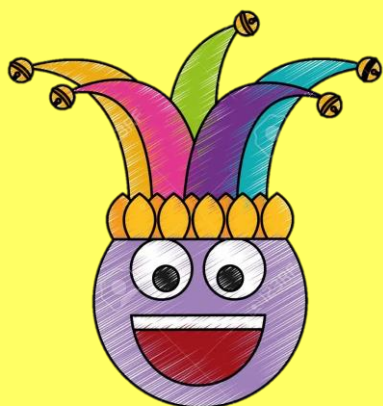
50
aniversario
1967-2017



**Pº Sta. Mª de la Cabeza 85, 28045
(Madrid)**

Teléfono: 914 734 216

REBOZADOS



MARTES 1

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE

2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA

1º WHITE RICE IN TOMATO SAUCE

2º BAKED HAKE AND SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	841	Kcal	3514	kJ
Lípidos	35	g.	[Saturados 4,7	g.]
H.Carbono	106	g.	[Azúcares 19,9	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,74	g.

MIÉRCOLES 2

1º ALUBIAS BLANCAS GUISADAS

2º TORTILLA FRANCESA CON TOMATE NATURAL

1º HARICOT BEAN STEW

2º PLAIN OMELETTE AND NATURAL TOMATO

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	818	Kcal	3418	kJ
Lípidos	47	g.	[Saturados 9,4	g.]
H.Carbono	72	g.	[Azúcares 21,8	g.]
Proteínas	27	g.	Sal 1,81	g.

JUEVES 3

1º ESPAGUETIS CARBONARA

2º RAGOUT DE PAVO CON PATATAS

1º SPAGUETTI CARBONARA

2º TURKEY STEW AND FRENCH FRIES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	865	Kcal	3616	kJ
Lípidos	51	g.	[Saturados 15	g.]
H.Carbono	79	g.	[Azúcares 22,1	g.]
Proteínas	23	g.	Sal 2,31	g.

VIERNES 4

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º TERNERA PLANCHA CON ENSALADA

1º SAUTÉ GREEN BEANS

2º GRILLED VEAL AND SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	865	Kcal	3615	kJ
Lípidos	53	g.	[Saturados 12,5	g.]
H.Carbono	60	g.	[Azúcares 23,6	g.]
Proteínas	37	g.	Sal 2,28	g.

LUNES 7

1º PAELLA VALENCIANA

2º MERLUZA EN Salsa POMODORO

1º VALENCIAN PAELLA

2º HAKE IN POMODORO SAUCE

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	827	Kcal	3458	kJ
Lípidos	30	g.	[Saturados 4,3	g.]
H.Carbono	103	g.	[Azúcares 20,7	g.]
Proteínas	36	g.	Sal 1,85	g.

MARTES 8

1º GARBANZOS GUISADOS

2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA

1º CHICKPEA STEW

2º CHICKEN FILLET AND SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	840	Kcal	3512	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 7,8	g.]
H.Carbono	72	g.	[Azúcares 21,4	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 1,31	g.

MIÉRCOLES 9

1º SOPA DE PICADILLO

2º MEDALLONES DE SOLOMILLO PLANCHA CON ARROZ PILAFF

1º SOUP, DICED HAM AND EGG

2º GRILLED TENDERLOIN MEDALLIONS AND PILAFF RICE

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	840	Kcal	3510	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 6,7	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares 19,9	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 2,08	g.

JUEVES 10

1º CODITOS A LA ITALIANA

2º LOMO PLANCHA CON PATATAS

1º PASTA IN A TOMATO, GARLIC AND ONION SAUCE

2º GRILLED LOIN AND FRENCH FRIES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	887	Kcal	3710	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 5,5	g.]
H.Carbono	99	g.	[Azúcares 19,8	g.]
Proteínas	32	g.	Sal 2,11	g.

VIERNES 11

1º LENTEJAS CON CHORIZO

2º TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA

1º LENTIL AND CHORIZO STEW

2º PLAIN OMELETTE AND SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	855	Kcal	3572	kJ
Lípidos	46	g.	[Saturados 7,3	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares 23,4	g.]
Proteínas	28	g.	Sal 1,93	g.

LUNES 14
1º CREMA DE VERDURAS NATURALES CON PICATOSTES
2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA MADRILEÑA
1º CREAM OF VEGETABLE SOUP AND CROUTONS
2º VEAL MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	834	Kcal	3486	kJ
Lípidos	54	g.	[Saturados 15,2	g.]
H.Carbono	59	g.	[Azúcares 23,4	g.]
Proteínas	28	g.	Sal 2,41	g.

MARTES 15
1º ALUBIAS PINTAS HORTELANAS
2º HUEVOS A LA PLANCHA CON ENSALADA
1º RED BEANS AND VEGETABLE
2º GRILLED EGGS AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	841	Kcal	3516	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 6,9	g.]
H.Carbono	103	g.	[Azúcares 20	g.]
Proteínas	27	g.	Sal 2,22	g.

MIÉRCOLES 16
1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
2º LACÓN A LA GALLEGA
1º WHITE RICE IN TOMATO SAUCE
2º PORK SHOULDER WITH RED PEPPERS
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	818	Kcal	3418	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 5,1	g.]
H.Carbono	97	g.	[Azúcares 18,9	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,75	g.

JUEVES 17
1º LENTEJAS GUIADAS
2º POLLO ASADO CON CALABACÍN
1º LENTIL STEW
2º ROAST CHICKEN AND COURGETTE
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	807	Kcal	3373	kJ
Lípidos	35	g.	[Saturados 5,7	g.]
H.Carbono	85	g.	[Azúcares 21,5	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 1,52	g.

VIERNES 18
1º PATATAS A LA RIOJANA
2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA
1º STEWED POTATO AND SPANISH SAUSAGE
2º BAKED HAKE AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	851	Kcal	3556	kJ
Lípidos	41	g.	[Saturados 6,1	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares 20,8	g.]
Proteínas	37	g.	Sal 1,76	g.

LUNES 21
1º JUDÍAS VERDES CON PATATAS
2º ESTOFADO DE POLLO CON ZANAHORIA Y HUEVO DURO
1º GREEN BEANS AND POTATOES
2º CHICKEN STEW, CARROT AND BOILED EGG
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	804	Kcal	3363	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 6	g.]
H.Carbono	69	g.	[Azúcares 21,3	g.]
Proteínas	42	g.	Sal 1,47	g.

MARTES 22
1º MACARRONES GRATINADOS
2º TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA
1º GRATINEED MACARONI
2º HAM OMELETTE AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	840	Kcal	3512	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 8,3	g.]
H.Carbono	86	g.	[Azúcares 21,4	g.]
Proteínas	29	g.	Sal 2,36	g.

MIÉRCOLES 23
1º SOPA DE COCIDO
2º COCIDO MADRILEÑO
1º NOODLE SOUP
2º MADRILENIAN STEW (HAM, CHORIZO, CHICKEN, BLOOD)
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.

JUEVES 24
1º ARROZ TRES DELICIAS
2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA
1º SPECIAL FRIED RICE
2º GRILLED DAB AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	854	Kcal	3569	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados 5,9	g.]
H.Carbono	98	g.	[Azúcares 19,9	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 1,69	g.

Día no lectivo



LUNES 28

Día no lectivo



RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

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

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



Alegra
 Servicio a
 Colektividades

Calle Tormes, 6 – 28840 – MEJORADA DEL CAMPO -
 MADRID

Telf.: 91 392 35 59 - email : info@alegra.com.es

www.alegra.com.es





**Mes de
febrero
de 2022**

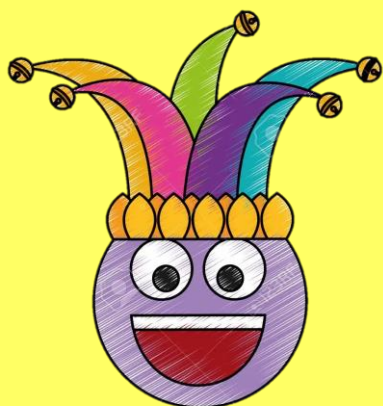
50
aniversario
1967-2017



**Pº Sta. Mª de la Cabeza 85, 28045
(Madrid)**

Teléfono: 914 734 216

CACAHUETE NI MELOCOTÓN



MARTES 1

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE

2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA

1º WHITE RICE IN TOMATO SAUCE

2º BATTERED HAKE AND SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	841	Kcal	3514	kJ
Lípidos	35 g.	[Saturados	4,7 g.]	
H.Carbono	106 g.	[Azúcares	19,9 g.]	
Proteínas	26 g.	Sal	1,74 g.	

MIÉRCOLES 2

1º ALUBIAS BLANCAS GUIADAS

2º TORTILLA FRANCESA CON TOMATE NATURAL

1º HARICOT BEAN STEW

2º PLAIN OMELETTE AND NATURAL TOMATO

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	818	Kcal	3418	kJ
Lípidos	47 g.	[Saturados	9,4 g.]	
H.Carbono	72 g.	[Azúcares	21,8 g.]	
Proteínas	27 g.	Sal	1,81 g.	

JUEVES 3

1º ESPAGUETIS CARBONARA

2º RAGOUT DE PAVO CON PATATAS

1º SPAGUETTI CARBONARA

2º TURKEY STEW AND FRENCH FRIES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	865	Kcal	3616	kJ
Lípidos	51 g.	[Saturados	15 g.]	
H.Carbono	79 g.	[Azúcares	22,1 g.]	
Proteínas	23 g.	Sal	2,31 g.	

VIERNES 4

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA

1º SAUTÉ GREEN BEANS

2º BREADED HAM AND CHEESE AND SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	865	Kcal	3615	kJ
Lípidos	53 g.	[Saturados	12,5 g.]	
H.Carbono	60 g.	[Azúcares	23,6 g.]	
Proteínas	37 g.	Sal	2,28 g.	

LUNES 7

1º PAELLA VALENCIANA

2º MERLUZA EN SALSA POMODORO

1º VALENCIAN PAELLA

2º HAKE IN POMODORO SAUCE

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	827	Kcal	3458	kJ
Lípidos	30 g.	[Saturados	4,3 g.]	
H.Carbono	103 g.	[Azúcares	20,7 g.]	
Proteínas	36 g.	Sal	1,85 g.	

MARTES 8

1º GARBANZOS GUIADOS

2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA

1º CHICKPEA STEW

2º CHICKEN FILLET AND SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	840	Kcal	3512	kJ
Lípidos	45 g.	[Saturados	7,8 g.]	
H.Carbono	72 g.	[Azúcares	21,4 g.]	
Proteínas	38 g.	Sal	1,31 g.	

MIÉRCOLES 9

1º SOPA DE PICADILLO

2º MEDALLONES DE SOLOMILLO PLANCHA CON ARROZ PILAFF

1º SOUP, DICED HAM AND EGG

2º GRILLED TENDERLOIN MEDALLIONS AND PILAFF RICE

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	840	Kcal	3510	kJ
Lípidos	43 g.	[Saturados	6,7 g.]	
H.Carbono	78 g.	[Azúcares	19,9 g.]	
Proteínas	35 g.	Sal	2,08 g.	

JUEVES 10

1º CODITOS A LA ITALIANA

2º LOMO PLANCHA CON PATATAS

1º PASTA IN A TOMATO, GARLIC AND ONION SAUCE

2º GRILLED LOIN AND FRENCH FRIES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	887	Kcal	3710	kJ
Lípidos	40 g.	[Saturados	5,5 g.]	
H.Carbono	99 g.	[Azúcares	19,8 g.]	
Proteínas	32 g.	Sal	2,11 g.	

VIERNES 11

1º LENTEJAS CON CHORIZO

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º LENTIL AND CHORIZO STEW

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	855	Kcal	3572	kJ
Lípidos	46 g.	[Saturados	7,3 g.]	
H.Carbono	83 g.	[Azúcares	23,4 g.]	
Proteínas	28 g.	Sal	1,93 g.	

LUNES 14
1º CREMA DE VERDURAS NATURALES CON PICATOSTES
2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA MADRILEÑA
1º CREAM OF VEGETABLE SOUP AND CROUTONS
2º VEAL MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	834	Kcal	3486	kJ
Lípidos	54	g.	[Saturados 15,2	g.]
H.Carbono	59	g.	[Azúcares 23,4	g.]
Proteínas	28	g.	Sal 2,41	g.

MARTES 15
1º ALUBIAS PINTAS HORTELANAS
2º HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA
1º RED BEANS AND VEGETABLE
2º VILLARROY EGGS AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	841	Kcal	3516	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 6,9	g.]
H.Carbono	103	g.	[Azúcares 20	g.]
Proteínas	27	g.	Sal 2,22	g.

MIÉRCOLES 16
1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
2º LACÓN A LA GALLEGA
1º WHITE RICE IN TOMATO SAUCE
2º PORK SHOULDER WITH RED PEPPERS
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	818	Kcal	3418	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 5,1	g.]
H.Carbono	97	g.	[Azúcares 18,9	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,75	g.

JUEVES 17
1º LENTEJAS GUIADAS
2º POLLO ASADO CON CALABACÍN
1º LENTIL STEW
2º ROAST CHICKEN AND COURGETTE
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	807	Kcal	3373	kJ
Lípidos	35	g.	[Saturados 5,7	g.]
H.Carbono	85	g.	[Azúcares 21,5	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 1,52	g.

VIERNES 18
1º PATATAS A LA RIOJANA
2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA
1º STEWED POTATO AND SPANISH SAUSAGE
2º BATTERED HAKE AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	851	Kcal	3556	kJ
Lípidos	41	g.	[Saturados 6,1	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares 20,8	g.]
Proteínas	37	g.	Sal 1,76	g.

LUNES 21
1º JUDÍAS VERDES CON PATATAS
2º ESTOFADO DE POLLO CON ZANAHORIA Y HUEVO DURO
1º GREEN BEANS AND POTATOES
2º CHICKEN STEW, CARROT AND BOILED EGG
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	804	Kcal	3363	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 6	g.]
H.Carbono	69	g.	[Azúcares 21,3	g.]
Proteínas	42	g.	Sal 1,47	g.

MARTES 22
1º MACARRONES GRATINADOS
2º TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA
1º GRATINEED MACARONI
2º HAM OMELETTE AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	840	Kcal	3512	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 8,3	g.]
H.Carbono	86	g.	[Azúcares 21,4	g.]
Proteínas	29	g.	Sal 2,36	g.

MIÉRCOLES 23
1º SOPA DE COCIDO
2º COCIDO MADRILEÑO
1º NOODLE SOUP
2º MADRILENIAN STEW (HAM, CHORIZO, CHICKEN, BLOOD)
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.

JUEVES 24
1º ARROZ TRES DELICIAS
2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA
1º SPECIAL FRIED RICE
2º GRILLED DAB AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	854	Kcal	3569	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados 5,9	g.]
H.Carbono	98	g.	[Azúcares 19,9	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 1,69	g.

Día no lectivo



LUNES 28

Día no lectivo



RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

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

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



Alegra
 Servicio a
 Colektividades

Calle Tormes, 6 – 28840 – MEJORADA DEL CAMPO - MADRID

Telf.: 91 392 35 59 - email : info@alegra.com.es

www.alegra.com.es





Mes de febrero de 2022

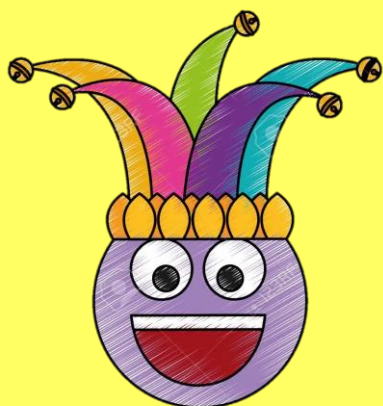
50 aniversario 1967-2017



Pº Sta. Mª de la Cabeza 85, 28045 (Madrid)

Teléfono: 914 734 216

FRUTA NI PIEL DE TOMATE



MARTES 1

- 1º ARROZ BLANCO REHOGADO
 - 2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA SIN TOMATE
 - 1º SAUTÉED WHITE RICE
 - 2º BATTERED HAKE AND SALAD AND NO TOMATO
- PAN Y POSTRE (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)

Calorías	841	Kcal	3514	kJ
Lípidos	35	g.	[Saturados 4,7	g.]
H.Carbono	106	g.	[Azúcares 19,9	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,74	g.

MIÉRCOLES 2

- 1º ALUBIAS BLANCAS GUIADAS SIN TOMATE
 - 2º TORTILLA FRANCESA
 - 1º HARICOT BEAN STEW (NO TOMATO)
 - 2º PLAIN OMELETTE
- PAN Y POSTRE (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)

Calorías	818	Kcal	3418	kJ
Lípidos	47	g.	[Saturados 9,4	g.]
H.Carbono	72	g.	[Azúcares 21,8	g.]
Proteínas	27	g.	Sal 1,81	g.

JUEVES 3

- 1º ESPAGUETIS CARBONARA
 - 2º RAGOUT DE PAVO CON PATATAS
 - 1º SPAGUETTI CARBONARA
 - 2º TURKEY STEW AND FRENCH FRIES
- PAN Y POSTRE (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)

Calorías	865	Kcal	3616	kJ
Lípidos	51	g.	[Saturados 15	g.]
H.Carbono	79	g.	[Azúcares 22,1	g.]
Proteínas	23	g.	Sal 2,31	g.

VIERNES 4

- 1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS
 - 2º SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA SIN TOMATE
 - 1º SAUTÉ GREEN BEANS
 - 2º BREADED HAM AND CHEESE AND SALAD, NO TOMATO
- PAN Y POSTRE (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)

Calorías	865	Kcal	3615	kJ
Lípidos	53	g.	[Saturados 12,5	g.]
H.Carbono	60	g.	[Azúcares 23,6	g.]
Proteínas	37	g.	Sal 2,28	g.

LUNES 7

- 1º PAELLA VALENCIANA SIN TOMATE
 - 2º MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA
 - 1º VALENCIAN PAELLA, NO TOMATO
 - 2º GRILLED HAKE AND SALAD
- PAN Y POSTRE (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)

Calorías	827	Kcal	3458	kJ
Lípidos	30	g.	[Saturados 4,3	g.]
H.Carbono	103	g.	[Azúcares 20,7	g.]
Proteínas	36	g.	Sal 1,85	g.

MARTES 8

- 1º GARBANZOS GUIADOS SIN TOMATE
 - 2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA SIN TOMATE
 - 1º CHICKPEA STEW (NO TOMATO)
 - 2º CHICKEN FILLET AND SALAD (NO TOMATO)
- PAN Y POSTRE (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)

Calorías	840	Kcal	3512	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 7,8	g.]
H.Carbono	72	g.	[Azúcares 21,4	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 1,31	g.

MIÉRCOLES 9

- 1º SOPA DE PICADILLO
 - 2º MEDALLONES DE SOLOMILLO PLANCHA CON ARROZ PILAFF
 - 1º SOUP, DICED HAM AND EGG
 - 2º GRILLED TENDERLOIN MEDALLIONS AND PILAFF RICE
- PAN Y POSTRE (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)

Calorías	840	Kcal	3510	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 6,7	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares 19,9	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 2,08	g.

JUEVES 10

- 1º CODITOS REHOGADOS CON SETAS
 - 2º LOMO PLANCHA CON PATATAS
 - 1º SAUTÉED PASTA AND MUSHROOMS
 - 2º GRILLED LOIN AND FRENCH FRIES
- PAN Y POSTRE (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)

Calorías	887	Kcal	3710	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 5,5	g.]
H.Carbono	99	g.	[Azúcares 19,8	g.]
Proteínas	32	g.	Sal 2,11	g.

VIERNES 11

- 1º LENTEJAS CON CHORIZO SIN TOMATE
 - 2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA SIN TOMATE
 - 1º LENTIL AND CHORIZO STEW (NO TOMATO)
 - 2º SPANISH OMELETTE AND SALAD (NO TOMATO)
- PAN Y POSTRE (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)

Calorías	855	Kcal	3572	kJ
Lípidos	46	g.	[Saturados 7,3	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares 23,4	g.]
Proteínas	28	g.	Sal 1,93	g.

LUNES 14

- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES CON PICATOSTES
- 2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA SIN SALSA
- 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP AND CROUTONS
- 2º VEAL MEATBALLS NO SAUCE

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

Calorías	834	Kcal	3486	kJ
Lípidos	54	g.	[Saturados 15,2	g.]
H.Carbono	59	g.	[Azúcares 23,4	g.]
Proteínas	28	g.	Sal 2,41	g.

MARTES 15

- 1º ALUBIAS PINTAS HORTELANAS SIN TOMATE
- 2º HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA SIN TOMATE
- 1º RED BEANS AND VEGETABLE, NO TOMATO
- 2º VILLARROY EGGS AND SALAD (NO TOMATO)

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

Calorías	841	Kcal	3516	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 6,9	g.]
H.Carbono	103	g.	[Azúcares 20	g.]
Proteínas	27	g.	Sal 2,22	g.

MIÉRCOLES 16

- 1º ARROZ BLANCO REHOGADO
- 2º LACÓN A LA GALLEGA
- 1º SAUTÉED WHITE RICE
- 2º PORK SHOULDER WITH RED PEPPERS

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

Calorías	818	Kcal	3418	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 5,1	g.]
H.Carbono	97	g.	[Azúcares 18,9	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,75	g.

JUEVES 17

- 1º LENTEJAS GUIADAS (SIN TOMATE)
- 2º POLLO ASADO CON CALABACÍN
- 1º LENTIL STEW (NO TOMATO)
- 2º ROAST CHICKEN AND COURGETTE

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

Calorías	807	Kcal	3373	kJ
Lípidos	35	g.	[Saturados 5,7	g.]
H.Carbono	85	g.	[Azúcares 21,5	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 1,52	g.

VIERNES 18

- 1º PATATAS A LA RIOJANA SIN TOMATE
- 2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA SIN TOMATE
- 1º STEWED POTATO AND SPANISH SAUSAGE, NO TOMATO
- 2º BATTERED HAKE AND SALAD AND NO TOMATO

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

Calorías	851	Kcal	3556	kJ
Lípidos	41	g.	[Saturados 6,1	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares 20,8	g.]
Proteínas	37	g.	Sal 1,76	g.

LUNES 21

- 1º JUDÍAS VERDES CON PATATAS
 - 2º ESTOFADO DE POLLO CON ZANAHORIA Y HUEVO DURO
 - 1º GREEN BEANS AND POTATOES
 - 2º CHICKEN STEW, CARROT AND BOILED EGG
- PAN Y POSTRE (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)

Calorías	804	Kcal	3363	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 6	g.]
H.Carbono	69	g.	[Azúcares 21,3	g.]
Proteínas	42	g.	Sal 1,47	g.

MARTES 22

- 1º MACARRONES REHOGADOS CON CALABACÍN
 - 2º TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA SIN TOMATE
 - 1º SAUTÉ MACARONI AND COURGETTE
 - 2º HAM OMELETTE AND SALAD (NO TOMATO)
- PAN Y POSTRE (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)

Calorías	840	Kcal	3512	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 8,3	g.]
H.Carbono	86	g.	[Azúcares 21,4	g.]
Proteínas	29	g.	Sal 2,36	g.

MIÉRCOLES 23

- 1º SOPA DE COCIDO
 - 2º COCIDO MADRILEÑO
 - 1º NOODLE SOUP
 - 2º MADRILENIAN STEW (HAM, CHORIZO, CHICKEN, BLOOD)
- 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.

JUEVES 24

- 1º ARROZ TRES DELICIAS
 - 2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA SIN TOMATE
 - 1º SPECIAL FRIED RICE
 - 2º GRILLED DAB AND SALAD (NO TOMATO)
- PAN Y POSTRE (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)

Calorías	854	Kcal	3569	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados 5,9	g.]
H.Carbono	98	g.	[Azúcares 19,9	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 1,69	g.

VIERNES 25

Día no lectivo



LUNES 28

Día no lectivo



RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

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

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



Alegra

Calle Tormes, 6 – 28840 – MEJORADA DEL CAMPO - MADRID

Telf.: 91 392 35 59 - email : info@alegra.com.es

www.alegra.com.es





Mes de
febrero
de 2022

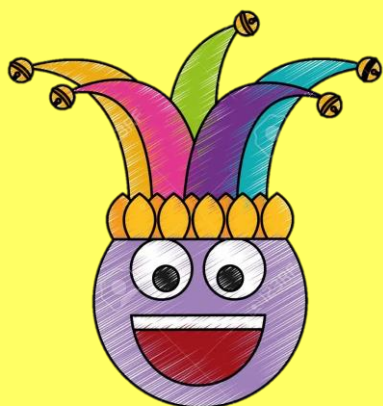
50
aniversario
1967-2017



Pº Sta. Mª de la Cabeza 85, 28045
(Madrid)

Teléfono: 914 734 216

LENTEJAS, MARISCO, AVELLANAS



MARTES 1

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE

2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA

1º WHITE RICE IN TOMATO SAUCE

2º BATTERED HAKE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	841	Kcal	3514	kJ
Lípidos	35 g.	[Saturados	4,7 g.]	
H.Carbono	106 g.	[Azúcares	19,9 g.]	
Proteínas	26 g.	Sal	1,74 g.	

MIÉRCOLES 2

1º ALUBIAS BLANCAS GUIADAS

2º TORTILLA FRANCESA CON TOMATE NATURAL

1º HARICOT BEAN STEW

2º PLAIN OMELETTE AND NATURAL TOMATO

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	818	Kcal	3418	kJ
Lípidos	47 g.	[Saturados	9,4 g.]	
H.Carbono	72 g.	[Azúcares	21,8 g.]	
Proteínas	27 g.	Sal	1,81 g.	

JUEVES 3

1º ESPAGUETIS CARBONARA

2º RAGOUT DE PAVO CON PATATAS

1º SPAGUETTI CARBONARA

2º TURKEY STEW AND FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	865	Kcal	3616	kJ
Lípidos	51 g.	[Saturados	15 g.]	
H.Carbono	79 g.	[Azúcares	22,1 g.]	
Proteínas	23 g.	Sal	2,31 g.	

VIERNES 4

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA

1º SAUTÉ GREEN BEANS

2º BREADED HAM AND CHEESE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	865	Kcal	3615	kJ
Lípidos	53 g.	[Saturados	12,5 g.]	
H.Carbono	60 g.	[Azúcares	23,6 g.]	
Proteínas	37 g.	Sal	2,28 g.	

LUNES 7

1º PAELLA VALENCIANA

2º MERLUZA EN SALSA POMODORO

1º VALENCIAN PAELLA

2º HAKE IN POMODORO SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	827	Kcal	3458	kJ
Lípidos	30 g.	[Saturados	4,3 g.]	
H.Carbono	103 g.	[Azúcares	20,7 g.]	
Proteínas	36 g.	Sal	1,85 g.	

MARTES 8

1º GARBANZOS GUIADOS

2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA

1º CHICKPEA STEW

2º CHICKEN FILLET AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	840	Kcal	3512	kJ
Lípidos	45 g.	[Saturados	7,8 g.]	
H.Carbono	72 g.	[Azúcares	21,4 g.]	
Proteínas	38 g.	Sal	1,31 g.	

MIÉRCOLES 9

1º SOPA DE PICADILLO

2º MEDALLONES DE SOLOMILLO PLANCHA CON ARROZ PILAFF

1º SOUP, DICED HAM AND EGG

2º GRILLED TENDERLOIN MEDALLIONS AND PILAFF RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	840	Kcal	3510	kJ
Lípidos	43 g.	[Saturados	6,7 g.]	
H.Carbono	78 g.	[Azúcares	19,9 g.]	
Proteínas	35 g.	Sal	2,08 g.	

JUEVES 10

1º CODITOS A LA ITALIANA

2º LOMO PLANCHA CON PATATAS

1º PASTA IN A TOMATO, GARLIC AND ONION SAUCE

2º GRILLED LOIN AND FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	887	Kcal	3710	kJ
Lípidos	40 g.	[Saturados	5,5 g.]	
H.Carbono	99 g.	[Azúcares	19,8 g.]	
Proteínas	32 g.	Sal	2,11 g.	

VIERNES 11

1º VERDURAS VARIADAS REHOGADAS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º SAUTÉE VEGETABLES

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	855	Kcal	3572	kJ
Lípidos	46 g.	[Saturados	7,3 g.]	
H.Carbono	83 g.	[Azúcares	23,4 g.]	
Proteínas	28 g.	Sal	1,93 g.	

LUNES 14
1º CREMA DE VERDURAS NATURALES CON PICATOSTES
2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA MADRILEÑA
1º CREAM OF VEGETABLE SOUP AND CROUTONS
2º VEAL MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	834	Kcal	3486	kJ
Lípidos	54	g.	[Saturados 15,2	g.]
H.Carbono	59	g.	[Azúcares 23,4	g.]
Proteínas	28	g.	Sal 2,41	g.

MARTES 15
1º ALUBIAS PINTAS HORTELANAS
2º HUEVOS A LA PLANCHA CON ENSALADA
1º RED BEANS AND VEGETABLE
2º GRILLED EGGS AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	841	Kcal	3516	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 6,9	g.]
H.Carbono	103	g.	[Azúcares 20	g.]
Proteínas	27	g.	Sal 2,22	g.

MIÉRCOLES 16
1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
2º LACÓN A LA GALLEGA
1º WHITE RICE IN TOMATO SAUCE
2º PORK SHOULDER WITH RED PEPPERS
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	818	Kcal	3418	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 5,1	g.]
H.Carbono	97	g.	[Azúcares 18,9	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,75	g.

JUEVES 17
1º CREMA DE ZANAHORIA
2º POLLO ASADO CON CALABACÍN
1º CREAM OF CARROT SOUP
2º ROAST CHICKEN AND COURGETTE
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	807	Kcal	3373	kJ
Lípidos	35	g.	[Saturados 5,7	g.]
H.Carbono	85	g.	[Azúcares 21,5	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 1,52	g.

VIERNES 18
1º PATATAS A LA RIOJANA
2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA
1º STEWED POTATO AND SPANISH SAUSAGE
2º BATTERED HAKE AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	851	Kcal	3556	kJ
Lípidos	41	g.	[Saturados 6,1	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares 20,8	g.]
Proteínas	37	g.	Sal 1,76	g.

LUNES 21
1º JUDÍAS VERDES CON PATATAS
2º ESTOFADO DE POLLO CON ZANAHORIA Y HUEVO DURO
1º GREEN BEANS AND POTATOES
2º CHICKEN STEW, CARROT AND BOILED EGG
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	804	Kcal	3363	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 6	g.]
H.Carbono	69	g.	[Azúcares 21,3	g.]
Proteínas	42	g.	Sal 1,47	g.

MARTES 22
1º MACARRONES GRATINADOS
2º TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA
1º GRATINEED MACARONI
2º HAM OMELETTE AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	840	Kcal	3512	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 8,3	g.]
H.Carbono	86	g.	[Azúcares 21,4	g.]
Proteínas	29	g.	Sal 2,36	g.

MIÉRCOLES 23
1º SOPA DE COCIDO
2º COCIDO MADRILEÑO
1º NOODLE SOUP
2º MADRILENIAN STEW (HAM, CHORIZO, CHICKEN, BLOOD)
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.

JUEVES 24
1º ARROZ TRES DELICIAS
2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA
1º SPECIAL FRIED RICE
2º GRILLED DAB AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	854	Kcal	3569	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados 5,9	g.]
H.Carbono	98	g.	[Azúcares 19,9	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 1,69	g.

Día no lectivo



LUNES 28

Día no lectivo



RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

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

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



Alegria
 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





**Mes de
febrero
de 2022**

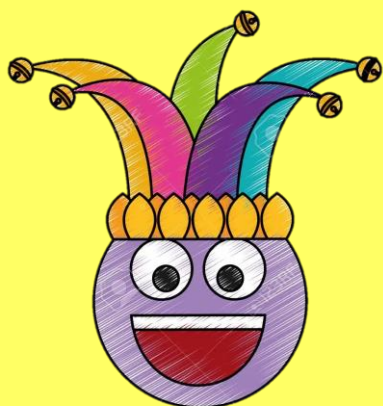
50
aniversario
1967-2017



**Pº Sta. Mª de la Cabeza 85, 28045
(Madrid)**

Teléfono: 914 734 216

NUECES, AVELLANAS



MARTES 1

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE

2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA

1º WHITE RICE IN TOMATO SAUCE

2º BATTERED HAKE AND SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	841	Kcal	3514	kJ
Lípidos	35	g.	[Saturados 4,7	g.]
H.Carbono	106	g.	[Azúcares 19,9	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,74	g.

MIÉRCOLES 2

1º ALUBIAS BLANCAS GUIADAS

2º TORTILLA FRANCESA CON TOMATE NATURAL

1º HARICOT BEAN STEW

2º PLAIN OMELETTE AND NATURAL TOMATO

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	818	Kcal	3418	kJ
Lípidos	47	g.	[Saturados 9,4	g.]
H.Carbono	72	g.	[Azúcares 21,8	g.]
Proteínas	27	g.	Sal 1,81	g.

JUEVES 3

1º ESPAGUETIS CARBONARA

2º RAGOUT DE PAVO CON PATATAS

1º SPAGUETTI CARBONARA

2º TURKEY STEW AND FRENCH FRIES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	865	Kcal	3616	kJ
Lípidos	51	g.	[Saturados 15	g.]
H.Carbono	79	g.	[Azúcares 22,1	g.]
Proteínas	23	g.	Sal 2,31	g.

VIERNES 4

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA

1º SAUTÉ GREEN BEANS

2º BREADED HAM AND CHEESE AND SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	865	Kcal	3615	kJ
Lípidos	53	g.	[Saturados 12,5	g.]
H.Carbono	60	g.	[Azúcares 23,6	g.]
Proteínas	37	g.	Sal 2,28	g.

LUNES 7

1º PAELLA VALENCIANA

2º MERLUZA EN Salsa POMODORO

1º VALENCIAN PAELLA

2º HAKE IN POMODORO SAUCE

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	827	Kcal	3458	kJ
Lípidos	30	g.	[Saturados 4,3	g.]
H.Carbono	103	g.	[Azúcares 20,7	g.]
Proteínas	36	g.	Sal 1,85	g.

MARTES 8

1º GARBANZOS GUIADOS

2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA

1º CHICKPEA STEW

2º CHICKEN FILLET AND SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	840	Kcal	3512	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 7,8	g.]
H.Carbono	72	g.	[Azúcares 21,4	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 1,31	g.

MIÉRCOLES 9

1º SOPA DE PICADILLO

2º MEDALLONES DE SOLOMILLO PLANCHA CON ARROZ PILAFF

1º SOUP, DICED HAM AND EGG

2º GRILLED TENDERLOIN MEDALLIONS AND PILAFF RICE

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	840	Kcal	3510	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 6,7	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares 19,9	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 2,08	g.

JUEVES 10

1º CODITOS A LA ITALIANA

2º LOMO PLANCHA CON PATATAS

1º PASTA IN A TOMATO, GARLIC AND ONION SAUCE

2º GRILLED LOIN AND FRENCH FRIES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	887	Kcal	3710	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 5,5	g.]
H.Carbono	99	g.	[Azúcares 19,8	g.]
Proteínas	32	g.	Sal 2,11	g.

VIERNES 11

1º LENTEJAS CON CHORIZO

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º LENTIL AND CHORIZO STEW

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	855	Kcal	3572	kJ
Lípidos	46	g.	[Saturados 7,3	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares 23,4	g.]
Proteínas	28	g.	Sal 1,93	g.

LUNES 14
1º CREMA DE VERDURAS NATURALES CON PICATOSTES
2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA MADRILEÑA
1º CREAM OF VEGETABLE SOUP AND CROUTONS
2º VEAL MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	834	Kcal	3486	kJ
Lípidos	54	g.	[Saturados 15,2	g.]
H.Carbono	59	g.	[Azúcares 23,4	g.]
Proteínas	28	g.	Sal 2,41	g.

MARTES 15
1º ALUBIAS PINTAS HORTELANAS
2º HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA
1º RED BEANS AND VEGETABLE
2º VILLARROY EGGS AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	841	Kcal	3516	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 6,9	g.]
H.Carbono	103	g.	[Azúcares 20	g.]
Proteínas	27	g.	Sal 2,22	g.

MIÉRCOLES 16
1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
2º LACÓN A LA GALLEGA
1º WHITE RICE IN TOMATO SAUCE
2º PORK SHOULDER WITH RED PEPPERS
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	818	Kcal	3418	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 5,1	g.]
H.Carbono	97	g.	[Azúcares 18,9	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,75	g.

JUEVES 17
1º LENTEJAS GUIADAS
2º POLLO ASADO CON CALABACÍN
1º LENTIL STEW
2º ROAST CHICKEN AND COURGETTE
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	807	Kcal	3373	kJ
Lípidos	35	g.	[Saturados 5,7	g.]
H.Carbono	85	g.	[Azúcares 21,5	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 1,52	g.

VIERNES 18
1º PATATAS A LA RIOJANA
2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA
1º STEWED POTATO AND SPANISH SAUSAGE
2º BATTERED HAKE AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	851	Kcal	3556	kJ
Lípidos	41	g.	[Saturados 6,1	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares 20,8	g.]
Proteínas	37	g.	Sal 1,76	g.

LUNES 21
1º JUDÍAS VERDES CON PATATAS
2º ESTOFADO DE POLLO CON ZANAHORIA Y HUEVO DURO
1º GREEN BEANS AND POTATOES
2º CHICKEN STEW, CARROT AND BOILED EGG
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	804	Kcal	3363	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 6	g.]
H.Carbono	69	g.	[Azúcares 21,3	g.]
Proteínas	42	g.	Sal 1,47	g.

MARTES 22
1º MACARRONES GRATINADOS
2º TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA
1º GRATINEED MACARONI
2º HAM OMELETTE AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	840	Kcal	3512	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 8,3	g.]
H.Carbono	86	g.	[Azúcares 21,4	g.]
Proteínas	29	g.	Sal 2,36	g.

MIÉRCOLES 23
1º SOPA DE COCIDO
2º COCIDO MADRILEÑO
1º NOODLE SOUP
2º MADRILENIAN STEW (HAM, CHORIZO, CHICKEN, BLOOD)
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.

JUEVES 24
1º ARROZ TRES DELICIAS
2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA
1º SPECIAL FRIED RICE
2º GRILLED DAB AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	854	Kcal	3569	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados 5,9	g.]
H.Carbono	98	g.	[Azúcares 19,9	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 1,69	g.

Día no lectivo



LUNES 28

Día no lectivo



RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

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

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



Alegra
 Servicio a
 Colektividades

Calle Tormes, 6 – 28840 – MEJORADA DEL CAMPO -
 MADRID

Telf.: 91 392 35 59 - email : info@alegra.com.es

www.alegra.com.es





**Mes de
febrero
de 2022**

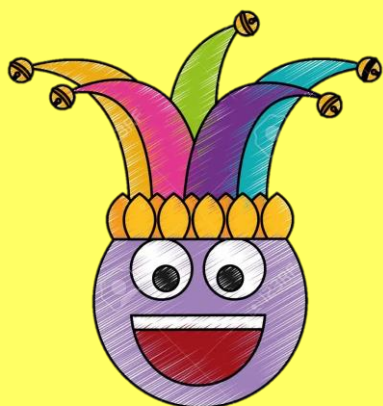
50
aniversario
1967-2017



**Pº Sta. Mª de la Cabeza 85, 28045
(Madrid)**

Teléfono: 914 734 216

NUEZ, PIEL DE MELOCOTON



MARTES 1

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE

2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA

1º WHITE RICE IN TOMATO SAUCE

2º BATTERED HAKE AND SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	841	Kcal	3514	kJ
Lípidos	35 g.	[Saturados	4,7 g.]	
H.Carbono	106 g.	[Azúcares	19,9 g.]	
Proteínas	26 g.	Sal	1,74 g.	

MIÉRCOLES 2

1º ALUBIAS BLANCAS GUIADAS

2º TORTILLA FRANCESA CON TOMATE NATURAL

1º HARICOT BEAN STEW

2º PLAIN OMELETTE AND NATURAL TOMATO

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	818	Kcal	3418	kJ
Lípidos	47 g.	[Saturados	9,4 g.]	
H.Carbono	72 g.	[Azúcares	21,8 g.]	
Proteínas	27 g.	Sal	1,81 g.	

JUEVES 3

1º ESPAGUETIS CARBONARA

2º RAGOUT DE PAVO CON PATATAS

1º SPAGUETTI CARBONARA

2º TURKEY STEW AND FRENCH FRIES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	865	Kcal	3616	kJ
Lípidos	51 g.	[Saturados	15 g.]	
H.Carbono	79 g.	[Azúcares	22,1 g.]	
Proteínas	23 g.	Sal	2,31 g.	

VIERNES 4

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA

1º SAUTÉ GREEN BEANS

2º BREADED HAM AND CHEESE AND SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	865	Kcal	3615	kJ
Lípidos	53 g.	[Saturados	12,5 g.]	
H.Carbono	60 g.	[Azúcares	23,6 g.]	
Proteínas	37 g.	Sal	2,28 g.	

LUNES 7

1º PAELLA VALENCIANA

2º MERLUZA EN Salsa POMODORO

1º VALENCIAN PAELLA

2º HAKE IN POMODORO SAUCE

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	827	Kcal	3458	kJ
Lípidos	30 g.	[Saturados	4,3 g.]	
H.Carbono	103 g.	[Azúcares	20,7 g.]	
Proteínas	36 g.	Sal	1,85 g.	

MARTES 8

1º GARBANZOS GUIADOS

2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA

1º CHICKPEA STEW

2º CHICKEN FILLET AND SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	840	Kcal	3512	kJ
Lípidos	45 g.	[Saturados	7,8 g.]	
H.Carbono	72 g.	[Azúcares	21,4 g.]	
Proteínas	38 g.	Sal	1,31 g.	

MIÉRCOLES 9

1º SOPA DE PICADILLO

2º MEDALLONES DE SOLOMILLO PLANCHA CON ARROZ PILAFF

1º SOUP, DICED HAM AND EGG

2º GRILLED TENDERLOIN MEDALLIONS AND PILAFF RICE

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	840	Kcal	3510	kJ
Lípidos	43 g.	[Saturados	6,7 g.]	
H.Carbono	78 g.	[Azúcares	19,9 g.]	
Proteínas	35 g.	Sal	2,08 g.	

JUEVES 10

1º CODITOS A LA ITALIANA

2º LOMO PLANCHA CON PATATAS

1º PASTA IN A TOMATO, GARLIC AND ONION SAUCE

2º GRILLED LOIN AND FRENCH FRIES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	887	Kcal	3710	kJ
Lípidos	40 g.	[Saturados	5,5 g.]	
H.Carbono	99 g.	[Azúcares	19,8 g.]	
Proteínas	32 g.	Sal	2,11 g.	

VIERNES 11

1º LENTEJAS CON CHORIZO

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º LENTIL AND CHORIZO STEW

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	855	Kcal	3572	kJ
Lípidos	46 g.	[Saturados	7,3 g.]	
H.Carbono	83 g.	[Azúcares	23,4 g.]	
Proteínas	28 g.	Sal	1,93 g.	

LUNES 14
1º CREMA DE VERDURAS NATURALES CON PICATOSTES
2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA MADRILEÑA
1º CREAM OF VEGETABLE SOUP AND CROUTONS
2º VEAL MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	834	Kcal	3486	kJ
Lípidos	54	g.	[Saturados 15,2	g.]
H.Carbono	59	g.	[Azúcares 23,4	g.]
Proteínas	28	g.	Sal 2,41	g.

MARTES 15
1º ALUBIAS PINTAS HORTELANAS
2º HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA
1º RED BEANS AND VEGETABLE
2º VILLARROY EGGS AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	841	Kcal	3516	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 6,9	g.]
H.Carbono	103	g.	[Azúcares 20	g.]
Proteínas	27	g.	Sal 2,22	g.

MIÉRCOLES 16
1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
2º LACÓN A LA GALLEGA
1º WHITE RICE IN TOMATO SAUCE
2º PORK SHOULDER WITH RED PEPPERS
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	818	Kcal	3418	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 5,1	g.]
H.Carbono	97	g.	[Azúcares 18,9	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,75	g.

JUEVES 17
1º LENTEJAS GUIADAS
2º POLLO ASADO CON CALABACÍN
1º LENTIL STEW
2º ROAST CHICKEN AND COURGETTE
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	807	Kcal	3373	kJ
Lípidos	35	g.	[Saturados 5,7	g.]
H.Carbono	85	g.	[Azúcares 21,5	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 1,52	g.

VIERNES 18
1º PATATAS A LA RIOJANA
2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA
1º STEWED POTATO AND SPANISH SAUSAGE
2º BATTERED HAKE AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	851	Kcal	3556	kJ
Lípidos	41	g.	[Saturados 6,1	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares 20,8	g.]
Proteínas	37	g.	Sal 1,76	g.

LUNES 21
1º JUDÍAS VERDES CON PATATAS
2º ESTOFADO DE POLLO CON ZANAHORIA Y HUEVO DURO
1º GREEN BEANS AND POTATOES
2º CHICKEN STEW, CARROT AND BOILED EGG
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	804	Kcal	3363	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 6	g.]
H.Carbono	69	g.	[Azúcares 21,3	g.]
Proteínas	42	g.	Sal 1,47	g.

MARTES 22
1º MACARRONES GRATINADOS
2º TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA
1º GRATINEED MACARONI
2º HAM OMELETTE AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	840	Kcal	3512	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 8,3	g.]
H.Carbono	86	g.	[Azúcares 21,4	g.]
Proteínas	29	g.	Sal 2,36	g.

MIÉRCOLES 23
1º SOPA DE COCIDO
2º COCIDO MADRILEÑO
1º NOODLE SOUP
2º MADRILENIAN STEW (HAM, CHORIZO, CHICKEN, BLOOD)
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.

JUEVES 24
1º ARROZ TRES DELICIAS
2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA
1º SPECIAL FRIED RICE
2º GRILLED DAB AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	854	Kcal	3569	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados 5,9	g.]
H.Carbono	98	g.	[Azúcares 19,9	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 1,69	g.

Día no lectivo



LUNES 28

Día no lectivo



RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

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

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



Alegra
 Servicio a
 Colektividades

Calle Tormes, 6 – 28840 – MEJORADA DEL CAMPO -
 MADRID

Telf.: 91 392 35 59 - email : info@alegra.com.es

www.alegra.com.es





Mes de febrero de 2022

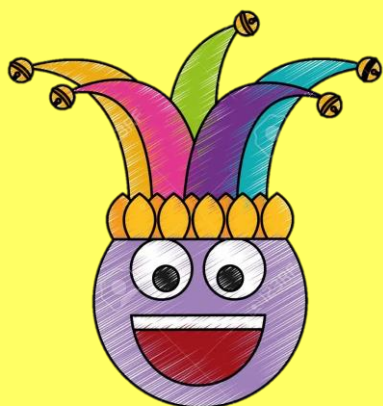
50 aniversario 1967-2017



Pº Sta. Mª de la Cabeza 85, 28045 (Madrid)

Teléfono: 914 734 216

TOMATE, SANDÍA, MELOCOTÓN, PIÑA



MARTES 1

- 1º ARROZ BLANCO REHOGADO
- 2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA SIN TOMATE
- 1º SAUTÉED WHITE RICE
- 2º BATTERED HAKE AND SALAD AND NO TOMATO
- PAN Y POSTRE
- BREAD AND DESSERT

Calorías	841	Kcal	3514	kJ
Lípidos	35	g.	[Saturados 4,7	g.]
H.Carbono	106	g.	[Azúcares 19,9	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,74	g.

MIÉRCOLES 2

- 1º ALUBIAS BLANCAS GUIADAS SIN TOMATE
- 2º TORTILLA FRANCESA
- 1º HARICOT BEAN STEW (NO TOMATO)
- 2º PLAIN OMELETTE
- PAN Y POSTRE
- BREAD AND DESSERT

Calorías	818	Kcal	3418	kJ
Lípidos	47	g.	[Saturados 9,4	g.]
H.Carbono	72	g.	[Azúcares 21,8	g.]
Proteínas	27	g.	Sal 1,81	g.

JUEVES 3

- 1º ESPAGUETIS CARBONARA
- 2º RAGOUT DE PAVO CON PATATAS
- 1º SPAGUETTI CARBONARA
- 2º TURKEY STEW AND FRENCH FRIES
- PAN Y POSTRE
- BREAD AND DESSERT

Calorías	865	Kcal	3616	kJ
Lípidos	51	g.	[Saturados 15	g.]
H.Carbono	79	g.	[Azúcares 22,1	g.]
Proteínas	23	g.	Sal 2,31	g.

VIERNES 4

- 1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- 2º SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA SIN TOMATE
- 1º SAUTÉ GREEN BEANS
- 2º BREADED HAM AND CHEESE AND SALAD, NO TOMATO
- PAN Y POSTRE
- BREAD AND DESSERT

Calorías	865	Kcal	3615	kJ
Lípidos	53	g.	[Saturados 12,5	g.]
H.Carbono	60	g.	[Azúcares 23,6	g.]
Proteínas	37	g.	Sal 2,28	g.

LUNES 7

- 1º PAELLA VALENCIANA SIN TOMATE
- 2º MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA
- 1º VALENCIAN PAELLA, NO TOMATO
- 2º GRILLED HAKE AND SALAD
- PAN Y POSTRE
- BREAD AND DESSERT

Calorías	827	Kcal	3458	kJ
Lípidos	30	g.	[Saturados 4,3	g.]
H.Carbono	103	g.	[Azúcares 20,7	g.]
Proteínas	36	g.	Sal 1,85	g.

MARTES 8

- 1º GARBANZOS GUIADOS SIN TOMATE
- 2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA SIN TOMATE
- 1º CHICKPEA STEW (NO TOMATO)
- 2º CHICKEN FILLET AND SALAD (NO TOMATO)
- PAN Y POSTRE
- BREAD AND DESSERT

Calorías	840	Kcal	3512	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 7,8	g.]
H.Carbono	72	g.	[Azúcares 21,4	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 1,31	g.

MIÉRCOLES 9

- 1º SOPA DE PICADILLO
- 2º MEDALLONES DE SOLOMILLO PLANCHA CON ARROZ PILAFF
- 1º SOUP, DICED HAM AND EGG
- 2º GRILLED TENDERLOIN MEDALLIONS AND PILAFF RICE
- PAN Y POSTRE
- BREAD AND DESSERT

Calorías	840	Kcal	3510	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 6,7	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares 19,9	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 2,08	g.

JUEVES 10

- 1º CODITOS REHOGADOS CON SETAS
- 2º LOMO PLANCHA CON PATATAS
- 1º SAUTÉED PASTA AND MUSHROOMS
- 2º GRILLED LOIN AND FRENCH FRIES
- PAN Y POSTRE
- BREAD AND DESSERT

Calorías	887	Kcal	3710	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 5,5	g.]
H.Carbono	99	g.	[Azúcares 19,8	g.]
Proteínas	32	g.	Sal 2,11	g.

VIERNES 11

- 1º LENTEJAS CON CHORIZO SIN TOMATE
- 2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA SIN TOMATE
- 1º LENTIL AND CHORIZO STEW (NO TOMATO)
- 2º SPANISH OMELETTE AND SALAD (NO TOMATO)
- PAN Y POSTRE
- BREAD AND DESSERT

Calorías	855	Kcal	3572	kJ
Lípidos	46	g.	[Saturados 7,3	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares 23,4	g.]
Proteínas	28	g.	Sal 1,93	g.

- LUNES 14**
- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES CON PICATOSTES
- 2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA SIN SALSA
- 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP AND CROUTONS
- 2º VEAL MEATBALLS NO SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	834	Kcal	3486	kJ
Lípidos	54	g.	[Saturados 15,2	g.]
H.Carbono	59	g.	[Azúcares 23,4	g.]
Proteínas	28	g.	Sal 2,41	g.

- MARTES 15**
- 1º ALUBIAS PINTAS HORTELANAS SIN TOMATE
- 2º HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA SIN TOMATE
- 1º RED BEANS AND VEGETABLE, NO TOMATO
- 2º VILLARROY EGGS AND SALAD (NO TOMATO)

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	841	Kcal	3516	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 6,9	g.]
H.Carbono	103	g.	[Azúcares 20	g.]
Proteínas	27	g.	Sal 2,22	g.

- MIÉRCOLES 16**
- 1º ARROZ BLANCO REHOGADO
- 2º LACÓN A LA GALLEGA
- 1º SAUTÉED WHITE RICE
- 2º PORK SHOULDER WITH RED PEPPERS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	818	Kcal	3418	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 5,1	g.]
H.Carbono	97	g.	[Azúcares 18,9	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,75	g.

- JUEVES 17**
- 1º LENTEJAS GUIADAS (SIN TOMATE)
- 2º POLLO ASADO CON CALABACÍN
- 1º LENTIL STEW (NO TOMATO)
- 2º ROAST CHICKEN AND COURGETTE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	807	Kcal	3373	kJ
Lípidos	35	g.	[Saturados 5,7	g.]
H.Carbono	85	g.	[Azúcares 21,5	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 1,52	g.

- VIERNES 18**
- 1º PATATAS A LA RIOJANA SIN TOMATE
- 2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA SIN TOMATE
- 1º STEWED POTATO AND SPANISH SAUSAGE, NO TOMATO
- 2º BATTERED HAKE AND SALAD AND NO TOMATO

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	851	Kcal	3556	kJ
Lípidos	41	g.	[Saturados 6,1	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares 20,8	g.]
Proteínas	37	g.	Sal 1,76	g.

- LUNES 21**
- 1º JUDÍAS VERDES CON PATATAS
- 2º ESTOFADO DE POLLO CON ZANAHORIA Y HUEVO DURO
- 1º GREEN BEANS AND POTATOES
- 2º CHICKEN STEW, CARROT AND BOILED EGG

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	804	Kcal	3363	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 6	g.]
H.Carbono	69	g.	[Azúcares 21,3	g.]
Proteínas	42	g.	Sal 1,47	g.

- MARTES 22**
- 1º MACARRONES REHOGADOS CON CALABACÍN
- 2º TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA SIN TOMATE
- 1º SAUTÉ MACARONI AND COURGETTE
- 2º HAM OMELETTE AND SALAD (NO TOMATO)

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	840	Kcal	3512	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 8,3	g.]
H.Carbono	86	g.	[Azúcares 21,4	g.]
Proteínas	29	g.	Sal 2,36	g.

- MIÉRCOLES 23**
- 1º SOPA DE COCIDO
- 2º COCIDO MADRILEÑO
- 1º NOODLE SOUP
- 2º MADRILENIAN STEW (HAM, CHORIZO, CHICKEN, BLOOD)

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.

- JUEVES 24**
- 1º ARROZ TRES DELICIAS
- 2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA SIN TOMATE
- 1º SPECIAL FRIED RICE
- 2º GRILLED DAB AND SALAD (NO TOMATO)

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	854	Kcal	3569	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados 5,9	g.]
H.Carbono	98	g.	[Azúcares 19,9	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 1,69	g.

Día no lectivo



LUNES 28

Día no lectivo



RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

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

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



Alegra

Servicio a
Colectividades

Calle Tormes, 6 – 28840 – MEJORADA DEL CAMPO - MADRID

Telf.: 91 392 35 59 - email : info@alegra.com.es

www.alegra.com.es



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



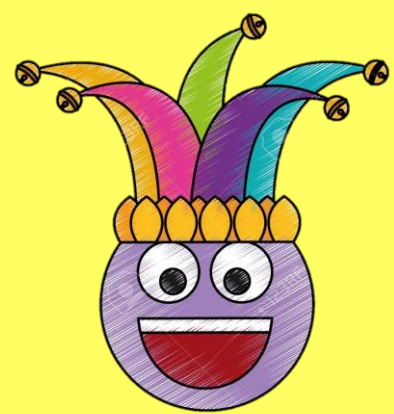
Mes de febrero de 2022

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



MARTES 1

- 1º ARROZ BLANCO REHOGADO
- 2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA SIN TOMATE
- 1º SAUTÉED WHITE RICE
- 2º BAKED HAKE AND SALAD (NO TOMATO)
PAN Y POSTRE (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)

Calorías	841	Kcal	3514	kJ
Lípidos	35	g.	[Saturados 4,7	g.]
H.Carbono	106	g.	[Azúcares 19,9	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,74	g.

MIÉRCOLES 2

- 1º CREMA DE CALABACÍN
- 2º FILETE DE POLLO
- 1º CREAM OF COURGETTE SOUP
- 2º CHICKEN FILLET
PAN Y POSTRE (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)

Calorías	818	Kcal	3418	kJ
Lípidos	47	g.	[Saturados 9,4	g.]
H.Carbono	72	g.	[Azúcares 21,8	g.]
Proteínas	27	g.	Sal 1,81	g.

JUEVES 3

- 1º ESPAGUETIS CARBONARA (PSH)
- 2º RAGOUT DE PAVO CON PATATAS
- 1º SPAGUETTI CARBONARA (EGG FREE)
- 2º TURKEY STEW AND FRENCH FRIES
PAN Y POSTRE (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)

Calorías	865	Kcal	3616	kJ
Lípidos	51	g.	[Saturados 15	g.]
H.Carbono	79	g.	[Azúcares 22,1	g.]
Proteínas	23	g.	Sal 2,31	g.

VIERNES 4

- 1º ESPINACAS REHOGADAS
- 2º TERNERA PLANCHA CON ENSALADA SIN TOMATE
- 1º SAUTÉED SPINACH
- 2º GRILLED VEAL AND SALAD, NO TOMATO
PAN Y POSTRE (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)

Calorías	865	Kcal	3615	kJ
Lípidos	53	g.	[Saturados 12,5	g.]
H.Carbono	60	g.	[Azúcares 23,6	g.]
Proteínas	37	g.	Sal 2,28	g.

LUNES 7

- 1º PAELLA VALENCIANA SIN TOMATE, GUISANTES, JUDÍAS VERDES NI MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA
- 1º VALENCIAN PAELLA, NO TOMATO, NO GREEN BEANS, NO PEAS, NO
- 2º GRILLED HAKE AND SALAD
PAN Y POSTRE (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)

Calorías	827	Kcal	3458	kJ
Lípidos	30	g.	[Saturados 4,3	g.]
H.Carbono	103	g.	[Azúcares 20,7	g.]
Proteínas	36	g.	Sal 1,85	g.

MARTES 8

- 1º CREMA DE CALABAZA
- 2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA SIN TOMATE
- 1º CREAM OF PUMPKIN SOUP
- 2º CHICKEN FILLET AND SALAD (NO TOMATO)
PAN Y POSTRE (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)

Calorías	840	Kcal	3512	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 7,8	g.]
H.Carbono	72	g.	[Azúcares 21,4	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 1,31	g.

MIÉRCOLES 9

- 1º SOPA DE AVE CON FIDEOS (PSH)
- 2º MEDALLONES DE SOLOMILLO PLANCHA CON ARROZ PILAFF
- 1º CHICKEN NOODLE SOUP (EGG FREE)
- 2º GRILLED TENDERLOIN MEDALLIONS AND PILAFF RICE
PAN Y POSTRE (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)

Calorías	840	Kcal	3510	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 6,7	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares 19,9	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 2,08	g.

JUEVES 10

- 1º CODITOS REHOGADOS CON SETAS (PSH)
- 2º LOMO PLANCHA CON PATATAS
- 1º SAUTÉED PASTA AND MUSHROOMS (EGG FREE)
- 2º GRILLED LOIN AND FRENCH FRIES
PAN Y POSTRE (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)

Calorías	887	Kcal	3710	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 5,5	g.]
H.Carbono	99	g.	[Azúcares 19,8	g.]
Proteínas	32	g.	Sal 2,11	g.

VIERNES 11

- 1º VERDURAS VARIADAS REHOGADAS
- 2º HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
- 1º SAUTÉE VEGETABLES
- 2º GRILLED VEAL BURGER
PAN Y POSTRE (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)

Calorías	855	Kcal	3572	kJ
Lípidos	46	g.	[Saturados 7,3	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares 23,4	g.]
Proteínas	28	g.	Sal 1,93	g.

LUNES 14

- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES CON PICATOSTES
- 2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA SIN SALSA
- 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP AND CROUTONS
- 2º VEAL MEATBALLS NO SAUCE

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

Calorías	834	Kcal	3486	kJ
Lípidos	54	g.	[Saturados 15,2	g.]
H.Carbono	59	g.	[Azúcares 23,4	g.]
Proteínas	28	g.	Sal 2,41	g.

MARTES 15

- 1º SOPA DE ESTRELLAS (PSH)
- 2º PAVO AL HORNO CON ENSALADA SIN TOMATE
- 1º STARS SOUP (EGG FREE)
- 2º BAKED TURKEY AND SALAD (NO TOMATO)

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

Calorías	841	Kcal	3536	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 6,9	g.]
H.Carbono	103	g.	[Azúcares 20	g.]
Proteínas	27	g.	Sal 2,22	g.

MIÉRCOLES 16

- 1º ARROZ BLANCO REHOGADO
- 2º PALOMETA AL HORNO CON ENSALADA SIN TOMATE
- 1º SAUTÉED WHITE RICE
- 2º BAKED FISH AND SALAD (NO TOMATO)

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

Calorías	818	Kcal	3418	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 5,1	g.]
H.Carbono	97	g.	[Azúcares 18,9	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,75	g.

JUEVES 17

- 1º CREMA DE ZANAHORIA
- 2º POLLO ASADO CON CALABACÍN
- 1º CREAM OF CARROT SOUP
- 2º ROAST CHICKEN AND COURGETTE

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

Calorías	807	Kcal	3373	kJ
Lípidos	35	g.	[Saturados 5,7	g.]
H.Carbono	85	g.	[Azúcares 21,5	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 1,52	g.

VIERNES 18

- 1º PATATAS A LA RIOJANA SIN TOMATE
- 2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA SIN TOMATE
- 1º STEWED POTATO AND SPANISH SAUSAGE, NO TOMATO
- 2º BAKED HAKE AND SALAD (NO TOMATO)

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

Calorías	851	Kcal	3556	kJ
Lípidos	41	g.	[Saturados 6,1	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares 20,8	g.]
Proteínas	37	g.	Sal 1,76	g.

LUNES 21

- 1º VERDURAS VARIADAS REHOGADAS
- 2º ESTOFADO DE POLLO CON ZANAHORIA
- 1º SAUTÉE VEGETABLES
- 2º CHICKEN STEW AND CARROT

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

Calorías	804	Kcal	3363	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 6	g.]
H.Carbono	69	g.	[Azúcares 21,3	g.]
Proteínas	42	g.	Sal 1,47	g.

MARTES 22

- 1º MACARRONES REHOGADOS CON CALABACÍN (PSH)
- 2º LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA SIN TOMATE
- 1º SAUTÉ MACARONI AND COURGETTE (EGG FREE)
- 2º GRILLED LOIN AND SALAD NO TOMATO

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

Calorías	840	Kcal	3512	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 8,3	g.]
H.Carbono	86	g.	[Azúcares 21,4	g.]
Proteínas	29	g.	Sal 2,36	g.

MIÉRCOLES 23

- 1º SOPA DE AVE CON FIDEOS (PSH)
- 2º PAVO A LA PLANCHA CON PATATAS
- 1º CHICKEN NOODLE SOUP (EGG FREE)
- 2º GRILLED TURKEY AND FRENCH FRIES

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.

JUEVES 24

- 1º ARROZ CON VERDURAS
- 2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA SIN TOMATE
- 1º RICE AND VEGETABLES
- 2º GRILLED DAB AND SALAD (NO TOMATO)

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

Calorías	854	Kcal	3569	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados 5,9	g.]
H.Carbono	98	g.	[Azúcares 19,9	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 1,69	g.

VIERNES 25

Día no lectivo



LUNES 28

Día no lectivo



RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

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

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



Alegra
Servicio a
Colectividades

Calle Tormes, 6 – 28840 – MEJORADA DEL CAMPO -
MADRID

Telf.: 91 392 35 59 - email : info@alegra.com.es

www.alegra.com.es





**Mes de
febrero
de 2022**

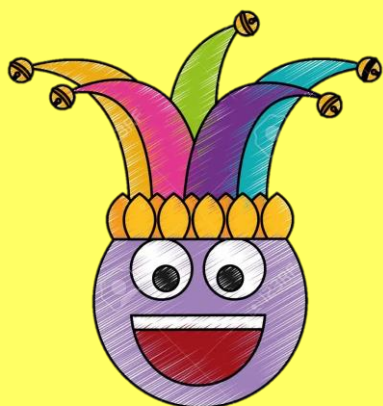
50
aniversario
1967-2017



**Pº Sta. Mª de la Cabeza 85, 28045
(Madrid)**

Teléfono: 914 734 216

GAMBA



MARTES 1

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE

2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA

1º WHITE RICE IN TOMATO SAUCE

2º BATTERED HAKE AND SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	841	Kcal	3514	kJ
Lípidos	35 g.	[Saturados	4,7 g.]	
H.Carbono	106 g.	[Azúcares	19,9 g.]	
Proteínas	26 g.	Sal	1,74 g.	

MIÉRCOLES 2

1º ALUBIAS BLANCAS GUIADAS

2º TORTILLA FRANCESA CON TOMATE NATURAL

1º HARICOT BEAN STEW

2º PLAIN OMELETTE AND NATURAL TOMATO

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	818	Kcal	3418	kJ
Lípidos	47 g.	[Saturados	9,4 g.]	
H.Carbono	72 g.	[Azúcares	21,8 g.]	
Proteínas	27 g.	Sal	1,81 g.	

JUEVES 3

1º ESPAGUETIS CARBONARA

2º RAGOUT DE PAVO CON PATATAS

1º SPAGUETTI CARBONARA

2º TURKEY STEW AND FRENCH FRIES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	865	Kcal	3616	kJ
Lípidos	51 g.	[Saturados	15 g.]	
H.Carbono	79 g.	[Azúcares	22,1 g.]	
Proteínas	23 g.	Sal	2,31 g.	

VIERNES 4

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA

1º SAUTÉ GREEN BEANS

2º BREADED HAM AND CHEESE AND SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	865	Kcal	3615	kJ
Lípidos	53 g.	[Saturados	12,5 g.]	
H.Carbono	60 g.	[Azúcares	23,6 g.]	
Proteínas	37 g.	Sal	2,28 g.	

LUNES 7

1º PAELLA VALENCIANA

2º MERLUZA EN Salsa POMODORO

1º VALENCIAN PAELLA

2º HAKE IN POMODORO SAUCE

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	827	Kcal	3458	kJ
Lípidos	30 g.	[Saturados	4,3 g.]	
H.Carbono	103 g.	[Azúcares	20,7 g.]	
Proteínas	36 g.	Sal	1,85 g.	

MARTES 8

1º GARBANZOS GUIADOS

2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA

1º CHICKPEA STEW

2º CHICKEN FILLET AND SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	840	Kcal	3512	kJ
Lípidos	45 g.	[Saturados	7,8 g.]	
H.Carbono	72 g.	[Azúcares	21,4 g.]	
Proteínas	38 g.	Sal	1,31 g.	

MIÉRCOLES 9

1º SOPA DE PICADILLO

2º MEDALLONES DE SOLOMILLO PLANCHA CON ARROZ PILAFF

1º SOUP, DICED HAM AND EGG

2º GRILLED TENDERLOIN MEDALLIONS AND PILAFF RICE

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	840	Kcal	3510	kJ
Lípidos	43 g.	[Saturados	6,7 g.]	
H.Carbono	78 g.	[Azúcares	19,9 g.]	
Proteínas	35 g.	Sal	2,08 g.	

JUEVES 10

1º CODITOS A LA ITALIANA

2º LOMO PLANCHA CON PATATAS

1º PASTA IN A TOMATO, GARLIC AND ONION SAUCE

2º GRILLED LOIN AND FRENCH FRIES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	887	Kcal	3710	kJ
Lípidos	40 g.	[Saturados	5,5 g.]	
H.Carbono	99 g.	[Azúcares	19,8 g.]	
Proteínas	32 g.	Sal	2,11 g.	

VIERNES 11

1º LENTEJAS CON CHORIZO

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º LENTIL AND CHORIZO STEW

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	855	Kcal	3572	kJ
Lípidos	46 g.	[Saturados	7,3 g.]	
H.Carbono	83 g.	[Azúcares	23,4 g.]	
Proteínas	28 g.	Sal	1,93 g.	

LUNES 14
1º CREMA DE VERDURAS NATURALES CON PICATOSTES
2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA MADRILEÑA
1º CREAM OF VEGETABLE SOUP AND CROUTONS
2º VEAL MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	834	Kcal	3486	kJ
Lípidos	54	g.	[Saturados 15,2	g.]
H.Carbono	59	g.	[Azúcares 23,4	g.]
Proteínas	28	g.	Sal 2,41	g.

MARTES 15
1º ALUBIAS PINTAS HORTELANAS
2º HUEVOS A LA PLANCHA CON ENSALADA
1º RED BEANS AND VEGETABLE
2º GRILLED EGGS AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	841	Kcal	3516	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 6,9	g.]
H.Carbono	103	g.	[Azúcares 20	g.]
Proteínas	27	g.	Sal 2,22	g.

MIÉRCOLES 16
1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
2º LACÓN A LA GALLEGA
1º WHITE RICE IN TOMATO SAUCE
2º PORK SHOULDER WITH RED PEPPERS
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	818	Kcal	3418	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 5,1	g.]
H.Carbono	97	g.	[Azúcares 18,9	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,75	g.

JUEVES 17
1º LENTEJAS GUIADAS
2º POLLO ASADO CON CALABACÍN
1º LENTIL STEW
2º ROAST CHICKEN AND COURGETTE
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	807	Kcal	3373	kJ
Lípidos	35	g.	[Saturados 5,7	g.]
H.Carbono	85	g.	[Azúcares 21,5	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 1,52	g.

VIERNES 18
1º PATATAS A LA RIOJANA
2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA
1º STEWED POTATO AND SPANISH SAUSAGE
2º BATTERED HAKE AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	851	Kcal	3556	kJ
Lípidos	41	g.	[Saturados 6,1	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares 20,8	g.]
Proteínas	37	g.	Sal 1,76	g.

LUNES 21
1º JUDÍAS VERDES CON PATATAS
2º ESTOFADO DE POLLO CON ZANAHORIA Y HUEVO DURO
1º GREEN BEANS AND POTATOES
2º CHICKEN STEW, CARROT AND BOILED EGG
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	804	Kcal	3363	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 6	g.]
H.Carbono	69	g.	[Azúcares 21,3	g.]
Proteínas	42	g.	Sal 1,47	g.

MARTES 22
1º MACARRONES GRATINADOS
2º TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA
1º GRATINEED MACARONI
2º HAM OMELETTE AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	840	Kcal	3512	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 8,3	g.]
H.Carbono	86	g.	[Azúcares 21,4	g.]
Proteínas	29	g.	Sal 2,36	g.

MIÉRCOLES 23
1º SOPA DE COCIDO
2º COCIDO MADRILEÑO
1º NOODLE SOUP
2º MADRILENIAN STEW (HAM, CHORIZO, CHICKEN, BLOOD)
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.

JUEVES 24
1º ARROZ TRES DELICIAS
2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA
1º SPECIAL FRIED RICE
2º GRILLED DAB AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	854	Kcal	3569	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados 5,9	g.]
H.Carbono	98	g.	[Azúcares 19,9	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 1,69	g.

Día no lectivo



LUNES 28

Día no lectivo



RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

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

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



Alegra
 Servicio a
 Colektividades

Calle Tormes, 6 – 28840 – MEJORADA DEL CAMPO -
 MADRID

Telf.: 91 392 35 59 - email : info@alegra.com.es

www.alegra.com.es





**Mes de
febrero
de 2022**

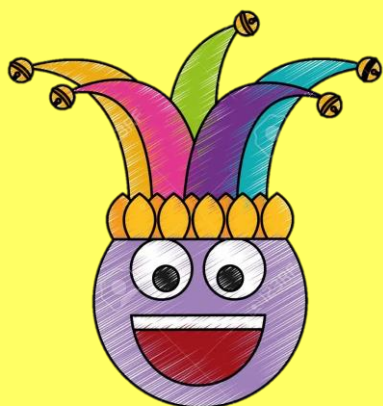
50
aniversario
1967-2017



**Pº Sta. Mª de la Cabeza 85, 28045
(Madrid)**

Teléfono: 914 734 216

MOSTAZA



MARTES 1

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE

2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA

1º WHITE RICE IN TOMATO SAUCE

2º BATTERED HAKE AND SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	841	Kcal	3514	kJ
Lípidos	35 g.	[Saturados	4,7 g.]	
H.Carbono	106 g.	[Azúcares	19,9 g.]	
Proteínas	26 g.	Sal	1,74 g.	

MIÉRCOLES 2

1º ALUBIAS BLANCAS GUIADAS

2º TORTILLA FRANCESA CON TOMATE NATURAL

1º HARICOT BEAN STEW

2º PLAIN OMELETTE AND NATURAL TOMATO

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	818	Kcal	3418	kJ
Lípidos	47 g.	[Saturados	9,4 g.]	
H.Carbono	72 g.	[Azúcares	21,8 g.]	
Proteínas	27 g.	Sal	1,81 g.	

JUEVES 3

1º ESPAGUETIS CARBONARA

2º RAGOUT DE PAVO CON PATATAS

1º SPAGUETTI CARBONARA

2º TURKEY STEW AND FRENCH FRIES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	865	Kcal	3616	kJ
Lípidos	51 g.	[Saturados	15 g.]	
H.Carbono	79 g.	[Azúcares	22,1 g.]	
Proteínas	23 g.	Sal	2,31 g.	

VIERNES 4

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA

1º SAUTÉ GREEN BEANS

2º BREADED HAM AND CHEESE AND SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	865	Kcal	3615	kJ
Lípidos	53 g.	[Saturados	12,5 g.]	
H.Carbono	60 g.	[Azúcares	23,6 g.]	
Proteínas	37 g.	Sal	2,28 g.	

LUNES 7

1º PAELLA VALENCIANA

2º MERLUZA EN Salsa POMODORO

1º VALENCIAN PAELLA

2º HAKE IN POMODORO SAUCE

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	827	Kcal	3458	kJ
Lípidos	30 g.	[Saturados	4,3 g.]	
H.Carbono	103 g.	[Azúcares	20,7 g.]	
Proteínas	36 g.	Sal	1,85 g.	

MARTES 8

1º GARBANZOS GUIADOS

2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA

1º CHICKPEA STEW

2º CHICKEN FILLET AND SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	840	Kcal	3512	kJ
Lípidos	45 g.	[Saturados	7,8 g.]	
H.Carbono	72 g.	[Azúcares	21,4 g.]	
Proteínas	38 g.	Sal	1,31 g.	

MIÉRCOLES 9

1º SOPA DE PICADILLO

2º MEDALLONES DE SOLOMILLO PLANCHA CON ARROZ PILAFF

1º SOUP, DICED HAM AND EGG

2º GRILLED TENDERLOIN MEDALLIONS AND PILAFF RICE

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	840	Kcal	3510	kJ
Lípidos	43 g.	[Saturados	6,7 g.]	
H.Carbono	78 g.	[Azúcares	19,9 g.]	
Proteínas	35 g.	Sal	2,08 g.	

JUEVES 10

1º CODITOS A LA ITALIANA

2º LOMO PLANCHA CON PATATAS

1º PASTA IN A TOMATO, GARLIC AND ONION SAUCE

2º GRILLED LOIN AND FRENCH FRIES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	887	Kcal	3710	kJ
Lípidos	40 g.	[Saturados	5,5 g.]	
H.Carbono	99 g.	[Azúcares	19,8 g.]	
Proteínas	32 g.	Sal	2,11 g.	

VIERNES 11

1º LENTEJAS CON CHORIZO

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º LENTIL AND CHORIZO STEW

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	855	Kcal	3572	kJ
Lípidos	46 g.	[Saturados	7,3 g.]	
H.Carbono	83 g.	[Azúcares	23,4 g.]	
Proteínas	28 g.	Sal	1,93 g.	

LUNES 14
1º CREMA DE VERDURAS NATURALES CON PICATOSTES
2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA MADRILEÑA
1º CREAM OF VEGETABLE SOUP AND CROUTONS
2º VEAL MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	834	Kcal	3486	kJ
Lípidos	54	g.	[Saturados 15,2	g.]
H.Carbono	59	g.	[Azúcares 23,4	g.]
Proteínas	28	g.	Sal 2,41	g.

MARTES 15
1º ALUBIAS PINTAS HORTELANAS
2º HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA
1º RED BEANS AND VEGETABLE
2º VILLARROY EGGS AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	841	Kcal	3536	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 6,9	g.]
H.Carbono	103	g.	[Azúcares 20	g.]
Proteínas	27	g.	Sal 2,22	g.

MIÉRCOLES 16
1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
2º LACÓN A LA GALLEGA
1º WHITE RICE IN TOMATO SAUCE
2º PORK SHOULDER WITH RED PEPPERS
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	818	Kcal	3418	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 5,1	g.]
H.Carbono	97	g.	[Azúcares 18,9	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,75	g.

JUEVES 17
1º LENTEJAS GUIADAS
2º POLLO ASADO CON CALABACÍN
1º LENTIL STEW
2º ROAST CHICKEN AND COURGETTE
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	807	Kcal	3373	kJ
Lípidos	35	g.	[Saturados 5,7	g.]
H.Carbono	85	g.	[Azúcares 21,5	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 1,52	g.

VIERNES 18
1º PATATAS A LA RIOJANA
2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA
1º STEWED POTATO AND SPANISH SAUSAGE
2º BATTERED HAKE AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	851	Kcal	3556	kJ
Lípidos	41	g.	[Saturados 6,1	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares 20,8	g.]
Proteínas	37	g.	Sal 1,76	g.

LUNES 21
1º JUDÍAS VERDES CON PATATAS
2º ESTOFADO DE POLLO CON ZANAHORIA Y HUEVO DURO
1º GREEN BEANS AND POTATOES
2º CHICKEN STEW, CARROT AND BOILED EGG
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	804	Kcal	3363	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 6	g.]
H.Carbono	69	g.	[Azúcares 21,3	g.]
Proteínas	42	g.	Sal 1,47	g.

MARTES 22
1º MACARRONES GRATINADOS
2º TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA
1º GRATINEED MACARONI
2º HAM OMELETTE AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	840	Kcal	3512	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 8,3	g.]
H.Carbono	86	g.	[Azúcares 21,4	g.]
Proteínas	29	g.	Sal 2,36	g.

MIÉRCOLES 23
1º SOPA DE COCIDO
2º COCIDO MADRILEÑO
1º NOODLE SOUP
2º MADRILENIAN STEW (HAM, CHORIZO, CHICKEN, BLOOD)
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.

JUEVES 24
1º ARROZ TRES DELICIAS
2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA
1º SPECIAL FRIED RICE
2º GRILLED DAB AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	854	Kcal	3569	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados 5,9	g.]
H.Carbono	98	g.	[Azúcares 19,9	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 1,69	g.

Día no lectivo



LUNES 28

Día no lectivo



RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

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

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



Alegra
 Servicio a
 Colektividades

Calle Tormes, 6 – 28840 – MEJORADA DEL CAMPO - MADRID

Telf.: 91 392 35 59 - email : info@alegra.com.es

www.alegra.com.es





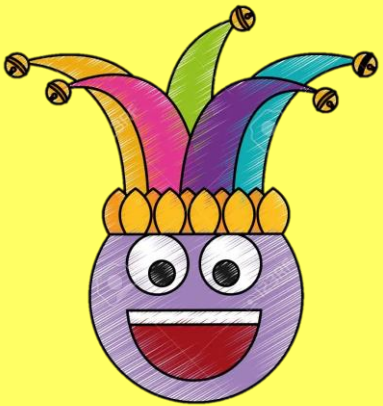
Mes de febrero de 2022

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



MARTES 1

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

Calorías	841	Kcal	3514	kJ
Lípidos	35	g.	[Saturados 4,7	g.]
H.Carbono	106	g.	[Azúcares 19,9	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,74	g.

MIÉRCOLES 2

- 1º ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
- 2º FIELTE DE POLLO CON TOMATE NATURAL
- 1º HARICOT BEAN STEW
- 2º GRILLED CHICKEN AND NATURAL TOMATO
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	818	Kcal	3418	kJ
Lípidos	47	g.	[Saturados 9,4	g.]
H.Carbono	72	g.	[Azúcares 21,8	g.]
Proteínas	27	g.	Sal 1,81	g.

JUEVES 3

- 1º ESPAGUETIS CARBONARA (PSH)
- 2º RAGOUT DE PAVO CON PATATAS
- 1º SPAGUETTI CARBONARA (EGG FREE)
- 2º TURKEY STEW AND FRENCH FRIES
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	865	Kcal	3616	kJ
Lípidos	51	g.	[Saturados 15	g.]
H.Carbono	79	g.	[Azúcares 22,1	g.]
Proteínas	23	g.	Sal 2,31	g.

VIERNES 4

- 1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- 2º TERNERA PLANCHA CON ENSALADA
- 1º SAUTÉ GREEN BEANS
- 2º GRILLED VEAL AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	865	Kcal	3615	kJ
Lípidos	53	g.	[Saturados 12,5	g.]
H.Carbono	60	g.	[Azúcares 23,6	g.]
Proteínas	37	g.	Sal 2,28	g.

LUNES 7

- 1º PAELLA VALENCIANA
- 2º MERLUZA (CONGELADA) EN SALSA POMODORO
- 1º VALENCIAN PAELLA
- 2º HAKE (FROZEN) AND POMODORO SAUCE
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	827	Kcal	3458	kJ
Lípidos	30	g.	[Saturados 4,3	g.]
H.Carbono	103	g.	[Azúcares 20,7	g.]
Proteínas	36	g.	Sal 1,85	g.

MARTES 8

- 1º GARBANZOS GUIADOS
- 2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA
- 1º CHICKPEA STEW
- 2º CHICKEN FILLET AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	840	Kcal	3512	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 7,8	g.]
H.Carbono	72	g.	[Azúcares 21,4	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 1,31	g.

MIÉRCOLES 9

- 1º SOPA DE PICADILLO SIN HUEVO (PSH)
- 2º MEDALLONES DE SOLOMILLO PLANCHA CON ARROZ PILAFF
- 1º NOODLE SOUP AND DICED HAM (EGG FREE)
- 2º GRILLED TENDERLOIN MEDALLIONS AND PILAFF RICE
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	840	Kcal	3510	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 6,7	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares 19,9	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 2,08	g.

JUEVES 10

- 1º CODITOS A LA ITALIANA (PSH)
- 2º LOMO PLANCHA CON PATATAS
- 1º PASTA IN A TOMATO, GARLIC AND ONION SAUCE (EGG FREE)
- 2º GRILLED LOIN AND FRENCH FRIES
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	887	Kcal	3710	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 5,5	g.]
H.Carbono	99	g.	[Azúcares 19,8	g.]
Proteínas	32	g.	Sal 2,11	g.

VIERNES 11

- 1º VERDURAS VARIADAS REHOGADAS
- 2º HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
- 1º SAUTÉE VEGETABLES
- 2º GRILLED VEAL BURGER
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	855	Kcal	3572	kJ
Lípidos	46	g.	[Saturados 7,3	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares 23,4	g.]
Proteínas	28	g.	Sal 1,93	g.

LUNES 14
1º CREMA DE VERDURAS NATURALES CON PICATOSTES
2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA MADRILEÑA
1º CREAM OF VEGETABLE SOUP AND CROUTONS
2º VEAL MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE
PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	834	Kcal	3486	kJ
Lípidos	54	g.	[Saturados 15,2	g.]
H.Carbono	59	g.	[Azúcares 23,4	g.]
Proteínas	28	g.	Sal 2,41	g.

MARTES 15
1º ALUBIAS PINTAS HORTELANAS
2º PAVO AL HORNO CON ENSALADA
1º RED BEANS AND VEGETABLE
2º BAKED TURKEY AND SALAD
PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	841	Kcal	3516	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 6,9	g.]
H.Carbono	103	g.	[Azúcares 20	g.]
Proteínas	27	g.	Sal 2,22	g.

MIÉRCOLES 16
1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
2º LACÓN A LA GALLEGA
1º WHITE RICE IN TOMATO SAUCE
2º PORK SHOULDER WITH RED PEPPERS
PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	818	Kcal	3418	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 5,1	g.]
H.Carbono	97	g.	[Azúcares 18,9	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,75	g.

JUEVES 17
1º CREMA DE ZANAHORIA
2º POLLO ASADO CON CALABACÍN
1º CREAM OF CARROT SOUP
2º ROAST CHICKEN AND COURGETTE
PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	807	Kcal	3373	kJ
Lípidos	35	g.	[Saturados 5,7	g.]
H.Carbono	85	g.	[Azúcares 21,5	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 1,52	g.

VIERNES 18
1º PATATAS A LA RIOJANA
2º MERLUZA (CONGELADA) AL HORNO CON ENSALADA
1º STEWED POTATO AND SPANISH SAUSAGE
2º BAKED HAKE (FROZEN) AND SALAD
PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	851	Kcal	3556	kJ
Lípidos	41	g.	[Saturados 6,1	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares 20,8	g.]
Proteínas	37	g.	Sal 1,76	g.

LUNES 21
1º JUDÍAS VERDES CON PATATAS
2º ESTOFADO DE POLLO CON ZANAHORIA
1º GREEN BEANS AND POTATOES
2º CHICKEN STEW AND CARROT
PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	804	Kcal	3363	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 6	g.]
H.Carbono	69	g.	[Azúcares 21,3	g.]
Proteínas	42	g.	Sal 1,47	g.

MARTES 22
1º MACARRONES GRATINADOS (PSH)
2º LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA
1º GRATINEED MACARONI (EGG FREE)
2º GRILLED LOIN AND SALAD
PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	840	Kcal	3512	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 8,3	g.]
H.Carbono	86	g.	[Azúcares 21,4	g.]
Proteínas	29	g.	Sal 2,36	g.

MIÉRCOLES 23
1º SOPA DE COCIDO (PSH)
2º COCIDO MADRILEÑO
1º NOODLE SOUP (EGG FREE)
2º MADRILENIAN STEW (HAM, CHORIZO, CHICKEN, BLOOD)
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.

JUEVES 24
1º ARROZ TRES DELICIAS (SIN HUEVO)
2º FILETE DE LENGUADINA (CONGELADA) CON ENSALADA
1º SPECIAL FRIED RICE (EGG FREE)
2º GRILLED DAB (FROZEN) AND SALAD
PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	854	Kcal	3569	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados 5,9	g.]
H.Carbono	98	g.	[Azúcares 19,9	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 1,69	g.

Día no lectivo



LUNES 28

Día no lectivo



RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

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

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



Alegra
 Servicio a
 Colektividades

Calle Tormes, 6 – 28840 – MEJORADA DEL CAMPO -
 MADRID

Telf.: 91 392 35 59 - email : info@alegra.com.es

www.alegra.com.es





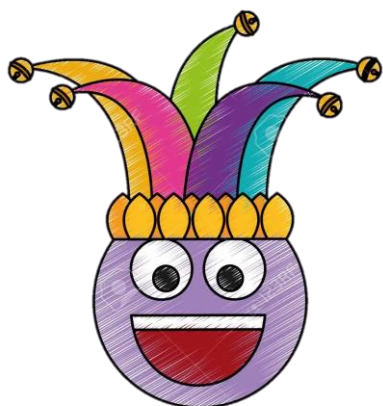
**Mes de
febrero
de 2022**

50
aniversario
1967-2017



**Pº Sta. Mª de la Cabeza 85, 28045
(Madrid)**

Teléfono: 914 734 216



MARTES 1

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE

2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA

1º WHITE RICE IN TOMATO SAUCE

2º BATTERED HAKE AND SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	841	Kcal	3514	kJ
Lípidos	35	g.	[Saturados 4,7	g.]
H.Carbono	106	g.	[Azúcares 19,9	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,74	g.

MIÉRCOLES 2

1º ALUBIAS BLANCAS GUIADAS

2º TORTILLA FRANCESA CON TOMATE NATURAL

1º HARICOT BEAN STEW

2º PLAIN OMELETTE AND NATURAL TOMATO

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	818	Kcal	3418	kJ
Lípidos	47	g.	[Saturados 9,4	g.]
H.Carbono	72	g.	[Azúcares 21,8	g.]
Proteínas	27	g.	Sal 1,81	g.

JUEVES 3

1º ESPAGUETIS CARBONARA

2º RAGOUT DE PAVO CON PATATAS

1º SPAGUETTI CARBONARA

2º TURKEY STEW AND FRENCH FRIES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	865	Kcal	3616	kJ
Lípidos	51	g.	[Saturados 15	g.]
H.Carbono	79	g.	[Azúcares 22,1	g.]
Proteínas	23	g.	Sal 2,31	g.

VIERNES 4

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA

1º SAUTÉ GREEN BEANS

2º BREADED HAM AND CHEESE AND SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	865	Kcal	3615	kJ
Lípidos	53	g.	[Saturados 12,5	g.]
H.Carbono	60	g.	[Azúcares 23,6	g.]
Proteínas	37	g.	Sal 2,28	g.

LUNES 7

1º PAELLA VALENCIANA

2º MERLUZA EN Salsa POMODORO

1º VALENCIAN PAELLA

2º HAKE IN POMODORO SAUCE

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	827	Kcal	3458	kJ
Lípidos	30	g.	[Saturados 4,3	g.]
H.Carbono	103	g.	[Azúcares 20,7	g.]
Proteínas	36	g.	Sal 1,85	g.

MARTES 8

1º GARBANZOS GUIADOS

2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA

1º CHICKPEA STEW

2º CHICKEN FILLET AND SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	840	Kcal	3512	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 7,8	g.]
H.Carbono	72	g.	[Azúcares 21,4	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 1,31	g.

MIÉRCOLES 9

1º SOPA DE PICADILLO

2º MEDALLONES DE SOLOMILLO PLANCHA CON ARROZ PILAFF

1º SOUP, DICED HAM AND EGG

2º GRILLED TENDERLOIN MEDALLIONS AND PILAFF RICE

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	840	Kcal	3510	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 6,7	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares 19,9	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 2,08	g.

JUEVES 10

1º CODITOS A LA ITALIANA

2º LOMO PLANCHA CON PATATAS

1º PASTA IN A TOMATO, GARLIC AND ONION SAUCE

2º GRILLED LOIN AND FRENCH FRIES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	887	Kcal	3710	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 5,5	g.]
H.Carbono	99	g.	[Azúcares 19,8	g.]
Proteínas	32	g.	Sal 2,11	g.

VIERNES 11

1º LENTEJAS CON CHORIZO

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º LENTIL AND CHORIZO STEW

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	855	Kcal	3572	kJ
Lípidos	46	g.	[Saturados 7,3	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares 23,4	g.]
Proteínas	28	g.	Sal 1,93	g.

LUNES 14
1º CREMA DE VERDURAS NATURALES CON PICATOSTES
2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA MADRILEÑA
1º CREAM OF VEGETABLE SOUP AND CROUTONS
2º VEAL MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	834	Kcal	3486	kJ
Lípidos	54	g.	[Saturados 15,2	g.]
H.Carbono	59	g.	[Azúcares 23,4	g.]
Proteínas	28	g.	Sal 2,41	g.

MARTES 15
1º ALUBIAS PINTAS HORTELANAS
2º HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA
1º RED BEANS AND VEGETABLE
2º VILLARROY EGGS AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	841	Kcal	3536	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 6,9	g.]
H.Carbono	103	g.	[Azúcares 20	g.]
Proteínas	27	g.	Sal 2,22	g.

MIÉRCOLES 16
1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
2º LACÓN A LA GALLEGA
1º WHITE RICE IN TOMATO SAUCE
2º PORK SHOULDER WITH RED PEPPERS
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	818	Kcal	3418	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 5,1	g.]
H.Carbono	97	g.	[Azúcares 18,9	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,75	g.

JUEVES 17
1º LENTEJAS GUIADAS
2º POLLO ASADO CON CALABACÍN
1º LENTIL STEW
2º ROAST CHICKEN AND COURGETTE
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	807	Kcal	3373	kJ
Lípidos	35	g.	[Saturados 5,7	g.]
H.Carbono	85	g.	[Azúcares 21,5	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 1,52	g.

VIERNES 18
1º PATATAS A LA RIOJANA
2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA
1º STEWED POTATO AND SPANISH SAUSAGE
2º BATTERED HAKE AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	851	Kcal	3556	kJ
Lípidos	41	g.	[Saturados 6,1	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares 20,8	g.]
Proteínas	37	g.	Sal 1,76	g.

LUNES 21
1º JUDÍAS VERDES CON PATATAS
2º ESTOFADO DE POLLO CON ZANAHORIA Y HUEVO DURO
1º GREEN BEANS AND POTATOES
2º CHICKEN STEW, CARROT AND BOILED EGG
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	804	Kcal	3363	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 6	g.]
H.Carbono	69	g.	[Azúcares 21,3	g.]
Proteínas	42	g.	Sal 1,47	g.

MARTES 22
1º MACARRONES GRATINADOS
2º TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA
1º GRATINEED MACARONI
2º HAM OMELETTE AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	840	Kcal	3512	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 8,3	g.]
H.Carbono	86	g.	[Azúcares 21,4	g.]
Proteínas	29	g.	Sal 2,36	g.

MIÉRCOLES 23
1º SOPA DE COCIDO
2º COCIDO MADRILEÑO
1º NOODLE SOUP
2º MADRILENIAN STEW (HAM, CHORIZO, CHICKEN, BLOOD)
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.

JUEVES 24
1º ARROZ TRES DELICIAS
2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA
1º SPECIAL FRIED RICE
2º GRILLED DAB AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	854	Kcal	3569	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados 5,9	g.]
H.Carbono	98	g.	[Azúcares 19,9	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 1,69	g.

Día no lectivo



LUNES 28

Día no lectivo



RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

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

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



Alegra
 Servicio a
 Colektividades

Calle Tormes, 6 – 28840 – MEJORADA DEL CAMPO - MADRID

Telf.: 91 392 35 59 - email : info@alegra.com.es

www.alegra.com.es

