



MES de MARZO de 2022

50
aniversario
1967-2017



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



MARTES

1

- 1º **CREMA DE VERDURAS NATURALES CON PICATOSTES**
- 2º **HAMBURGUESA EN SALSA CON ARROZ PILAFF**
- 1º **CREAM OF VEGETABLE SOUP AND CROUTONS**
- 2º **HAMBURGUER IN SAUCE AND PILAFF RICE**

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	849	Kcal	3549	kJ
Lípidos	48	g.	[Saturados 14,2	g.]
H.Carbono	90	g.	[Azúcares 21,3	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 2,36	g.

MIÉRCOLES

2

- 1º **LENTEJAS GUIADAS**
- 2º **TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA**
- 1º **LENTIL 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 22,2	g.]
Proteínas	28	g.	Sal 1,88	g.

JUEVES

3

- 1º **SOPA DE FIDEOS**
- 2º **JAMONCITO DE POLLO EN SALSA PEPITORIA CON PATATA Y ZANAHORIA**
- 1º **NOODLE SOUP**
- 2º **CHICKEN DRUMSTICKS IN PEPITORIAN SAUCE, FRENCH FRIES AND CARROT**

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	817	Kcal	3415	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 7,1	g.]
H.Carbono	74	g.	[Azúcares 17,8	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 1,72	g.

VIERNES

4

- 1º **CODITOS GRATINADOS**
- 2º **VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA**
- 1º **PASTA AU GRATIN**
- 2º **HAKE STICK AND SALAD**

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	881	Kcal	3683	kJ
Lípidos	39	g.	[Saturados 6,7	g.]
H.Carbono	98	g.	[Azúcares 20	g.]
Proteínas	34	g.	Sal 2,13	g.

LUNES

7

- 1º **GARBANZOS GUIADOS**
- 2º **TORTILLA ESPAÑOLA CON JAMÓN COCIDO CON ENSALADA**
- 1º **CHICKPEA STEW**
- 2º **SPANISH OMELETTE, HAM AND SALAD**

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	855	Kcal	3574	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 9,5	g.]
H.Carbono	72	g.	[Azúcares 19,5	g.]
Proteínas	30	g.	Sal 1,79	g.

MARTES

8

- 1º **PAELLA VALENCIANA**
- 2º **LOMO PLANCHA CON PURÉ**
- 1º **VALENCIAN PAELLA**
- 2º **GRILLED LOIN AND MASHED POTATOES**

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	848	Kcal	3545	kJ
Lípidos	35	g.	[Saturados 5,8	g.]
H.Carbono	100	g.	[Azúcares 20,1	g.]
Proteínas	34	g.	Sal 1,68	g.

MIÉRCOLES

9

- 1º **JUDÍAS VERDES CON TOMATE**
- 2º **ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA MADRILEÑA CON PATATAS**
- 1º **GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE**
- 2º **VEAL MEATBALLS IN A MUSHROOM, TOMATO SAUCE AND POTATOES**

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	855	Kcal	3572	kJ
Lípidos	46	g.	[Saturados 7,3	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares 22,2	g.]
Proteínas	28	g.	Sal 1,88	g.

JUEVES

10

- 1º **MACARRONES A LA CREMA**
- 2º **FILETE DE POLLO EMPANADO CON ENSALADA**
- 1º **MACARONI IN CREAM**
- 2º **BREADED CHICKEN FILLET AND SALAD**

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	817	Kcal	3415	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 7,1	g.]
H.Carbono	74	g.	[Azúcares 17,8	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 1,72	g.

VIERNES

11

- 1º **LENTEJAS HORTELANAS**
- 2º **MERLUZA A LA ROMANA CON PATATA PANADERA**
- 1º **LENTIL AND VEGETABLE STEW**
- 2º **BUTTERED HAKE AND POTATO**

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	881	Kcal	3683	kJ
Lípidos	39	g.	[Saturados 6,7	g.]
H.Carbono	98	g.	[Azúcares 20	g.]
Proteínas	34	g.	Sal 2,13	g.

LUNES

14

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE**
2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA CON PATATAS
 1º WHITE RICE IN TOMATO SAUCE
 2º VEAL BURGER IN SAUCE AND FRIES

PAN Y POSTRE
 BREAD AND DESSERT

Calorías	884	Kcal	3695	kJ
Lípidos	39	g.	[Saturados 10,9	g.]
H.Carbono	111	g.	[Azúcares 17	g.]
Proteínas	24	g.	Sal 2,33	g.

MARTES

15

- 1º JUDÍAS BLANCAS GUIADAS**
2º POLLO ASADO CON AROS DE CEBOLLA
 1º HARICOT BEAN STEW
 2º ROAST CHICKEN AND ONION RINGS

PAN Y POSTRE
 BREAD AND DESSERT

Calorías	855	Kcal	3572	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 9,2	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares 19,2	g.]
Proteínas	34	g.	Sal 1,44	g.

MIÉRCOLES

16

- 1º SOPA DE AVE CON PASTA MARAVILLA**
2º LACÓN A LA GALLEGA
 1º CHICKEN NOODLE SOUP
 2º PORK SHOULDER WITH RED PEPPERS

PAN Y POSTRE
 BREAD AND DESSERT

Calorías	843	Kcal	3522	kJ
Lípidos	48	g.	[Saturados 11,9	g.]
H.Carbono	70	g.	[Azúcares 17,1	g.]
Proteínas	32	g.	Sal 1,92	g.

JUEVES

17

- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES CON PICATOSTES**
2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA
 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP AND CROUTONS
 2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE
 BREAD AND DESSERT

Calorías	852	Kcal	3562	kJ
Lípidos	51	g.	[Saturados 8,8	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares 22,8	g.]
Proteínas	19	g.	Sal 1,8	g.

VIERNES

18

- 1º ESPAGUETIS GRATINADOS**
2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA Y MAHONESA
 1º SPAGHETTI AU GRATIN
 2º GRILLED DAB, SALAD AND MAYONNAISE

PAN Y POSTRE
 BREAD AND DESSERT

Calorías	870	Kcal	3638	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 7	g.]
H.Carbono	90	g.	[Azúcares 20	g.]
Proteínas	32	g.	Sal 2,14	g.

LUNES

21

- 1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS**
2º MAGRO A LA RIOJANA CON PATATAS
 1º SAUTÉ GREEN BEANS
 2º RIOJA STYLE LEAN PORK

PAN Y POSTRE
 BREAD AND DESSERT

Calorías	838	Kcal	3504	kJ
Lípidos	49	g.	[Saturados 8,3	g.]
H.Carbono	64	g.	[Azúcares 20,2	g.]
Proteínas	36	g.	Sal 1,86	g.

MARTES

22

- 1º ARROZ TRES DELICIAS**
2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA
 1º SPECIAL FRIED RICE
 2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD

PAN Y POSTRE
 BREAD AND DESSERT

Calorías	878	Kcal	3670	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados 6,3	g.]
H.Carbono	97	g.	[Azúcares 18,9	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 1,82	g.

MIÉRCOLES

23

- 1º GARBANZOS GUIADOS**
2º LOMO PLANCHA CON PURÉ
 1º CHICKPEA STEW
 2º GRILLED LOIN AND MASHED POTATOES

PAN Y POSTRE
 BREAD AND DESSERT

Calorías	832	Kcal	3476	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 8	g.]
H.Carbono	72	g.	[Azúcares 18,9	g.]
Proteínas	36	g.	Sal 1,63	g.

JUEVES

24

- 1º FIDEUÁ DE AVE**
2º MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA Y MAHONESA
 1º FIDEUÁ AND CHICKEN
 2º BUTTERED HAKE, SALAD AND MAYONNAISE

PAN Y POSTRE
 BREAD AND DESSERT

Calorías	894	Kcal	3739	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 6,2	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares 20,3	g.]
Proteínas	29	g.	Sal 1,77	g.

VIERNES

25

- 1º LENTEJAS CON VERDURAS**
2º TORTILLA DE QUESO CON ENSALADA
 1º LENTIL AND VEGETABLE STEW
 2º CHEESE OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE
 BREAD AND DESSERT

Calorías	803	Kcal	3355	kJ
Lípidos	41	g.	[Saturados 9,2	g.]
H.Carbono	79	g.	[Azúcares 22	g.]
Proteínas	30	g.	Sal 1,92	g.

LUNES

28

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE**
2º BACALAO A LA ANDALUZA CON ENSALADA
 1º WHITE RICE IN TOMATO SAUCE
 2º LIGHTLY BATTERED COD AND SALAD

PAN Y POSTRE
 BREAD AND DESSERT

Calorías	832	Kcal	3476	kJ
Lípidos	31	g.	[Saturados 4,2	g.]
H.Carbono	114	g.	[Azúcares 16,8	g.]
Proteínas	25	g.	Sal 2,19	g.

MARTES

29

- 1º SOPA DE AVE CON LETRAS**
2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON PATATAS
 1º CHICKEN ALPHABET SOUP
 2º VEAL MEATBALLS AND POTATOES

PAN Y POSTRE
 BREAD AND DESSERT

Calorías	821	Kcal	3433	kJ
Lípidos	46	g.	[Saturados 11,6	g.]
H.Carbono	74	g.	[Azúcares 18,7	g.]
Proteínas	27	g.	Sal 2,41	g.

MIÉRCOLES

30

- 1º JUDÍAS PINTAS GUIADAS**
2º POLLO ASADO CON PURÉ
 1º RED BEAN STEW
 2º ROAST CHICKEN AND MASHED POTATOES

PAN Y POSTRE
 BREAD AND DESSERT

Calorías	821	Kcal	3433	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 9,1	g.]
H.Carbono	81	g.	[Azúcares 20,8	g.]
Proteínas	34	g.	Sal 1,69	g.

JUEVES

31

- 1º CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES**
2º SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA Y KETCHUP
 1º CREAM OF PUMPKIN SOUP AND CROUTONS
 2º BREADED HAM AND CHEESE, SALAD AND KETCHUP

PAN Y POSTRE
 BREAD AND DESSERT

Calorías	849	Kcal	3549	kJ
Lípidos	55	g.	[Saturados 12,9	g.]
H.Carbono	59	g.	[Azúcares 20,6	g.]
Proteínas	30	g.	Sal 1,85	g.

Alegra
 Servicio a
 Colektividades

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

EL POSTRE SERÁ VARIADO (FRUTA DE TEMPORADA, Y POSTRE LÁCTEO O LECHE)