



50
aniversario
1967-2017



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

LUNES 1

MARTES 2

MIÉRCOLES 3

JUEVES 4

VIERNES 5

**FESTIVIDAD
DE TODOS
LOS SANTOS**

- 1º JUDÍAS VERDES CON PATATAS
2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON ZANAHORIA Y GUISANTES
1º GREEN BEANS AND POTATOES
2º BEEF MEATBALLS, CARROT AND GREEN PEAS
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	857	Kcal	3582	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 12,3	g.]
H.Carbono	74	g.	[Azúcares 24,7	g.]
Proteínas	29	g.	Sal 2,62	g.

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
2º MERLUZA EN SALSA
1º WHITE RICE IN TOMATO SAUCE
2º HAKE IN SAUCE
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	869	Kcal	3632	kJ
Lípidos	31	g.	[Saturados 4,1	g.]
H.Carbono	117	g.	[Azúcares 19,9	g.]
Proteínas	31	g.	Sal 1,66	g.

- 1º ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
2º CHULETA PLANCHA CON PATATAS
1º HARICOT BEAN STEW
2º GRILLED PORK CHOP AND CHIPS
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	877	Kcal	3665	kJ
Lípidos	57	g.	[Saturados 13	g.]
H.Carbono	65	g.	[Azúcares 20,4	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,72	g.

- 1º CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES
2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA
1º CREAM OF PUMPKIN SOUP AND CROUTONS
2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	871	Kcal	3641	kJ
Lípidos	51	g.	[Saturados 7,9	g.]
H.Carbono	69	g.	[Azúcares 20,1	g.]
Proteínas	34	g.	Sal 1,69	g.

LUNES 8

MARTES 9

MIÉRCOLES 10

JUEVES 11

VIERNES 12

- 1º LENTEJAS ESTOFADAS
2º LOMO PLANCHA CON PURÉ
1º LENTIL STEW
2º GRILLED LOIN AND MASHED POTATOES
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	840	Kcal	3511	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados 6,1	g.]
H.Carbono	86	g.	[Azúcares 24,9	g.]
Proteínas	39	g.	Sal 1,52	g.

**FESTIVIDAD
DE LA
ALMUDENA**

- 1º CODITOS NAPOLITANA
2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA
1º PASTA NAPOLITANA
2º GRILLED DAB AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	858	Kcal	3587	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 4,7	g.]
H.Carbono	103	g.	[Azúcares 21,1	g.]
Proteínas	31	g.	Sal 1,86	g.

- 1º SOPA DE PICADILLO
2º POLLO ASADO CON DADOS DE CALABACÍN
1º SOUP, DICED HAM AND EGG
2º ROAST CHICKEN AND COURGETTE CUBES
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	818	Kcal	3419	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 7,2	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares 17,9	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 1,88	g.

- 1º GARBANZOS GUIADOS
2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
1º CHICKPEA STEW
2º SPANISH OMELETTE, LETTUCE, TOMATO AND
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	857	Kcal	3581	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 10,6	g.]
H.Carbono	74	g.	[Azúcares 9,4	g.]
Proteínas	29	g.	Sal 1,78	g.

LUNES 15

- 1º **ARROZ TRES DELICIAS**
- 2º **MERLUZA ROMANA CON ENSALADA**
- 1º **SPECIAL FRIED RICE**
- 2º **BATTERED HAKE AND SALAD**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	847	Kcal	3543	kJ
Lípidos	38 g.	[Saturados	6,8 g.]	
H.Carbono	90 g.	[Azúcares	20,3 g.]	
Proteínas	37 g.	Sal	1,37 g.	

MARTES 16

- 1º **ALUBIAS PINTAS HORTELANAS**
- 2º **HAMBURGUESA DE TERNERA A LA CAZADORA**
- 1º **RED BEANS AND VEGETABLE**
- 2º **BEEF BURGER IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	853	Kcal	3564	kJ
Lípidos	46 g.	[Saturados	14,6 g.]	
H.Carbono	78 g.	[Azúcares	20,5 g.]	
Proteínas	33 g.	Sal	2,43 g.	

MIÉRCOLES 17

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

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	839	Kcal	3506	kJ
Lípidos	51 g.	[Saturados	10 g.]	
H.Carbono	68 g.	[Azúcares	23,7 g.]	
Proteínas	26 g.	Sal	1,31 g.	

JUEVES 18

- 1º **ESPAGUETIS GRATINADOS**
- 2º **LACÓN A LA GALLEGA**
- 1º **SPAGHETTI AU GRATIN**
- 2º **PORK SHOULDER WITH RED PEPPERS**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	867	Kcal	3624	kJ
Lípidos	44 g.	[Saturados	11,5 g.]	
H.Carbono	85 g.	[Azúcares	20 g.]	
Proteínas	33 g.	Sal	2,09 g.	

VIERNES 19

- 1º **LENTEJAS CON CHORIZO**
- 2º **FILETE DE POLLO CON ENSALADA**
- 1º **LENTIL AND CHORIZO STEW**
- 2º **CHICKEN FILLET AND SALAD**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	837	Kcal	3497	kJ
Lípidos	40 g.	[Saturados	6 g.]	
H.Carbono	77 g.	[Azúcares	24,3 g.]	
Proteínas	43 g.	Sal	1,21 g.	

LUNES 22

- 1º **PAELLA MIXTA**
- 2º **BACALAO A LA ANDALUZA CON ENSALADA**
- 1º **MIXED PAELLA/GREEN PEAS AND HAM**
- 2º **LIGHTLY BATTERED COD AND SALAD**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	831	Kcal	3472	kJ
Lípidos	31 g.	[Saturados	4,5 g.]	
H.Carbono	106 g.	[Azúcares	18,5 g.]	
Proteínas	32 g.	Sal	2,12 g.	

MARTES 23

- 1º **ALUBIAS BLANCAS GUIADAS**
- 2º **ESTOFADO DE PAVO CON PATATAS**
- 1º **HARICOT BEAN STEW**
- 2º **TURKEY STEW AND POTATOES**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	837	Kcal	3498	kJ
Lípidos	43 g.	[Saturados	10 g.]	
H.Carbono	70 g.	[Azúcares	9,4 g.]	
Proteínas	43 g.	Sal	1,33 g.	

MIÉRCOLES 24

- 1º **JUDÍAS VERDES CON TOMATE**
- 2º **HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA**
- 1º **GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE**
- 2º **VILLARROY EGGS AND SALAD**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	833	Kcal	3480	kJ
Lípidos	44 g.	[Saturados	8,4 g.]	
H.Carbono	86 g.	[Azúcares	21,2 g.]	
Proteínas	24 g.	Sal	1,73 g.	

JUEVES 25

- 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.	

VIERNES 26

- 1º **CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES**
- 2º **JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA PEPITORIA**
- 1º **CREAM OF COURGETTE SOUP AND CROUTONS**
- 2º **CHICKEN DRUMSTICKS IN PEPITORIAN SAUCE**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	848	Kcal	3543	kJ
Lípidos	49 g.	[Saturados	11,3 g.]	
H.Carbono	72 g.	[Azúcares	21,8 g.]	
Proteínas	35 g.	Sal	1,65 g.	

LUNES 29

- 1º **LENTEJAS HORTELANAS**
- 2º **ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON PATATA Y ZANAHORIA**
- 1º **LENTIL AND VEGETABLE**
- 2º **BEEF MEATBALLS, POTATOES AND CARROT**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	849	Kcal	3550	kJ
Lípidos	43 g.	[Saturados	10,5 g.]	
H.Carbono	83 g.	[Azúcares	25,2 g.]	
Proteínas	33 g.	Sal	2,57 g.	

MARTES 30

- 1º **MACARRONES NAPOLITANA**
- 2º **SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA**
- 1º **MACARONI IN NAPOLITAN SAUCE**
- 2º **BREADED HAM AND CHEESE AND SALAD**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	872	Kcal	3643	kJ
Lípidos	43 g.	[Saturados	9,8 g.]	
H.Carbono	90 g.	[Azúcares	22,4 g.]	
Proteínas	31 g.	Sal	2,16 g.	



Alegra
Servicio a
Colectividades

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

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.

Cumpliendo con el Reglamento 1169/2011 del 25 Octubre del 2011, disponemos de la información sobre alérgenos en la dirección del centro.
La ensalada que acompaña a los platos puede variar entre los siguientes ingredientes: lechuga, tomate, zanahoria, maíz, remolacha y aceitunas



50
aniversario
1967-2017



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

CELÍACO

LUNES 1

MARTES 2

MIÉRCOLES 3

JUEVES 4

VIERNES 5

**FESTIVIDAD
DE TODOS
LOS SANTOS**

- 1º JUDÍAS VERDES CON PATATAS
2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON ZANAHORIA Y GUISANTES
1º GREEN BEANS AND POTATOES
2º BEEF MEATBALLS, CARROT AND GREEN PEAS
PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	857	Kcal	3582	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 12,3	g.]
H.Carbono	74	g.	[Azúcares 24,7	g.]
Proteínas	29	g.	Sal 2,62	g.

- 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	869	Kcal	3632	kJ
Lípidos	31	g.	[Saturados 4,1	g.]
H.Carbono	117	g.	[Azúcares 19,9	g.]
Proteínas	31	g.	Sal 1,66	g.

- 1º ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
2º CHULETA PLANCHA CON PATATAS
1º HARICOT BEAN STEW
2º GRILLED PORK CHOP AND CHIPS
PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	877	Kcal	3665	kJ
Lípidos	57	g.	[Saturados 13	g.]
H.Carbono	65	g.	[Azúcares 20,4	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,72	g.

- 1º CREMA DE CALABAZA
2º FILETE DE POLLO PLANCHA CON ENSALADA
1º CREAM OF PUMPKIN SOUP
2º GRILLED CHICKEN FILLET AND SALAD
PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	871	Kcal	3641	kJ
Lípidos	51	g.	[Saturados 7,9	g.]
H.Carbono	69	g.	[Azúcares 20,1	g.]
Proteínas	34	g.	Sal 1,69	g.

LUNES 8

MARTES 9

MIÉRCOLES 10

JUEVES 11

VIERNES 12

- 1º LENTEJAS ESTOFADAS
2º LOMO PLANCHA CON PURÉ
1º LENTIL STEW
2º GRILLED LOIN AND MASHED POTATOES
PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	840	Kcal	3511	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados 6,1	g.]
H.Carbono	86	g.	[Azúcares 24,9	g.]
Proteínas	39	g.	Sal 1,52	g.

**FESTIVIDAD
DE LA
ALMUDENA**

- 1º CODITOS NAPOLITANA (PSG)
2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA
1º PASTA NAPOLITANA (GLUTEN FREE)
2º GRILLED DAB AND SALAD
PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	858	Kcal	3587	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 4,7	g.]
H.Carbono	103	g.	[Azúcares 21,1	g.]
Proteínas	31	g.	Sal 1,86	g.

- 1º SOPA DE PICADILLO (PSG)
2º POLLO ASADO CON DADOS DE CALABACÍN
1º SOUP, DICED HAM AND EGG (GLUTEN FREE)
2º ROAST CHICKEN AND COURGETTE CUBES
PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	818	Kcal	3419	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 7,2	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares 17,9	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 1,88	g.

- 1º GARBANZOS GUIADOS
2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
1º CHICKPEA STEW
2º SPANISH OMELETTE, LETTUCE, TOMATO AND
PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	857	Kcal	3581	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 10,6	g.]
H.Carbono	74	g.	[Azúcares 9,4	g.]
Proteínas	29	g.	Sal 1,78	g.

LUNES 15

- 1º **ARROZ TRES DELICIAS**
 2º **MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA**
 1º **SPECIAL FRIED RICE**
 2º **GRILLED HAKE AND SALAD**
PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	847	Kcal	3543	kJ
Lípidos	38 g.	[Saturados	6,8 g.]	
H.Carbono	90 g.	[Azúcares	20,3 g.]	
Proteínas	37 g.	Sal	1,37 g.	

MARTES 16

- 1º **ALUBIAS PINTAS HORTELANAS**
 2º **HAMBURGUESA DE TERNERA A LA CAZADORA**
 1º **RED BEANS AND VEGETABLE**
 2º **BEEF BURGER IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY**
PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	853	Kcal	3564	kJ
Lípidos	46 g.	[Saturados	14,6 g.]	
H.Carbono	78 g.	[Azúcares	20,5 g.]	
Proteínas	33 g.	Sal	2,43 g.	

MIÉRCOLES 17

- 1º **CREMA DE VERDURAS NATURALES**
 2º **TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA**
 1º **CREAM OF VEGETABLE SOUP**
 2º **HAM OMELETTE AND SALAD**
PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	839	Kcal	3506	kJ
Lípidos	51 g.	[Saturados	10 g.]	
H.Carbono	68 g.	[Azúcares	23,7 g.]	
Proteínas	26 g.	Sal	1,31 g.	

JUEVES 18

- 1º **ESPAGUETIS GRATINADOS (PSG)**
 2º **LACÓN A LA GALLEGA**
 1º **SPAGHETTI AU GRATIN (GLUTEN FREE)**
 2º **PORK SHOULDER WITH RED PEPPERS**
PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	867	Kcal	3624	kJ
Lípidos	44 g.	[Saturados	11,5 g.]	
H.Carbono	85 g.	[Azúcares	20 g.]	
Proteínas	33 g.	Sal	2,09 g.	

VIERNES 19

- 1º **LENTEJAS CON CHORIZO**
 2º **FILETE DE POLLO CON ENSALADA**
 1º **LENTIL AND CHORIZO STEW**
 2º **CHICKEN FILLET AND SALAD**
PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	837	Kcal	3497	kJ
Lípidos	40 g.	[Saturados	6 g.]	
H.Carbono	77 g.	[Azúcares	24,3 g.]	
Proteínas	43 g.	Sal	1,21 g.	

LUNES 22

- 1º **PAELLA MIXTA**
 2º **BACALAO AL HORNO CON ENSALADA**
 1º **MIXED PAELLA/GREEN PEAS AND HAM**
 2º **BAKED COD AND SALAD**
PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	831	Kcal	3472	kJ
Lípidos	31 g.	[Saturados	4,5 g.]	
H.Carbono	106 g.	[Azúcares	18,5 g.]	
Proteínas	32 g.	Sal	2,12 g.	

MARTES 23

- 1º **ALUBIAS BLANCAS GUIADAS**
 2º **ESTOFADO DE PAVO CON PATATAS**
 1º **HARICOT BEAN STEW**
 2º **TURKEY STEW AND POTATOES**
PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	837	Kcal	3498	kJ
Lípidos	43 g.	[Saturados	10 g.]	
H.Carbono	70 g.	[Azúcares	9,4 g.]	
Proteínas	43 g.	Sal	1,33 g.	

MIÉRCOLES 24

- 1º **JUDÍAS VERDES CON TOMATE**
 2º **TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA**
 1º **GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE**
 2º **PLAIN OMELETTE AND SALAD**
PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	833	Kcal	3480	kJ
Lípidos	44 g.	[Saturados	8,4 g.]	
H.Carbono	86 g.	[Azúcares	21,2 g.]	
Proteínas	24 g.	Sal	1,73 g.	

JUEVES 25

- 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.	

VIERNES 26

- 1º **CREMA DE CALABACÍN**
 2º **FILETE DE POLLO PLANCHA CON ENSALADA**
 1º **CREAM OF COURGETTE SOUP**
 2º **GRILLED CHICKEN FILLET AND SALAD**
PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	848	Kcal	3543	kJ
Lípidos	49 g.	[Saturados	11,3 g.]	
H.Carbono	72 g.	[Azúcares	21,8 g.]	
Proteínas	35 g.	Sal	1,65 g.	

LUNES 29

- 1º **LENTEJAS HORTELANAS**
 2º **ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON PATATA Y ZANAHORIA**
 1º **LENTIL AND VEGETABLE**
 2º **BEEF MEATBALLS, POTATOES AND CARROT**
PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	849	Kcal	3550	kJ
Lípidos	43 g.	[Saturados	10,5 g.]	
H.Carbono	83 g.	[Azúcares	25,2 g.]	
Proteínas	33 g.	Sal	2,57 g.	

MARTES 30

- 1º **MACARRONES NAPOLITANA (PSG)**
 2º **PAVO PLANCHA CON ENSALADA**
 1º **MACARONI IN NAPOLITAN SAUCE (GLUTEN FREE)**
 2º **GRILLED TURKEY AND SALAD**
PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

Calorías	872	Kcal	3643	kJ
Lípidos	43 g.	[Saturados	9,8 g.]	
H.Carbono	90 g.	[Azúcares	22,4 g.]	
Proteínas	31 g.	Sal	2,16 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

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.

Cumpliendo con el Reglamento 1169/2011 del 25 Octubre del 2011, disponemos de la información sobre alérgenos en la dirección del centro.
 La ensalada que acompaña a los platos puede variar entre los siguientes ingredientes: lechuga, tomate, zanahoria, maíz, remolacha y aceitunas



50
aniversario
1967-2017



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

DIABÉTICO

LUNES 1

**FESTIVIDAD
DE TODOS
LOS SANTOS**

MARTES 2

- 1º JUDÍAS VERDES CON PATATAS
(250G DE JUDÍAS VERDES Y 75G
ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON
ZANAHORIA Y GUISANTES (50G

1º #N/D

2º #N/D

PAN (20G) Y PIEZA DE FRUTA PEQUEÑA
BREAD (20G) AND SMALL FRUIT

Calorías	857	Kcal	3582	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 12,3	g.]
H.Carbono	74	g.	[Azúcares 24,7	g.]
Proteínas	29	g.	Sal 2,62	g.

MIÉRCOLES 3

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE (95G
ARROZ Y 50G TOMATE)
2º MERLUZA AL HORNO CON
ENSALADA

1º WHITE RICE IN TOMATO SAUCE
(95G RICE AND 50G TOMATO

2º BAKED HAKE AND SALAD

PAN (20G) Y PIEZA DE FRUTA PEQUEÑA
BREAD (20G) AND SMALL FRUIT

Calorías	869	Kcal	3632	kJ
Lípidos	31	g.	[Saturados 4,1	g.]
H.Carbono	117	g.	[Azúcares 19,9	g.]
Proteínas	31	g.	Sal 1,66	g.

JUEVES 4

- 1º ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
(100G ALUBIAS)
2º CHULETA PLANCHA CON PATATAS
(35G PATATAS)

1º HARICOT BEAN STEW (100G
HARICOT BEANS)

2º #N/D

PAN (20G) Y PIEZA DE FRUTA PEQUEÑA
BREAD (20G) AND SMALL FRUIT

Calorías	877	Kcal	3665	kJ
Lípidos	57	g.	[Saturados 13	g.]
H.Carbono	65	g.	[Azúcares 20,4	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,72	g.

VIERNES 5

- 1º CREMA DE CALABAZA (200G)
2º NUGGETS DE POLLO (4 UNID.) CON
ENSALADA

1º CREAM OF PUMPKIN SOUP (200G)

2º CHICKEN NUGGETS (4 UNIT.) AND
SALAD

PAN (20G) Y PIEZA DE FRUTA PEQUEÑA
BREAD (20G) AND SMALL FRUIT

Calorías	871	Kcal	3641	kJ
Lípidos	51	g.	[Saturados 7,9	g.]
H.Carbono	69	g.	[Azúcares 20,1	g.]
Proteínas	34	g.	Sal 1,69	g.

LUNES 8

- 1º LENTEJAS ESTOFADAS (150G
LENTEJAS)

2º LOMO PLANCHA CON ENSALADA

1º LENTIL STEW (150G LENTIL)

2º GRILLED LOIN AND SALAD

PAN (20G) Y PIEZA DE FRUTA PEQUEÑA
BREAD (20G) AND SMALL FRUIT

Calorías	840	Kcal	3511	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados 6,1	g.]
H.Carbono	86	g.	[Azúcares 24,9	g.]
Proteínas	39	g.	Sal 1,52	g.

MARTES 9

**FESTIVIDAD
DE LA
ALMUDENA**

MIÉRCOLES 10

1º CODITOS NAPOLITANA (150G)

2º FILETE DE LENGUADINA CON
ENSALADA

1º PASTA NAPOLITANA (150G)

2º GRILLED DAB AND SALAD

PAN (20G) Y PIEZA DE FRUTA PEQUEÑA
BREAD (20G) AND SMALL FRUIT

Calorías	858	Kcal	3587	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 4,7	g.]
H.Carbono	103	g.	[Azúcares 21,1	g.]
Proteínas	31	g.	Sal 1,86	g.

JUEVES 11

1º SOPA DE PICADILLO (100G FIDEOS)

2º POLLO ASADO CON PATATAS (35G
PATATAS)

1º #N/D

2º #N/D

PAN (20G) Y PIEZA DE FRUTA PEQUEÑA
BREAD (20G) AND SMALL FRUIT

Calorías	818	Kcal	3419	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 7,2	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares 17,9	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 1,88	g.

VIERNES 12

1º GARBANZOS GUIADOS (100G)

2º TORTILLA ESPAÑOLA (120G) CON
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y

1º #N/D

2º #N/D

PAN (20G) Y PIEZA DE FRUTA PEQUEÑA
BREAD (20G) AND SMALL FRUIT

Calorías	857	Kcal	3581	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 10,6	g.]
H.Carbono	74	g.	[Azúcares 9,4	g.]
Proteínas	29	g.	Sal 1,78	g.

LUNES 15

- 1º **ARROZ TRES DELICIAS (105G ARROZ)**
- 2º **MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA**
- 1º **SPECIAL FRIED RICE (105G RICE)**
- 2º **GRILLED HAKE AND SALAD**
- PAN (20G) Y PIEZA DE FRUTA PEQUEÑA BREAD (20G) AND SMALL FRUIT**

Calorías	847	Kcal	3543	kJ
Lípidos	38 g.	[Saturados	6,8 g.]	
H.Carbono	90 g.	[Azúcares	20,3 g.]	
Proteínas	37 g.	Sal	1,37 g.	

MARTES 16

- 1º **ALUBIAS PINTAS HORTELANAS (150G ALUBIAS)**
- 2º **HAMBURGUESA DE TERNERA A LA CAZADORA**
- 1º **RED BEANS AND VEGETABLE (150G BEANS)**
- 2º **BEEF BURGER IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY**
- PAN (20G) Y PIEZA DE FRUTA PEQUEÑA BREAD (20G) AND SMALL FRUIT**

Calorías	853	Kcal	3564	kJ
Lípidos	46 g.	[Saturados	14,6 g.]	
H.Carbono	78 g.	[Azúcares	20,5 g.]	
Proteínas	33 g.	Sal	2,43 g.	

MIÉRCOLES 17

- 1º **CREMA DE VERDURAS NATURALES (200G)**
- 2º **TORTILLA ESPAÑOLA (240G) CON ENSALADA**
- 1º **CREAM OF VEGETABLE SOUP (200G)**
- 2º **SPANISH OMELETTE (240G) AND SALAD**
- PAN (20G) Y PIEZA DE FRUTA PEQUEÑA BREAD (20G) AND SMALL FRUIT**

Calorías	839	Kcal	3506	kJ
Lípidos	51 g.	[Saturados	10 g.]	
H.Carbono	68 g.	[Azúcares	23,7 g.]	
Proteínas	26 g.	Sal	1,31 g.	

JUEVES 18

- 1º **ESPAGUETIS GRATINADOS (100G)**
- 2º **LACÓN A LA GALLEGA (50G PATATA)**
- 1º **#N/D**
- 2º **#N/D**
- PAN (20G) Y PIEZA DE FRUTA PEQUEÑA BREAD (20G) AND SMALL FRUIT**

Calorías	867	Kcal	3624	kJ
Lípidos	44 g.	[Saturados	11,5 g.]	
H.Carbono	85 g.	[Azúcares	20 g.]	
Proteínas	33 g.	Sal	2,09 g.	

VIERNES 19

- 1º **LENTEJAS CON CHORIZO (150G LENTEJAS)**
- 2º **FILETE DE POLLO CON ENSALADA**
- 1º **LENTIL AND CHORIZO STEW (150G)**
- 2º **CHICKEN FILLET AND SALAD**
- PAN (20G) Y PIEZA DE FRUTA PEQUEÑA BREAD (20G) AND SMALL FRUIT**

Calorías	837	Kcal	3497	kJ
Lípidos	40 g.	[Saturados	6 g.]	
H.Carbono	77 g.	[Azúcares	24,3 g.]	
Proteínas	43 g.	Sal	1,21 g.	

LUNES 22

- 1º **PAELLA MIXTA (110G ARROZ)**
- 2º **BACALAO AL HORNO CON ENSALADA**
- 1º **MIXED PAELLA (110G RICE)**
- 2º **BAKED COD AND SALAD**
- PAN (20G) Y PIEZA DE FRUTA PEQUEÑA BREAD (20G) AND SMALL FRUIT**

Calorías	831	Kcal	3472	kJ
Lípidos	31 g.	[Saturados	4,5 g.]	
H.Carbono	106 g.	[Azúcares	18,5 g.]	
Proteínas	32 g.	Sal	2,12 g.	

MARTES 23

- 1º **ALUBIAS BLANCAS GUIADAS (100G ALUBIAS)**
- 2º **ESTOFADO DE PAVO CON PATATAS (35G PATATAS)**
- 1º **HARICOT BEAN STEW (100G HARICOT BEANS)**
- 2º **#N/D**
- PAN (20G) Y PIEZA DE FRUTA PEQUEÑA BREAD (20G) AND SMALL FRUIT**

Calorías	837	Kcal	3498	kJ
Lípidos	43 g.	[Saturados	10 g.]	
H.Carbono	70 g.	[Azúcares	9,4 g.]	
Proteínas	43 g.	Sal	1,33 g.	

MIÉRCOLES 24

- 1º **JUDÍAS VERDES CON TOMATE (250G JUDÍAS Y 50G TOMATE)**
- 2º **HUEVOS VILLARROY (75G) CON ENSALADA**
- 1º **GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE (250G BEANS AND 50G TOMATO)**
- 2º **#N/D**
- PAN (20G) Y PIEZA DE FRUTA PEQUEÑA BREAD (20G) AND SMALL FRUIT**

Calorías	833	Kcal	3480	kJ
Lípidos	44 g.	[Saturados	8,4 g.]	
H.Carbono	86 g.	[Azúcares	21,2 g.]	
Proteínas	24 g.	Sal	1,73 g.	

JUEVES 25

- 1º **SOPA DE COCIDO (50G FIDEOS)**
- 2º **COCIDO MADRILEÑO (100G GARBANZOS)**
- 1º **NOODLE SOUP (50G NOODLE)**
- 2º **MADRILENIAN STEW (HAM, CHORIZO, CHICKEN, BLOOD)**
- PAN (20G) Y PIEZA DE FRUTA PEQUEÑA BREAD (20G) AND SMALL 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.	

VIERNES 26

- 1º **CREMA DE CALABACÍN (300G)**
- 2º **JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA PEPITORIA CON ARROZ (75G)**
- 1º **CREAM OF COURGETTE SOUP (300G)**
- 2º **CHICKEN DRUMSTICKS IN PEPITORIAN SAUCE AND RICE (75G)**
- PAN (20G) Y PIEZA DE FRUTA PEQUEÑA BREAD (20G) AND SMALL FRUIT**

Calorías	848	Kcal	3543	kJ
Lípidos	49 g.	[Saturados	11,3 g.]	
H.Carbono	72 g.	[Azúcares	21,8 g.]	
Proteínas	35 g.	Sal	1,65 g.	

LUNES 29

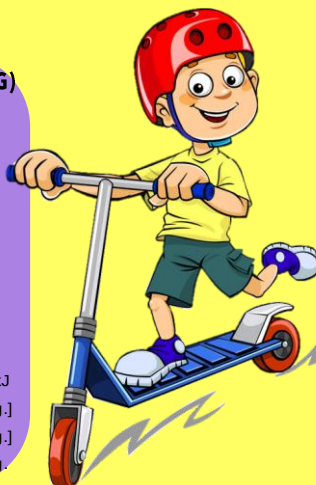
- 1º **LENTEJAS HORTELANAS (100G LENTEJAS)**
- 2º **ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON PATATA (35G PATATA)**
- 1º **LENTIL AND VEGETABLE STEW (100G LENTIL)**
- 2º **#N/D**
- PAN (20G) Y PIEZA DE FRUTA PEQUEÑA BREAD (20G) AND SMALL FRUIT**

Calorías	849	Kcal	3550	kJ
Lípidos	43 g.	[Saturados	10,5 g.]	
H.Carbono	83 g.	[Azúcares	25,2 g.]	
Proteínas	33 g.	Sal	2,57 g.	

MARTES 30

- 1º **MACARRONES NAPOLITANA (150G)**
- 2º **PAVO PLANCHA CON ENSALADA**
- 1º **MACARONI IN NAPOLITAN SAUCE (150G)**
- 2º **GRILLED TURKEY AND SALAD**
- PAN (20G) Y PIEZA DE FRUTA PEQUEÑA BREAD (20G) AND SMALL FRUIT**

Calorías	872	Kcal	3643	kJ
Lípidos	43 g.	[Saturados	9,8 g.]	
H.Carbono	90 g.	[Azúcares	22,4 g.]	
Proteínas	31 g.	Sal	2,16 g.	



Alegra
Servicio a
Colectividades

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

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.

Cumpliendo con el Reglamento 1169/2011 del 25 Octubre del 2011, disponemos de la información sobre alérgenos en la dirección del centro.
La ensalada que acompaña a los platos puede variar entre los siguientes ingredientes: lechuga, tomate, zanahoria, maíz, remolacha y aceitunas



50
aniversario
1967-2017



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

SIN CERDO

LUNES 1

FESTIVIDAD DE TODOS LOS SANTOS

- MARTES 2**
- 1º JUDÍAS VERDES CON PATATAS
2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON ZANAHORIA Y GUISANTES
- 1º GREEN BEANS AND POTATOES
2º BEEF MEATBALLS, CARROT AND GREEN PEAS
- PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	857	Kcal	3582	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 12,3	g.]
H.Carbono	74	g.	[Azúcares 24,7	g.]
Proteínas	29	g.	Sal 2,62	g.

- MIÉRCOLES 3**
- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
2º MERLUZA EN SALSA
- 1º WHITE RICE IN TOMATO SAUCE
2º HAKE IN SAUCE
- PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	869	Kcal	3632	kJ
Lípidos	31	g.	[Saturados 4,1	g.]
H.Carbono	117	g.	[Azúcares 19,9	g.]
Proteínas	31	g.	Sal 1,66	g.

- JUEVES 4**
- 1º ALUBIAS BLANCAS GUIADAS SIN CERDO
2º PAVO A LA PLANCHA CON ENSALADA
- 1º HARICOT BEAN STEW (NO PORK)
2º GRILLED TURKEY AND SALAD
- PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	877	Kcal	3665	kJ
Lípidos	57	g.	[Saturados 13	g.]
H.Carbono	65	g.	[Azúcares 20,4	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,72	g.

- VIERNES 5**
- 1º CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES
2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA
- 1º CREAM OF PUMPKIN SOUP AND CROUTONS
2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD
- PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	871	Kcal	3641	kJ
Lípidos	51	g.	[Saturados 7,9	g.]
H.Carbono	69	g.	[Azúcares 20,1	g.]
Proteínas	34	g.	Sal 1,69	g.

- LUNES 8**
- 1º LENTEJAS ESTOFADAS SIN CERDO
2º TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA
- 1º LENTIL STEW (NO PORK)
2º PLAIN OMELETTE AND SALAD
- PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	840	Kcal	3511	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados 6,1	g.]
H.Carbono	86	g.	[Azúcares 24,9	g.]
Proteínas	39	g.	Sal 1,52	g.

MARTES 9

FESTIVIDAD DE LA ALMUDENA

- MIÉRCOLES 10**
- 1º CODITOS NAPOLITANA
2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA
- 1º PASTA NAPOLITANA
2º GRILLED DAB AND SALAD
- PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	858	Kcal	3587	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 4,7	g.]
H.Carbono	103	g.	[Azúcares 21,1	g.]
Proteínas	31	g.	Sal 1,86	g.

- JUEVES 11**
- 1º SOPA DE VERDURAS
2º POLLO ASADO CON DADOS DE CALABACÍN
- 1º VEGETABLE SOUP
2º ROAST CHICKEN AND COURGETTE CUBES
- PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	818	Kcal	3419	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 7,2	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares 17,9	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 1,88	g.

- VIERNES 12**
- 1º GARBANZOS GUIADOS
2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
- 1º CHICKPEA STEW
2º SPANISH OMELETTE, LETTUCE, TOMATO AND
- PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	857	Kcal	3581	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 10,6	g.]
H.Carbono	74	g.	[Azúcares 9,4	g.]
Proteínas	29	g.	Sal 1,78	g.

LUNES 15

- 1º ARROZ BLANCO REHOGADO
- 2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA
- 1º SAUTÉED WHITE RICE
- 2º BATTERED HAKE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	847	Kcal	3543	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados 6,8	g.]
H.Carbono	90	g.	[Azúcares 20,3	g.]
Proteínas	37	g.	Sal 1,37	g.

MARTES 16

- 1º ALUBIAS PINTAS HORTELANAS
- 2º HAMBURGUESA DE TERNERA A LA CAZADORA
- 1º RED BEANS AND VEGETABLE
- 2º BEEF BURGER IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	853	Kcal	3564	kJ
Lípidos	46	g.	[Saturados 14,6	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares 20,5	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 2,43	g.

MIÉRCOLES 17

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

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	839	Kcal	3506	kJ
Lípidos	51	g.	[Saturados 10	g.]
H.Carbono	68	g.	[Azúcares 23,7	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,31	g.

JUEVES 18

- 1º ESPAGUETIS GRATINADOS
- 2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA
- 1º SPAGHETTI AU GRATIN
- 2º BAKED HAKE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	867	Kcal	3624	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados 11,5	g.]
H.Carbono	85	g.	[Azúcares 20	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 2,09	g.

VIERNES 19

- 1º CREMA DE CALABAZA
- 2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA
- 1º CREAM OF PUMPKIN SOUP
- 2º CHICKEN FILLET AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	837	Kcal	3497	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 6	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares 24,3	g.]
Proteínas	43	g.	Sal 1,21	g.

LUNES 22

- 1º PAELLA MIXTA
- 2º BACALAO A LA ANDALUZA CON ENSALADA
- 1º MIXED PAELLA/GREEN PEAS AND HAM
- 2º LIGHTLY BATTERED COD AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	831	Kcal	3472	kJ
Lípidos	31	g.	[Saturados 4,5	g.]
H.Carbono	106	g.	[Azúcares 18,5	g.]
Proteínas	32	g.	Sal 2,12	g.

MARTES 23

- 1º ALUBIAS BLANCAS GUIADAS SIN CERDO
- 2º ESTOFADO DE PAVO CON PATATAS
- 1º HARICOT BEAN STEW (NO PORK)
- 2º TURKEY STEW AND POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	837	Kcal	3498	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 10	g.]
H.Carbono	70	g.	[Azúcares 9,4	g.]
Proteínas	43	g.	Sal 1,33	g.

MIÉRCOLES 24

- 1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE
- 2º HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA
- 1º GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE
- 2º VILLARROY EGGS AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	833	Kcal	3480	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados 8,4	g.]
H.Carbono	86	g.	[Azúcares 21,2	g.]
Proteínas	24	g.	Sal 1,73	g.

JUEVES 25

- 1º SOPA DE AVE CON FIDEOS
- 2º GARBANZOS Y VERDURA
- 1º CHICKEN NOODLE SOUP
- 2º CHICKPEAS AND VEGETABLES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

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

VIERNES 26

- 1º CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES
- 2º JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA PEPITORIA
- 1º CREAM OF COURGETTE SOUP AND CROUTONS
- 2º CHICKEN DRUMSTICKS IN PEPITORIAN SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	848	Kcal	3543	kJ
Lípidos	49	g.	[Saturados 11,3	g.]
H.Carbono	72	g.	[Azúcares 21,8	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 1,65	g.

LUNES 29

- 1º LENTEJAS HORTELANAS
- 2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON PATATA Y ZANAHORIA
- 1º LENTIL AND VEGETABLE
- 2º BEEF MEATBALLS, POTATOES AND CARROT

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	849	Kcal	3550	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 10,5	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares 25,2	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 2,57	g.

MARTES 30

- 1º MACARRONES NAPOLITANA
- 2º PAVO PLANCHA CON ENSALADA
- 1º MACARONI IN NAPOLITAN SAUCE
- 2º GRILLED TURKEY AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	872	Kcal	3643	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 9,8	g.]
H.Carbono	90	g.	[Azúcares 22,4	g.]
Proteínas	31	g.	Sal 2,16	g.



Alegra
Servicio a
Colectividades

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

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.

Cumpliendo con el Reglamento 1169/2011 del 25 Octubre del 2011, disponemos de la información sobre alérgenos en la dirección del centro.
La ensalada que acompaña a los platos puede variar entre los siguientes ingredientes: lechuga, tomate, zanahoria, maíz, remolacha y aceitunas



50
aniversario
1967-2017



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

SIN FRUTOS SECOS

LUNES 1

FESTIVIDAD DE TODOS LOS SANTOS

- MARTES 2**
- 1º JUDÍAS VERDES CON PATATAS
2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON ZANAHORIA Y GUISANTES
- 1º GREEN BEANS AND POTATOES
2º BEEF MEATBALLS, CARROT AND GREEN PEAS
- PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	857	Kcal	3582	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 12,3	g.]
H.Carbono	74	g.	[Azúcares 24,7	g.]
Proteínas	29	g.	Sal 2,62	g.

- MIÉRCOLES 3**
- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
2º MERLUZA EN SALSA
- 1º WHITE RICE IN TOMATO SAUCE
2º HAKE IN SAUCE
- PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	869	Kcal	3632	kJ
Lípidos	31	g.	[Saturados 4,1	g.]
H.Carbono	117	g.	[Azúcares 19,9	g.]
Proteínas	31	g.	Sal 1,66	g.

- JUEVES 4**
- 1º ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
2º CHULETA PLANCHA CON PATATAS
- 1º HARICOT BEAN STEW
2º GRILLED PORK CHOP AND CHIPS
- PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	877	Kcal	3665	kJ
Lípidos	57	g.	[Saturados 13	g.]
H.Carbono	65	g.	[Azúcares 20,4	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,72	g.

- VIERNES 5**
- 1º CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES
2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA
- 1º CREAM OF PUMPKIN SOUP AND CROUTONS
2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD
- PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	871	Kcal	3641	kJ
Lípidos	51	g.	[Saturados 7,9	g.]
H.Carbono	69	g.	[Azúcares 20,1	g.]
Proteínas	34	g.	Sal 1,69	g.

- LUNES 8**
- 1º LENTEJAS ESTOFADAS
2º LOMO PLANCHA CON PURÉ
- 1º LENTIL STEW
2º GRILLED LOIN AND MASHED POTATOES
- PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	840	Kcal	3511	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados 6,1	g.]
H.Carbono	86	g.	[Azúcares 24,9	g.]
Proteínas	39	g.	Sal 1,52	g.

MARTES 9

FESTIVIDAD DE LA ALMUDENA

- MIÉRCOLES 10**
- 1º CODITOS NAPOLITANA
2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA
- 1º PASTA NAPOLITANA
2º GRILLED DAB AND SALAD
- PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	858	Kcal	3587	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 4,7	g.]
H.Carbono	103	g.	[Azúcares 21,1	g.]
Proteínas	31	g.	Sal 1,86	g.

- JUEVES 11**
- 1º SOPA DE PICADILLO
2º POLLO ASADO CON DADOS DE CALABACÍN
- 1º SOUP, DICED HAM AND EGG
2º ROAST CHICKEN AND COURGETTE CUBES
- PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	818	Kcal	3419	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 7,2	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares 17,9	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 1,88	g.

- VIERNES 12**
- 1º GARBANZOS GUIADOS
2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
- 1º CHICKPEA STEW
2º SPANISH OMELETTE, LETTUCE, TOMATO AND
- PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	857	Kcal	3581	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 10,6	g.]
H.Carbono	74	g.	[Azúcares 9,4	g.]
Proteínas	29	g.	Sal 1,78	g.

LUNES 15

- 1º ARROZ TRES DELICIAS
- 2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA
- 1º SPECIAL FRIED RICE
- 2º BATTERED HAKE AND SALAD

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	847	Kcal	3543	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados 6,8	g.]
H.Carbono	90	g.	[Azúcares 20,3	g.]
Proteínas	37	g.	Sal 1,37	g.

MARTES 16

- 1º ALUBIAS PINTAS HORTELANAS
- 2º HAMBURGUESA DE TERNERA A LA CAZADORA
- 1º RED BEANS AND VEGETABLE
- 2º BEEF BURGER IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	853	Kcal	3564	kJ
Lípidos	46	g.	[Saturados 14,6	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares 20,5	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 2,43	g.

MIÉRCOLES 17

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

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	839	Kcal	3506	kJ
Lípidos	51	g.	[Saturados 10	g.]
H.Carbono	68	g.	[Azúcares 23,7	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,31	g.

JUEVES 18

- 1º ESPAGUETIS GRATINADOS
- 2º LACÓN A LA GALLEGA
- 1º SPAGHETTI AU GRATIN
- 2º PORK SHOULDER WITH RED PEPPERS

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	867	Kcal	3624	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados 11,5	g.]
H.Carbono	85	g.	[Azúcares 20	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 2,09	g.

VIERNES 19

- 1º LENTEJAS CON CHORIZO
- 2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA
- 1º LENTIL AND CHORIZO STEW
- 2º CHICKEN FILLET AND SALAD

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	837	Kcal	3497	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 6	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares 24,3	g.]
Proteínas	43	g.	Sal 1,21	g.

LUNES 22

- 1º PAELLA MIXTA
- 2º BACALAO A LA ANDALUZA CON ENSALADA
- 1º MIXED PAELLA/GREEN PEAS AND HAM
- 2º LIGHTLY BATTERED COD AND SALAD

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	831	Kcal	3472	kJ
Lípidos	31	g.	[Saturados 4,5	g.]
H.Carbono	106	g.	[Azúcares 18,5	g.]
Proteínas	32	g.	Sal 2,12	g.

MARTES 23

- 1º ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
- 2º ESTOFADO DE PAVO CON PATATAS
- 1º HARICOT BEAN STEW
- 2º TURKEY STEW AND POTATOES

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	837	Kcal	3498	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 10	g.]
H.Carbono	70	g.	[Azúcares 9,4	g.]
Proteínas	43	g.	Sal 1,33	g.

MIÉRCOLES 24

- 1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE
- 2º HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA
- 1º GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE
- 2º VILLARROY EGGS AND SALAD

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	833	Kcal	3480	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados 8,4	g.]
H.Carbono	86	g.	[Azúcares 21,2	g.]
Proteínas	24	g.	Sal 1,73	g.

JUEVES 25

- 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.

VIERNES 26

- 1º CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES
- 2º FILETE DE POLLO PLANCHA CON ENSALADA
- 1º CREAM OF COURGETTE SOUP AND CROUTONS
- 2º GRILLED CHICKEN FILLET AND SALAD

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	848	Kcal	3543	kJ
Lípidos	49	g.	[Saturados 11,3	g.]
H.Carbono	72	g.	[Azúcares 21,8	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 1,65	g.

LUNES 29

- 1º LENTEJAS HORTELANAS
- 2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON PATATA Y ZANAHORIA
- 1º LENTIL AND VEGETABLE
- 2º BEEF MEATBALLS, POTATOES AND CARROT

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	849	Kcal	3550	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 10,5	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares 25,2	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 2,57	g.

MARTES 30

- 1º MACARRONES NAPOLITANA
- 2º SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA
- 1º MACARONI IN NAPOLITAN SAUCE
- 2º BREADED HAM AND CHEESE AND SALAD

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	872	Kcal	3643	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 9,8	g.]
H.Carbono	90	g.	[Azúcares 22,4	g.]
Proteínas	31	g.	Sal 2,16	g.



Alegra
Servicio a
Colectividades

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

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.

Cumpliendo con el Reglamento 1169/2011 del 25 Octubre del 2011, disponemos de la información sobre alérgenos en la dirección del centro.
La ensalada que acompaña a los platos puede variar entre los siguientes ingredientes: lechuga, tomate, zanahoria, maíz, remolacha y aceitunas



50
aniversario
1967-2017



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

SIN FRUTOS SECOS NI KIWI

LUNES 1

MARTES 2

MIÉRCOLES 3

JUEVES 4

VIERNES 5

**FESTIVIDAD
DE TODOS
LOS SANTOS**

- 1º JUDÍAS VERDES CON PATATAS**
2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON ZANAHORIA Y GUISANTES
1º GREEN BEANS AND POTATOES
2º BEEF MEATBALLS, CARROT AND GREEN PEAS
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	857	Kcal	3582	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 12,3	g.]
H.Carbono	74	g.	[Azúcares 24,7	g.]
Proteínas	29	g.	Sal 2,62	g.

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE**
2º MERLUZA EN SALSA
1º WHITE RICE IN TOMATO SAUCE
2º HAKE IN SAUCE
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	869	Kcal	3632	kJ
Lípidos	31	g.	[Saturados 4,1	g.]
H.Carbono	117	g.	[Azúcares 19,9	g.]
Proteínas	31	g.	Sal 1,66	g.

- 1º ALUBIAS BLANCAS GUIADAS**
2º CHULETA PLANCHA CON PATATAS
1º HARICOT BEAN STEW
2º GRILLED PORK CHOP AND CHIPS
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	877	Kcal	3665	kJ
Lípidos	57	g.	[Saturados 13	g.]
H.Carbono	65	g.	[Azúcares 20,4	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,72	g.

- 1º CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES**
2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA
1º CREAM OF PUMPKIN SOUP AND CROUTONS
2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	871	Kcal	3641	kJ
Lípidos	51	g.	[Saturados 7,9	g.]
H.Carbono	69	g.	[Azúcares 20,1	g.]
Proteínas	34	g.	Sal 1,69	g.

LUNES 8

MARTES 9

MIÉRCOLES 10

JUEVES 11

VIERNES 12

- 1º LENTEJAS ESTOFADAS**
2º LOMO PLANCHA CON PURÉ
1º LENTIL STEW
2º GRILLED LOIN AND MASHED POTATOES
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	840	Kcal	3511	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados 6,1	g.]
H.Carbono	86	g.	[Azúcares 24,9	g.]
Proteínas	39	g.	Sal 1,52	g.

**FESTIVIDAD
DE LA
ALMUDENA**

- 1º CODITOS NAPOLITANA**
2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA
1º PASTA NAPOLITANA
2º GRILLED DAB AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	858	Kcal	3587	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 4,7	g.]
H.Carbono	103	g.	[Azúcares 21,1	g.]
Proteínas	31	g.	Sal 1,86	g.

- 1º SOPA DE PICADILLO**
2º POLLO ASADO CON DADOS DE CALABACÍN
1º SOUP, DICED HAM AND EGG
2º ROAST CHICKEN AND COURGETTE CUBES
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	818	Kcal	3419	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 7,2	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares 17,9	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 1,88	g.

- 1º GARBANZOS GUIADOS**
2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
1º CHICKPEA STEW
2º SPANISH OMELETTE, LETTUCE, TOMATO AND
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	857	Kcal	3581	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 10,6	g.]
H.Carbono	74	g.	[Azúcares 9,4	g.]
Proteínas	29	g.	Sal 1,78	g.

LUNES 15

- 1º **ARROZ TRES DELICIAS**
- 2º **MERLUZA ROMANA CON ENSALADA**
- 1º **SPECIAL FRIED RICE**
- 2º **BATTERED HAKE AND SALAD**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	847	Kcal	3543	kJ
Lípidos	38 g.	[Saturados	6,8 g.]	
H.Carbono	90 g.	[Azúcares	20,3 g.]	
Proteínas	37 g.	Sal	1,37 g.	

MARTES 16

- 1º **ALUBIAS PINTAS HORTELANAS**
- 2º **HAMBURGUESA DE TERNERA A LA CAZADORA**
- 1º **RED BEANS AND VEGETABLE**
- 2º **BEEF BURGER IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	853	Kcal	3564	kJ
Lípidos	46 g.	[Saturados	14,6 g.]	
H.Carbono	78 g.	[Azúcares	20,5 g.]	
Proteínas	33 g.	Sal	2,43 g.	

MIÉRCOLES 17

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

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	839	Kcal	3506	kJ
Lípidos	51 g.	[Saturados	10 g.]	
H.Carbono	68 g.	[Azúcares	23,7 g.]	
Proteínas	26 g.	Sal	1,31 g.	

JUEVES 18

- 1º **ESPAGUETIS GRATINADOS**
- 2º **LACÓN A LA GALLEGA**
- 1º **SPAGHETTI AU GRATIN**
- 2º **PORK SHOULDER WITH RED PEPPERS**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	867	Kcal	3624	kJ
Lípidos	44 g.	[Saturados	11,5 g.]	
H.Carbono	85 g.	[Azúcares	20 g.]	
Proteínas	33 g.	Sal	2,09 g.	

VIERNES 19

- 1º **LENTEJAS CON CHORIZO**
- 2º **FILETE DE POLLO CON ENSALADA**
- 1º **LENTIL AND CHORIZO STEW**
- 2º **CHICKEN FILLET AND SALAD**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	837	Kcal	3497	kJ
Lípidos	40 g.	[Saturados	6 g.]	
H.Carbono	77 g.	[Azúcares	24,3 g.]	
Proteínas	43 g.	Sal	1,21 g.	

LUNES 22

- 1º **PAELLA MIXTA**
- 2º **BACALAO A LA ANDALUZA CON ENSALADA**
- 1º **MIXED PAELLA/GREEN PEAS AND HAM**
- 2º **LIGHTLY BATTERED COD AND SALAD**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	831	Kcal	3472	kJ
Lípidos	31 g.	[Saturados	4,5 g.]	
H.Carbono	106 g.	[Azúcares	18,5 g.]	
Proteínas	32 g.	Sal	2,12 g.	

MARTES 23

- 1º **ALUBIAS BLANCAS GUIADAS**
- 2º **ESTOFADO DE PAVO CON PATATAS**
- 1º **HARICOT BEAN STEW**
- 2º **TURKEY STEW AND POTATOES**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	837	Kcal	3498	kJ
Lípidos	43 g.	[Saturados	10 g.]	
H.Carbono	70 g.	[Azúcares	9,4 g.]	
Proteínas	43 g.	Sal	1,33 g.	

MIÉRCOLES 24

- 1º **JUDÍAS VERDES CON TOMATE**
- 2º **HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA**
- 1º **GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE**
- 2º **VILLARROY EGGS AND SALAD**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	833	Kcal	3480	kJ
Lípidos	44 g.	[Saturados	8,4 g.]	
H.Carbono	86 g.	[Azúcares	21,2 g.]	
Proteínas	24 g.	Sal	1,73 g.	

JUEVES 25

- 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.	

VIERNES 26

- 1º **CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES**
- 2º **FILETE DE POLLO PLANCHA CON ENSALADA**
- 1º **CREAM OF COURGETTE SOUP AND CROUTONS**
- 2º **GRILLED CHICKEN FILLET AND SALAD**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	848	Kcal	3543	kJ
Lípidos	49 g.	[Saturados	11,3 g.]	
H.Carbono	72 g.	[Azúcares	21,8 g.]	
Proteínas	35 g.	Sal	1,65 g.	

LUNES 29

- 1º **LENTEJAS HORTELANAS**
- 2º **ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON PATATA Y ZANAHORIA**
- 1º **LENTIL AND VEGETABLE**
- 2º **BEEF MEATBALLS, POTATOES AND CARROT**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	849	Kcal	3550	kJ
Lípidos	43 g.	[Saturados	10,5 g.]	
H.Carbono	83 g.	[Azúcares	25,2 g.]	
Proteínas	33 g.	Sal	2,57 g.	

MARTES 30

- 1º **MACARRONES NAPOLITANA**
- 2º **SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA**
- 1º **MACARONI IN NAPOLITAN SAUCE**
- 2º **BREADED HAM AND CHEESE AND SALAD**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	872	Kcal	3643	kJ
Lípidos	43 g.	[Saturados	9,8 g.]	
H.Carbono	90 g.	[Azúcares	22,4 g.]	
Proteínas	31 g.	Sal	2,16 g.	



Alegra
Servicio a
Colectividades

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

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.

Cumpliendo con el Reglamento 1169/2011 del 25 Octubre del 2011, disponemos de la información sobre alérgenos en la dirección del centro.
La ensalada que acompaña a los platos puede variar entre los siguientes ingredientes: lechuga, tomate, zanahoria, maíz, remolacha y aceitunas



50
aniversario
1967-2017



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

SIN HUEVO

LUNES 1

FESTIVIDAD DE TODOS LOS SANTOS

MARTES 2

1º JUDÍAS VERDES CON PATATAS
2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON ZANAHORIA Y GUISANTES
1º GREEN BEANS AND POTATOES
2º BEEF MEATBALLS, CARROT AND GREEN PEAS
PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	857	Kcal	3582	kJ
Lípidos	50 g.	[Saturados	12,3 g.]	
H.Carbono	74 g.	[Azúcares	24,7 g.]	
Proteínas	29 g.	Sal	2,62 g.	

MIÉRCOLES 3

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
2º MERLUZA EN SALSA
1º WHITE RICE IN TOMATO SAUCE
2º HAKE IN SAUCE
PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	869	Kcal	3632	kJ
Lípidos	31 g.	[Saturados	4,1 g.]	
H.Carbono	117 g.	[Azúcares	19,9 g.]	
Proteínas	31 g.	Sal	1,66 g.	

JUEVES 4

1º ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
2º CHULETA PLANCHA CON PATATAS
1º HARICOT BEAN STEW
2º GRILLED PORK CHOP AND CHIPS
PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	877	Kcal	3665	kJ
Lípidos	57 g.	[Saturados	13 g.]	
H.Carbono	65 g.	[Azúcares	20,4 g.]	
Proteínas	26 g.	Sal	1,72 g.	

VIERNES 5

1º CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES
2º FILETE DE POLLO PLANCHA CON ENSALADA
1º CREAM OF PUMPKIN SOUP AND CROUTONS
2º GRILLED CHICKEN FILLET AND SALAD
PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	871	Kcal	3641	kJ
Lípidos	51 g.	[Saturados	7,9 g.]	
H.Carbono	69 g.	[Azúcares	20,1 g.]	
Proteínas	34 g.	Sal	1,69 g.	

LUNES 8

1º LENTEJAS ESTOFADAS
2º LOMO PLANCHA CON PURÉ
1º LENTIL STEW
2º GRILLED LOIN AND MASHED POTATOES
PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	840	Kcal	3511	kJ
Lípidos	38 g.	[Saturados	6,1 g.]	
H.Carbono	86 g.	[Azúcares	24,9 g.]	
Proteínas	39 g.	Sal	1,52 g.	

MARTES 9

FESTIVIDAD DE LA ALMUDENA

MIÉRCOLES 10

1º CODITOS NAPOLITANA (PSH)
2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA
1º PASTA NAPOLITANA (EGG FREE)
2º GRILLED DAB AND SALAD
PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	858	Kcal	3587	kJ
Lípidos	36 g.	[Saturados	4,7 g.]	
H.Carbono	103 g.	[Azúcares	21,1 g.]	
Proteínas	31 g.	Sal	1,86 g.	

JUEVES 11

1º SOPA DE VERDURAS
2º POLLO ASADO CON DADOS DE CALABACÍN
1º VEGETABLE SOUP
2º ROAST CHICKEN AND COURGETTE CUBES
PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	818	Kcal	3419	kJ
Lípidos	40 g.	[Saturados	7,2 g.]	
H.Carbono	77 g.	[Azúcares	17,9 g.]	
Proteínas	38 g.	Sal	1,88 g.	

VIERNES 12

1º GARBANZOS GUIADOS
2º PAVO A LA PLANCHA CON PATATAS
1º CHICKPEA STEW
2º GRILLED TURKEY AND FRENCH FRIES
PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	857	Kcal	3581	kJ
Lípidos	50 g.	[Saturados	10,6 g.]	
H.Carbono	74 g.	[Azúcares	9,4 g.]	
Proteínas	29 g.	Sal	1,78 g.	

LUNES 15

- 1º ARROZ BLANCO REHOGADO
- 2º MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA
- 1º SAUTÉED WHITE RICE
- 2º GRILLED HAKE AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	847	Kcal	3543	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados 6,8	g.]
H.Carbono	90	g.	[Azúcares 20,3	g.]
Proteínas	37	g.	Sal 1,37	g.

MARTES 16

- 1º ALUBIAS PINTAS HORTELANAS
- 2º HAMBURGUESA DE TERNERA A LA CAZADORA
- 1º RED BEANS AND VEGETABLE
- 2º BEEF BURGER IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	853	Kcal	3564	kJ
Lípidos	46	g.	[Saturados 14,6	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares 20,5	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 2,43	g.

MIÉRCOLES 17

- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES CON PICATOSTES
- 2º LOMO PLANCHA CON ENSALADA
- 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP AND CROUTONS
- 2º GRILLED LOIN AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	839	Kcal	3506	kJ
Lípidos	51	g.	[Saturados 10	g.]
H.Carbono	68	g.	[Azúcares 23,7	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,31	g.

JUEVES 18

- 1º ESPAGUETIS GRATINADOS (PSH)
- 2º LACÓN A LA GALLEGA
- 1º SPAGHETTI AU GRATIN (EGG FREE)
- 2º PORK SHOULDER WITH RED PEPPERS
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	867	Kcal	3624	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados 11,5	g.]
H.Carbono	85	g.	[Azúcares 20	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 2,09	g.

VIERNES 19

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

Calorías	837	Kcal	3497	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 6	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares 24,3	g.]
Proteínas	43	g.	Sal 1,21	g.

LUNES 22

- 1º PAELLA MIXTA
- 2º BACALAO A LA ANDALUZA CON ENSALADA
- 1º MIXED PAELLA/GREEN PEAS AND HAM
- 2º LIGHTLY BATTERED COD AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	831	Kcal	3472	kJ
Lípidos	31	g.	[Saturados 4,5	g.]
H.Carbono	106	g.	[Azúcares 18,5	g.]
Proteínas	32	g.	Sal 2,12	g.

MARTES 23

- 1º ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
- 2º ESTOFADO DE PAVO CON PATATAS
- 1º HARICOT BEAN STEW
- 2º TURKEY STEW AND POTATOES
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	837	Kcal	3498	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 10	g.]
H.Carbono	70	g.	[Azúcares 9,4	g.]
Proteínas	43	g.	Sal 1,33	g.

MIÉRCOLES 24

- 1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE
- 2º HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
- 1º GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE
- 2º GRILLED BEEF BURGER
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	833	Kcal	3480	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados 8,4	g.]
H.Carbono	86	g.	[Azúcares 21,2	g.]
Proteínas	24	g.	Sal 1,73	g.

JUEVES 25

- 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.

VIERNES 26

- 1º CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES
- 2º FILETE DE POLLO PLANCHA CON ENSALADA
- 1º CREAM OF COURGETTE SOUP AND CROUTONS
- 2º GRILLED CHICKEN FILLET AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	848	Kcal	3543	kJ
Lípidos	49	g.	[Saturados 11,3	g.]
H.Carbono	72	g.	[Azúcares 21,8	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 1,65	g.

LUNES 29

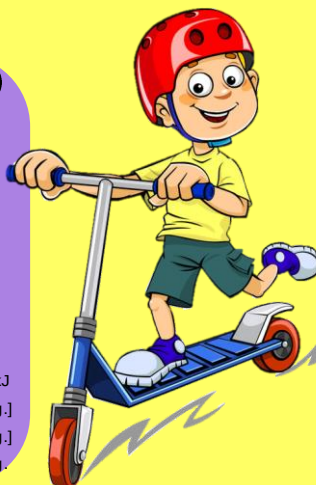
- 1º LENTEJAS HORTELANAS
- 2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON PATATA Y ZANAHORIA
- 1º LENTIL AND VEGETABLE
- 2º BEEF MEATBALLS, POTATOES AND CARROT
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	849	Kcal	3550	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 10,5	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares 25,2	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 2,57	g.

MARTES 30

- 1º MACARRONES NAPOLITANA (PSH)
- 2º PAVO PLANCHA CON ENSALADA
- 1º MACARONI IN NAPOLITAN SAUCE (EGG FREE)
- 2º GRILLED TURKEY AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	872	Kcal	3643	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 9,8	g.]
H.Carbono	90	g.	[Azúcares 22,4	g.]
Proteínas	31	g.	Sal 2,16	g.



Alegra
Servicio a
Colectividades

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

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.

Cumpliendo con el Reglamento 1169/2011 del 25 Octubre del 2011, disponemos de la información sobre alérgenos en la dirección del centro.
La ensalada que acompaña a los platos puede variar entre los siguientes ingredientes: lechuga, tomate, zanahoria, maíz, remolacha y aceitunas



50
aniversario
1967-2017



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

SIN LACTOSA

LUNES 1

FESTIVIDAD DE TODOS LOS SANTOS

- MARTES 2**
- 1º JUDÍAS VERDES CON PATATAS
2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON ZANAHORIA Y GUISANTES
- 1º GREEN BEANS AND POTATOES
2º BEEF MEATBALLS, CARROT AND GREEN PEAS
PAN Y POSTRE SIN LACTOSA
BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	857	Kcal	3582	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 12,3	g.]
H.Carbono	74	g.	[Azúcares 24,7	g.]
Proteínas	29	g.	Sal 2,62	g.

- MIÉRCOLES 3**
- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
2º MERLUZA EN SALSA
- 1º WHITE RICE IN TOMATO SAUCE
2º HAKE IN SAUCE
PAN Y POSTRE SIN LACTOSA
BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	869	Kcal	3632	kJ
Lípidos	31	g.	[Saturados 4,1	g.]
H.Carbono	117	g.	[Azúcares 19,9	g.]
Proteínas	31	g.	Sal 1,66	g.

- JUEVES 4**
- 1º ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
2º CHULETA PLANCHA CON PATATAS
- 1º HARICOT BEAN STEW
2º GRILLED PORK CHOP AND CHIPS
PAN Y POSTRE SIN LACTOSA
BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	877	Kcal	3665	kJ
Lípidos	57	g.	[Saturados 13	g.]
H.Carbono	65	g.	[Azúcares 20,4	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,72	g.

- VIERNES 5**
- 1º CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES
2º FILETE DE POLLO PLANCHA CON ENSALADA
- 1º CREAM OF PUMPKIN SOUP AND CROUTONS
2º GRILLED CHICKEN FILLET AND SALAD
PAN Y POSTRE SIN LACTOSA
BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	871	Kcal	3641	kJ
Lípidos	51	g.	[Saturados 7,9	g.]
H.Carbono	69	g.	[Azúcares 20,1	g.]
Proteínas	34	g.	Sal 1,69	g.

- LUNES 8**
- 1º LENTEJAS ESTOFADAS
2º LOMO PLANCHA CON ENSALADA
- 1º LENTIL STEW
2º GRILLED LOIN AND SALAD
PAN Y POSTRE SIN LACTOSA
BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	840	Kcal	3511	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados 6,1	g.]
H.Carbono	86	g.	[Azúcares 24,9	g.]
Proteínas	39	g.	Sal 1,52	g.

MARTES 9

FESTIVIDAD DE LA ALMUDENA

- MIÉRCOLES 10**
- 1º CODITOS REHOGADOS CON CALABACÍN
2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA
- 1º SAUTÉED PASTA AND COURQUETTE
2º GRILLED DAB AND SALAD
PAN Y POSTRE SIN LACTOSA
BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	858	Kcal	3587	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 4,7	g.]
H.Carbono	103	g.	[Azúcares 21,1	g.]
Proteínas	31	g.	Sal 1,86	g.

- JUEVES 11**
- 1º SOPA DE PICADILLO
2º POLLO ASADO CON DADOS DE CALABACÍN
- 1º SOUP, DICED HAM AND EGG
2º ROAST CHICKEN AND COURQUETTE CUBES
PAN Y POSTRE SIN LACTOSA
BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	818	Kcal	3419	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 7,2	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares 17,9	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 1,88	g.

- VIERNES 12**
- 1º GARBANZOS GUIADOS
2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
- 1º CHICKPEA STEW
2º SPANISH OMELETTE, LETTUCE, TOMATO AND
PAN Y POSTRE SIN LACTOSA
BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	857	Kcal	3581	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 10,6	g.]
H.Carbono	74	g.	[Azúcares 9,4	g.]
Proteínas	29	g.	Sal 1,78	g.

LUNES 15

- 1° **ARROZ TRES DELICIAS**
- 2° **MERLUZA ROMANA CON ENSALADA**
- 1° **SPECIAL FRIED RICE**
- 2° **BATTERED HAKE AND SALAD**
- PAN Y POSTRE SIN LACTOSA**
BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	847	Kcal	3543	kJ
Lípidos	38 g.	[Saturados	6,8 g.]	
H.Carbono	90 g.	[Azúcares	20,3 g.]	
Proteínas	37 g.	Sal	1,37 g.	

MARTES 16

- 1° **ALUBIAS PINTAS HORTELANAS**
- 2° **HAMBURGUESA DE TERNERA A LA CAZADORA**
- 1° **RED BEANS AND VEGETABLE**
- 2° **BEEF BURGER IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY**
- PAN Y POSTRE SIN LACTOSA**
BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	853	Kcal	3564	kJ
Lípidos	46 g.	[Saturados	14,6 g.]	
H.Carbono	78 g.	[Azúcares	20,5 g.]	
Proteínas	33 g.	Sal	2,43 g.	

MIÉRCOLES 17

- 1° **CREMA DE VERDURAS NATURALES CON PICATOSTES**
- 2° **TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA**
- 1° **CREAM OF VEGETABLE SOUP AND CROUTONS**
- 2° **HAM OMELETTE AND SALAD**
- PAN Y POSTRE SIN LACTOSA**
BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	839	Kcal	3506	kJ
Lípidos	51 g.	[Saturados	10 g.]	
H.Carbono	68 g.	[Azúcares	23,7 g.]	
Proteínas	26 g.	Sal	1,31 g.	

JUEVES 18

- 1° **ESPAGUETIS REHOGADOS**
- 2° **LACÓN A LA GALLEGA**
- 1° **STIR-FRIED SPAGHETTI**
- 2° **PORK SHOULDER WITH RED PEPPERS**
- PAN Y POSTRE SIN LACTOSA**
BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	867	Kcal	3624	kJ
Lípidos	44 g.	[Saturados	11,5 g.]	
H.Carbono	85 g.	[Azúcares	20 g.]	
Proteínas	33 g.	Sal	2,09 g.	

VIERNES 19

- 1° **LENTEJAS CON CHORIZO**
- 2° **FILETE DE POLLO CON ENSALADA**
- 1° **LENTIL AND CHORIZO STEW**
- 2° **CHICKEN FILLET AND SALAD**
- PAN Y POSTRE SIN LACTOSA**
BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	837	Kcal	3497	kJ
Lípidos	40 g.	[Saturados	6 g.]	
H.Carbono	77 g.	[Azúcares	24,3 g.]	
Proteínas	43 g.	Sal	1,21 g.	

LUNES 22

- 1° **PAELLA MIXTA**
- 2° **BACALAO A LA ANDALUZA CON ENSALADA**
- 1° **MIXED PAELLA/GREEN PEAS AND HAM**
- 2° **LIGHTLY BATTERED COD AND SALAD**
- PAN Y POSTRE SIN LACTOSA**
BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	831	Kcal	3472	kJ
Lípidos	31 g.	[Saturados	4,5 g.]	
H.Carbono	106 g.	[Azúcares	18,5 g.]	
Proteínas	32 g.	Sal	2,12 g.	

MARTES 23

- 1° **ALUBIAS BLANCAS GUIADAS**
- 2° **ESTOFADO DE PAVO CON PATATAS**
- 1° **HARICOT BEAN STEW**
- 2° **TURKEY STEW AND POTATOES**
- PAN Y POSTRE SIN LACTOSA**
BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	837	Kcal	3498	kJ
Lípidos	43 g.	[Saturados	10 g.]	
H.Carbono	70 g.	[Azúcares	9,4 g.]	
Proteínas	43 g.	Sal	1,33 g.	

MIÉRCOLES 24

- 1° **JUDÍAS VERDES CON TOMATE**
- 2° **TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA**
- 1° **GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE**
- 2° **PLAIN OMELETTE AND SALAD**
- PAN Y POSTRE SIN LACTOSA**
BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	833	Kcal	3480	kJ
Lípidos	44 g.	[Saturados	8,4 g.]	
H.Carbono	86 g.	[Azúcares	21,2 g.]	
Proteínas	24 g.	Sal	1,73 g.	

JUEVES 25

- 1° **SOPA DE COCIDO**
- 2° **COCIDO MADRILEÑO**
- 1° **NOODLE SOUP**
- 2° **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.	

VIERNES 26

- 1° **CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES**
- 2° **JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA PEPITORIA**
- 1° **CREAM OF COURGETTE SOUP AND CROUTONS**
- 2° **CHICKEN DRUMSTICKS IN PEPITORIAN SAUCE**
- PAN Y POSTRE SIN LACTOSA**
BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	848	Kcal	3543	kJ
Lípidos	49 g.	[Saturados	11,3 g.]	
H.Carbono	72 g.	[Azúcares	21,8 g.]	
Proteínas	35 g.	Sal	1,65 g.	

LUNES 29

- 1° **LENTEJAS HORTELANAS**
- 2° **ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON PATATA Y ZANAHORIA**
- 1° **LENTIL AND VEGETABLE**
- 2° **BEEF MEATBALLS, POTATOES AND CARROT**
- PAN Y POSTRE SIN LACTOSA**
BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	849	Kcal	3550	kJ
Lípidos	43 g.	[Saturados	10,5 g.]	
H.Carbono	83 g.	[Azúcares	25,2 g.]	
Proteínas	33 g.	Sal	2,57 g.	

MARTES 30

- 1° **MACARRONES REHOGADOS**
- 2° **PAVO PLANCHA CON ENSALADA**
- 1° **SAUTÉ MACARONI**
- 2° **GRILLED TURKEY AND SALAD**
- PAN Y POSTRE SIN LACTOSA**
BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	872	Kcal	3643	kJ
Lípidos	43 g.	[Saturados	9,8 g.]	
H.Carbono	90 g.	[Azúcares	22,4 g.]	
Proteínas	31 g.	Sal	2,16 g.	



Alegra
Servicio a
Colectividades

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

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.

Cumpliendo con el Reglamento 1169/2011 del 25 Octubre del 2011, disponemos de la información sobre alérgenos en la dirección del centro.
La ensalada que acompaña a los platos puede variar entre los siguientes ingredientes: lechuga, tomate, zanahoria, maíz, remolacha y aceitunas



50
aniversario
1967-2017



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

SIN NUEZ

LUNES 1

**FESTIVIDAD
DE TODOS
LOS SANTOS**

MARTES 2

- 1º JUDÍAS VERDES CON PATATAS
2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON ZANAHORIA Y GUISANTES
1º GREEN BEANS AND POTATOES
2º BEEF MEATBALLS, CARROT AND GREEN PEAS
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	857	Kcal	3582	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 12,3	g.]
H.Carbono	74	g.	[Azúcares 24,7	g.]
Proteínas	29	g.	Sal 2,62	g.

MIÉRCOLES 3

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
2º MERLUZA EN SALSA
1º WHITE RICE IN TOMATO SAUCE
2º HAKE IN SAUCE
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	869	Kcal	3632	kJ
Lípidos	31	g.	[Saturados 4,1	g.]
H.Carbono	117	g.	[Azúcares 19,9	g.]
Proteínas	31	g.	Sal 1,66	g.

JUEVES 4

- 1º ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
2º CHULETA PLANCHA CON PATATAS
1º HARICOT BEAN STEW
2º GRILLED PORK CHOP AND CHIPS
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	877	Kcal	3665	kJ
Lípidos	57	g.	[Saturados 13	g.]
H.Carbono	65	g.	[Azúcares 20,4	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,72	g.

VIERNES 5

- 1º CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES
2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA
1º CREAM OF PUMPKIN SOUP AND CROUTONS
2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	871	Kcal	3641	kJ
Lípidos	51	g.	[Saturados 7,9	g.]
H.Carbono	69	g.	[Azúcares 20,1	g.]
Proteínas	34	g.	Sal 1,69	g.

LUNES 8

- 1º LENTEJAS ESTOFADAS
2º LOMO PLANCHA CON PURÉ
1º LENTIL STEW
2º GRILLED LOIN AND MASHED POTATOES
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	840	Kcal	3511	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados 6,1	g.]
H.Carbono	86	g.	[Azúcares 24,9	g.]
Proteínas	39	g.	Sal 1,52	g.

MARTES 9

**FESTIVIDAD
DE LA
ALMUDENA**

MIÉRCOLES 10

- 1º CODITOS NAPOLITANA
2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA
1º PASTA NAPOLITANA
2º GRILLED DAB AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	858	Kcal	3587	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 4,7	g.]
H.Carbono	103	g.	[Azúcares 21,1	g.]
Proteínas	31	g.	Sal 1,86	g.

JUEVES 11

- 1º SOPA DE PICADILLO
2º POLLO ASADO CON DADOS DE CALABACÍN
1º SOUP, DICED HAM AND EGG
2º ROAST CHICKEN AND COURGETTE CUBES
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	818	Kcal	3419	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 7,2	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares 17,9	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 1,88	g.

VIERNES 12

- 1º GARBANZOS GUIADOS
2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
1º CHICKPEA STEW
2º SPANISH OMELETTE, LETTUCE, TOMATO AND
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	857	Kcal	3581	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 10,6	g.]
H.Carbono	74	g.	[Azúcares 9,4	g.]
Proteínas	29	g.	Sal 1,78	g.

LUNES 15

- 1º **ARROZ TRES DELICIAS**
- 2º **MERLUZA ROMANA CON ENSALADA**
- 1º **SPECIAL FRIED RICE**
- 2º **BATTERED HAKE AND SALAD**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	847	Kcal	3543	kJ
Lípidos	38 g.	[Saturados	6,8 g.]	
H.Carbono	90 g.	[Azúcares	20,3 g.]	
Proteínas	37 g.	Sal	1,37 g.	

MARTES 16

- 1º **ALUBIAS PINTAS HORTELANAS**
- 2º **HAMBURGUESA DE TERNERA A LA CAZADORA**
- 1º **RED BEANS AND VEGETABLE**
- 2º **BEEF BURGER IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	853	Kcal	3564	kJ
Lípidos	46 g.	[Saturados	14,6 g.]	
H.Carbono	78 g.	[Azúcares	20,5 g.]	
Proteínas	33 g.	Sal	2,43 g.	

MIÉRCOLES 17

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

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	839	Kcal	3506	kJ
Lípidos	51 g.	[Saturados	10 g.]	
H.Carbono	68 g.	[Azúcares	23,7 g.]	
Proteínas	26 g.	Sal	1,31 g.	

JUEVES 18

- 1º **ESPAGUETIS GRATINADOS**
- 2º **LACÓN A LA GALLEGA**
- 1º **SPAGHETTI AU GRATIN**
- 2º **PORK SHOULDER WITH RED PEPPERS**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	867	Kcal	3624	kJ
Lípidos	44 g.	[Saturados	11,5 g.]	
H.Carbono	85 g.	[Azúcares	20 g.]	
Proteínas	33 g.	Sal	2,09 g.	

VIERNES 19

- 1º **LENTEJAS CON CHORIZO**
- 2º **FILETE DE POLLO CON ENSALADA**
- 1º **LENTIL AND CHORIZO STEW**
- 2º **CHICKEN FILLET AND SALAD**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	837	Kcal	3497	kJ
Lípidos	40 g.	[Saturados	6 g.]	
H.Carbono	77 g.	[Azúcares	24,3 g.]	
Proteínas	43 g.	Sal	1,21 g.	

LUNES 22

- 1º **PAELLA MIXTA**
- 2º **BACALAO A LA ANDALUZA CON ENSALADA**
- 1º **MIXED PAELLA/GREEN PEAS AND HAM**
- 2º **LIGHTLY BATTERED COD AND SALAD**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	831	Kcal	3472	kJ
Lípidos	31 g.	[Saturados	4,5 g.]	
H.Carbono	106 g.	[Azúcares	18,5 g.]	
Proteínas	32 g.	Sal	2,12 g.	

MARTES 23

- 1º **ALUBIAS BLANCAS GUIADAS**
- 2º **ESTOFADO DE PAVO CON PATATAS**
- 1º **HARICOT BEAN STEW**
- 2º **TURKEY STEW AND POTATOES**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	837	Kcal	3498	kJ
Lípidos	43 g.	[Saturados	10 g.]	
H.Carbono	70 g.	[Azúcares	9,4 g.]	
Proteínas	43 g.	Sal	1,33 g.	

MIÉRCOLES 24

- 1º **JUDÍAS VERDES CON TOMATE**
- 2º **HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA**
- 1º **GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE**
- 2º **VILLARROY EGGS AND SALAD**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	833	Kcal	3480	kJ
Lípidos	44 g.	[Saturados	8,4 g.]	
H.Carbono	86 g.	[Azúcares	21,2 g.]	
Proteínas	24 g.	Sal	1,73 g.	

JUEVES 25

- 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.	

VIERNES 26

- 1º **CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES**
- 2º **JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA PEPITORIA**
- 1º **CREAM OF COURGETTE SOUP AND CROUTONS**
- 2º **CHICKEN DRUMSTICKS IN PEPITORIAN SAUCE**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	848	Kcal	3543	kJ
Lípidos	49 g.	[Saturados	11,3 g.]	
H.Carbono	72 g.	[Azúcares	21,8 g.]	
Proteínas	35 g.	Sal	1,65 g.	

LUNES 29

- 1º **LENTEJAS HORTELANAS**
- 2º **ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON PATATA Y ZANAHORIA**
- 1º **LENTIL AND VEGETABLE**
- 2º **BEEF MEATBALLS, POTATOES AND CARROT**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	849	Kcal	3550	kJ
Lípidos	43 g.	[Saturados	10,5 g.]	
H.Carbono	83 g.	[Azúcares	25,2 g.]	
Proteínas	33 g.	Sal	2,57 g.	

MARTES 30

- 1º **MACARRONES NAPOLITANA**
- 2º **SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA**
- 1º **MACARONI IN NAPOLITAN SAUCE**
- 2º **BREADED HAM AND CHEESE AND SALAD**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	872	Kcal	3643	kJ
Lípidos	43 g.	[Saturados	9,8 g.]	
H.Carbono	90 g.	[Azúcares	22,4 g.]	
Proteínas	31 g.	Sal	2,16 g.	



Alegra
Servicio a
Colectividades

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

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.

Cumpliendo con el Reglamento 1169/2011 del 25 Octubre del 2011, disponemos de la información sobre alérgenos en la dirección del centro.
La ensalada que acompaña a los platos puede variar entre los siguientes ingredientes: lechuga, tomate, zanahoria, maíz, remolacha y aceitunas



50 aniversario 1967-2017



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

SIN PROTEÍNA DE LA LECHE DE VACA NI HUEVO

LUNES 1

MARTES 2

MIÉRCOLES 3

JUEVES 4

VIERNES 5

FESTIVIDAD DE TODOS LOS SANTOS

- 1º JUDÍAS VERDES CON PATATAS
2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON ZANAHORIA Y GUISANTES
1º GREEN BEANS AND POTATOES
2º BEEF MEATBALLS, CARROT AND GREEN PEAS
PAN Y POSTRE SIN HUEVO NI LECHE
BREAD AND DESSERT (EGG AND MILK FREE)

Calorías	857	Kcal	3582	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 12,3	g.]
H.Carbono	74	g.	[Azúcares 24,7	g.]
Proteínas	29	g.	Sal 2,62	g.

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
2º MERLUZA EN SALSA
1º WHITE RICE IN TOMATO SAUCE
2º HAKE IN SAUCE
PAN Y POSTRE SIN HUEVO NI LECHE
BREAD AND DESSERT (EGG AND MILK FREE)

Calorías	869	Kcal	3632	kJ
Lípidos	31	g.	[Saturados 4,1	g.]
H.Carbono	117	g.	[Azúcares 19,9	g.]
Proteínas	31	g.	Sal 1,66	g.

- 1º ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
2º CHULETA PLANCHA CON PATATAS
1º HARICOT BEAN STEW
2º GRILLED PORK CHOP AND CHIPS
PAN Y POSTRE SIN HUEVO NI LECHE
BREAD AND DESSERT (EGG AND MILK FREE)

Calorías	877	Kcal	3665	kJ
Lípidos	57	g.	[Saturados 13	g.]
H.Carbono	65	g.	[Azúcares 20,4	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,72	g.

- 1º CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES
2º FILETE DE POLLO PLANCHA CON ENSALADA
1º CREAM OF PUMPKIN SOUP AND CROUTONS
2º GRILLED CHICKEN FILLET AND SALAD
PAN Y POSTRE SIN HUEVO NI LECHE
BREAD AND DESSERT (EGG AND MILK FREE)

Calorías	871	Kcal	3641	kJ
Lípidos	51	g.	[Saturados 7,9	g.]
H.Carbono	69	g.	[Azúcares 20,1	g.]
Proteínas	34	g.	Sal 1,69	g.

LUNES 8

MARTES 9

MIÉRCOLES 10

JUEVES 11

VIERNES 12

- 1º LENTEJAS ESTOFADAS
2º LOMO PLANCHA CON ENSALADA
1º LENTIL STEW
2º GRILLED LOIN AND SALAD
PAN Y POSTRE SIN HUEVO NI LECHE
BREAD AND DESSERT (EGG AND MILK FREE)

Calorías	840	Kcal	3511	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados 6,1	g.]
H.Carbono	86	g.	[Azúcares 24,9	g.]
Proteínas	39	g.	Sal 1,52	g.

FESTIVIDAD DE LA ALMUDENA

- 1º CODITOS REHOGADOS CON CALABACÍN (PSH)
2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA
1º SAUTÉED PASTA AND COURQUETTE (EGG FREE)
2º GRILLED DAB AND SALAD
PAN Y POSTRE SIN HUEVO NI LECHE
BREAD AND DESSERT (EGG AND MILK FREE)

Calorías	858	Kcal	3587	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 4,7	g.]
H.Carbono	103	g.	[Azúcares 21,1	g.]
Proteínas	31	g.	Sal 1,86	g.

- 1º SOPA DE VERDURAS
2º POLLO ASADO CON DADOS DE CALABACÍN
1º VEGETABLE SOUP
2º ROAST CHICKEN AND COURQUETTE CUBES
PAN Y POSTRE SIN HUEVO NI LECHE
BREAD AND DESSERT (EGG AND MILK FREE)

Calorías	818	Kcal	3419	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 7,2	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares 17,9	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 1,88	g.

- 1º GARBANZOS GUIADOS
2º PAVO A LA PLANCHA CON PATATAS
1º CHICKPEA STEW
2º GRILLED TURKEY AND FRENCH FRIES
PAN Y POSTRE SIN HUEVO NI LECHE
BREAD AND DESSERT (EGG AND MILK FREE)

Calorías	857	Kcal	3581	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 10,6	g.]
H.Carbono	74	g.	[Azúcares 9,4	g.]
Proteínas	29	g.	Sal 1,78	g.

LUNES 15

- 1º **ARROZ BLANCO REHOGADO**
- 2º **MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA**
- 1º **SAUTÉED WHITE RICE**
- 2º **GRILLED HAKE AND SALAD**
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO NI LECHE**
BREAD AND DESSERT (EGG AND MILK FREE)

Calorías	847	Kcal	3543	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados 6,8	g.]
H.Carbono	90	g.	[Azúcares 20,3	g.]
Proteínas	37	g.	Sal 1,37	g.

MARTES 16

- 1º **ALUBIAS PINTAS HORTELANAS**
- 2º **HAMBURGUESA DE TERNERA A LA CAZADORA**
- 1º **RED BEANS AND VEGETABLE**
- 2º **BEEF BURGER IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY**
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO NI LECHE**
BREAD AND DESSERT (EGG AND MILK FREE)

Calorías	853	Kcal	3564	kJ
Lípidos	46	g.	[Saturados 14,6	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares 20,5	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 2,43	g.

MIÉRCOLES 17

- 1º **CREMA DE VERDURAS NATURALES CON PICATOSTES**
- 2º **LOMO PLANCHA CON ENSALADA**
- 1º **CREAM OF VEGETABLE SOUP AND CROUTONS**
- 2º **GRILLED LOIN AND SALAD**
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO NI LECHE**
BREAD AND DESSERT (EGG AND MILK FREE)

Calorías	839	Kcal	3506	kJ
Lípidos	51	g.	[Saturados 10	g.]
H.Carbono	68	g.	[Azúcares 23,7	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,31	g.

JUEVES 18

- 1º **ESPAGUETIS REHOGADOS (PSH)**
- 2º **LACÓN A LA GALLEGA**
- 1º **STIR-FRIED SPAGHETTI (EGG FREE)**
- 2º **PORK SHOULDER WITH RED PEPPERS**
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO NI LECHE**
BREAD AND DESSERT (EGG AND MILK FREE)

Calorías	867	Kcal	3624	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados 11,5	g.]
H.Carbono	85	g.	[Azúcares 20	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 2,09	g.

VIERNES 19

- 1º **LENTEJAS CON CHORIZO**
- 2º **FILETE DE POLLO CON ENSALADA**
- 1º **LENTIL AND CHORIZO STEW**
- 2º **CHICKEN FILLET AND SALAD**
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO NI LECHE**
BREAD AND DESSERT (EGG AND MILK FREE)

Calorías	837	Kcal	3497	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 6	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares 24,3	g.]
Proteínas	43	g.	Sal 1,21	g.

LUNES 22

- 1º **PAELLA MIXTA**
- 2º **BACALAO A LA ANDALUZA CON ENSALADA**
- 1º **MIXED PAELLA/GREEN PEAS AND HAM**
- 2º **LIGHTLY BATTERED COD AND SALAD**
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO NI LECHE**
BREAD AND DESSERT (EGG AND MILK FREE)

Calorías	831	Kcal	3472	kJ
Lípidos	31	g.	[Saturados 4,5	g.]
H.Carbono	106	g.	[Azúcares 18,5	g.]
Proteínas	32	g.	Sal 2,12	g.

MARTES 23

- 1º **ALUBIAS BLANCAS GUIADAS**
- 2º **ESTOFADO DE PAVO CON PATATAS**
- 1º **HARICOT BEAN STEW**
- 2º **TURKEY STEW AND POTATOES**
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO NI LECHE**
BREAD AND DESSERT (EGG AND MILK FREE)

Calorías	837	Kcal	3498	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 10	g.]
H.Carbono	70	g.	[Azúcares 9,4	g.]
Proteínas	43	g.	Sal 1,33	g.

MIÉRCOLES 24

- 1º **JUDÍAS VERDES CON TOMATE**
- 2º **HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA**
- 1º **GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE**
- 2º **GRILLED BEEF BURGER**
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO NI LECHE**
BREAD AND DESSERT (EGG AND MILK FREE)

Calorías	833	Kcal	3480	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados 8,4	g.]
H.Carbono	86	g.	[Azúcares 21,2	g.]
Proteínas	24	g.	Sal 1,73	g.

JUEVES 25

- 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 NI LECHE**
BREAD AND DESSERT (EGG AND MILK 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.

VIERNES 26

- 1º **CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES**
- 2º **FILETE DE POLLO PLANCHA CON ENSALADA**
- 1º **CREAM OF COURGETTE SOUP AND CROUTONS**
- 2º **GRILLED CHICKEN FILLET AND SALAD**
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO NI LECHE**
BREAD AND DESSERT (EGG AND MILK FREE)

Calorías	848	Kcal	3543	kJ
Lípidos	49	g.	[Saturados 11,3	g.]
H.Carbono	72	g.	[Azúcares 21,8	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 1,65	g.

LUNES 29

- 1º **LENTEJAS HORTELANAS**
- 2º **ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON PATATA Y ZANAHORIA**
- 1º **LENTIL AND VEGETABLE**
- 2º **BEEF MEATBALLS, POTATOES AND CARROT**
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO NI LECHE**
BREAD AND DESSERT (EGG AND MILK FREE)

Calorías	849	Kcal	3550	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 10,5	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares 25,2	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 2,57	g.

MARTES 30

- 1º **MACARRONES REHOGADOS (PSH)**
- 2º **PAVO PLANCHA CON ENSALADA**
- 1º **SAUTÉ MACARONI (EGG FREE)**
- 2º **GRILLED TURKEY AND SALAD**
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO NI LECHE**
BREAD AND DESSERT (EGG AND MILK FREE)

Calorías	872	Kcal	3643	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 9,8	g.]
H.Carbono	90	g.	[Azúcares 22,4	g.]
Proteínas	31	g.	Sal 2,16	g.



Alegra
Servicio a
Colectividades

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

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.

Cumpliendo con el Reglamento 1169/2011 del 25 Octubre del 2011, disponemos de la información sobre alérgenos en la dirección del centro.
La ensalada que acompaña a los platos puede variar entre los siguientes ingredientes: lechuga, tomate, zanahoria, maíz, remolacha y aceitunas



50
aniversario
1967-2017



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

SIN REBOZADOS

FESTIVIDAD DE TODOS LOS SANTOS

LUNES 1

MARTES 2

- 1º JUDÍAS VERDES CON PATATAS
2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON ZANAHORIA Y GUISANTES
1º GREEN BEANS AND POTATOES
2º BEEF MEATBALLS, CARROT AND GREEN PEAS
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	857	Kcal	3582	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 12,3	g.]
H.Carbono	74	g.	[Azúcares 24,7	g.]
Proteínas	29	g.	Sal 2,62	g.

MIÉRCOLES 3

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
2º MERLUZA EN SALSA
1º WHITE RICE IN TOMATO SAUCE
2º HAKE IN SAUCE
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	869	Kcal	3632	kJ
Lípidos	31	g.	[Saturados 4,1	g.]
H.Carbono	117	g.	[Azúcares 19,9	g.]
Proteínas	31	g.	Sal 1,66	g.

JUEVES 4

- 1º ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
2º CHULETA PLANCHA CON PATATAS
1º HARICOT BEAN STEW
2º GRILLED PORK CHOP AND CHIPS
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	877	Kcal	3665	kJ
Lípidos	57	g.	[Saturados 13	g.]
H.Carbono	65	g.	[Azúcares 20,4	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,72	g.

VIERNES 5

- 1º CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES
2º FILETE DE POLLO PLANCHA CON ENSALADA
1º CREAM OF PUMPKIN SOUP AND CROUTONS
2º GRILLED CHICKEN FILLET AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	871	Kcal	3641	kJ
Lípidos	51	g.	[Saturados 7,9	g.]
H.Carbono	69	g.	[Azúcares 20,1	g.]
Proteínas	34	g.	Sal 1,69	g.

LUNES 8

MARTES 9

FESTIVIDAD DE LA ALMUDENA

- 1º LENTEJAS ESTOFADAS
2º LOMO PLANCHA CON PURÉ
1º LENTIL STEW
2º GRILLED LOIN AND MASHED POTATOES
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	840	Kcal	3511	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados 6,1	g.]
H.Carbono	86	g.	[Azúcares 24,9	g.]
Proteínas	39	g.	Sal 1,52	g.

MIÉRCOLES 10

- 1º CODITOS NAPOLITANA
2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA
1º PASTA NAPOLITANA
2º GRILLED DAB AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	858	Kcal	3587	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 4,7	g.]
H.Carbono	103	g.	[Azúcares 21,1	g.]
Proteínas	31	g.	Sal 1,86	g.

JUEVES 11

- 1º SOPA DE PICADILLO
2º POLLO ASADO CON DADOS DE CALABACÍN
1º SOUP, DICED HAM AND EGG
2º ROAST CHICKEN AND COURGETTE CUBES
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	818	Kcal	3419	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 7,2	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares 17,9	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 1,88	g.

VIERNES 12

- 1º GARBANZOS GUIADOS
2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
1º CHICKPEA STEW
2º SPANISH OMELETTE, LETTUCE, TOMATO AND
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	857	Kcal	3581	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 10,6	g.]
H.Carbono	74	g.	[Azúcares 9,4	g.]
Proteínas	29	g.	Sal 1,78	g.

LUNES 15

- 1º **ARROZ TRES DELICIAS**
- 2º **MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA**
- 1º **SPECIAL FRIED RICE**
- 2º **GRILLED HAKE AND SALAD**

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	847	Kcal	3543	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados 6,8	g.]
H.Carbono	90	g.	[Azúcares 20,3	g.]
Proteínas	37	g.	Sal 1,37	g.

MARTES 16

- 1º **ALUBIAS PINTAS HORTELANAS**
- 2º **HAMBURGUESA DE TERNERA A LA CAZADORA**
- 1º **RED BEANS AND VEGETABLE**
- 2º **BEEF BURGER IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY**

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	853	Kcal	3564	kJ
Lípidos	46	g.	[Saturados 14,6	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares 20,5	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 2,43	g.

MIÉRCOLES 17

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

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	839	Kcal	3506	kJ
Lípidos	51	g.	[Saturados 10	g.]
H.Carbono	68	g.	[Azúcares 23,7	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,31	g.

JUEVES 18

- 1º **ESPAGUETIS GRATINADOS**
- 2º **LACÓN A LA GALLEGA**
- 1º **SPAGHETTI AU GRATIN**
- 2º **PORK SHOULDER WITH RED PEPPERS**

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	867	Kcal	3624	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados 11,5	g.]
H.Carbono	85	g.	[Azúcares 20	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 2,09	g.

VIERNES 19

- 1º **LENTEJAS CON CHORIZO**
- 2º **FILETE DE POLLO CON ENSALADA**
- 1º **LENTIL AND CHORIZO STEW**
- 2º **CHICKEN FILLET AND SALAD**

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	837	Kcal	3497	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 6	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares 24,3	g.]
Proteínas	43	g.	Sal 1,21	g.

LUNES 22

- 1º **PAELLA MIXTA**
- 2º **BACALAO AL HORNO CON ENSALADA**
- 1º **MIXED PAELLA/GREEN PEAS AND HAM**
- 2º **BAKED COD AND SALAD**

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	831	Kcal	3472	kJ
Lípidos	31	g.	[Saturados 4,5	g.]
H.Carbono	106	g.	[Azúcares 18,5	g.]
Proteínas	32	g.	Sal 2,12	g.

MARTES 23

- 1º **ALUBIAS BLANCAS GUIADAS**
- 2º **ESTOFADO DE PAVO CON PATATAS**
- 1º **HARICOT BEAN STEW**
- 2º **TURKEY STEW AND POTATOES**

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	837	Kcal	3498	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 10	g.]
H.Carbono	70	g.	[Azúcares 9,4	g.]
Proteínas	43	g.	Sal 1,33	g.

MIÉRCOLES 24

- 1º **JUDÍAS VERDES CON TOMATE**
- 2º **TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA**
- 1º **GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE**
- 2º **PLAIN OMELETTE AND SALAD**

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	833	Kcal	3480	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados 8,4	g.]
H.Carbono	86	g.	[Azúcares 21,2	g.]
Proteínas	24	g.	Sal 1,73	g.

JUEVES 25

- 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.

VIERNES 26

- 1º **CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES**
- 2º **JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA PEPITORIA**
- 1º **CREAM OF COURGETTE SOUP AND CROUTONS**
- 2º **CHICKEN DRUMSTICKS IN PEPITORIAN SAUCE**

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	848	Kcal	3543	kJ
Lípidos	49	g.	[Saturados 11,3	g.]
H.Carbono	72	g.	[Azúcares 21,8	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 1,65	g.

LUNES 29

- 1º **LENTEJAS HORTELANAS**
- 2º **ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON PATATA Y ZANAHORIA**
- 1º **LENTIL AND VEGETABLE**
- 2º **BEEF MEATBALLS, POTATOES AND CARROT**

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	849	Kcal	3550	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 10,5	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares 25,2	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 2,57	g.

MARTES 30

- 1º **MACARRONES NAPOLITANA**
- 2º **PAVO PLANCHA CON ENSALADA**
- 1º **MACARONI IN NAPOLITAN SAUCE**
- 2º **GRILLED TURKEY AND SALAD**

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	872	Kcal	3643	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 9,8	g.]
H.Carbono	90	g.	[Azúcares 22,4	g.]
Proteínas	31	g.	Sal 2,16	g.



Alegra
Servicio a
Colectividades

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

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.

Cumpliendo con el Reglamento 1169/2011 del 25 Octubre del 2011, disponemos de la información sobre alérgenos en la dirección del centro.
La ensalada que acompaña a los platos puede variar entre los siguientes ingredientes: lechuga, tomate, zanahoria, maíz, remolacha y aceitunas



50
aniversario
1967-2017



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

SIN CACAHUETE NI MELOCOTÓN

LUNES 1

MARTES 2

MIÉRCOLES 3

JUEVES 4

VIERNES 5

**FESTIVIDAD
DE TODOS
LOS SANTOS**

- 1º JUDÍAS VERDES CON PATATAS
2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON ZANAHORIA Y GUISANTES
1º GREEN BEANS AND POTATOES
2º BEEF MEATBALLS, CARROT AND GREEN PEAS
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	857	Kcal	3582	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 12,3	g.]
H.Carbono	74	g.	[Azúcares 24,7	g.]
Proteínas	29	g.	Sal 2,62	g.

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
2º MERLUZA EN SALSA
1º WHITE RICE IN TOMATO SAUCE
2º HAKE IN SAUCE
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	869	Kcal	3632	kJ
Lípidos	31	g.	[Saturados 4,1	g.]
H.Carbono	117	g.	[Azúcares 19,9	g.]
Proteínas	31	g.	Sal 1,66	g.

- 1º ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
2º CHULETA PLANCHA CON PATATAS
1º HARICOT BEAN STEW
2º GRILLED PORK CHOP AND CHIPS
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	877	Kcal	3665	kJ
Lípidos	57	g.	[Saturados 13	g.]
H.Carbono	65	g.	[Azúcares 20,4	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,72	g.

- 1º CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES
2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA
1º CREAM OF PUMPKIN SOUP AND CROUTONS
2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	871	Kcal	3641	kJ
Lípidos	51	g.	[Saturados 7,9	g.]
H.Carbono	69	g.	[Azúcares 20,1	g.]
Proteínas	34	g.	Sal 1,69	g.

LUNES 8

MARTES 9

MIÉRCOLES 10

JUEVES 11

VIERNES 12

- 1º LENTEJAS ESTOFADAS
2º LOMO PLANCHA CON PURÉ
1º LENTIL STEW
2º GRILLED LOIN AND MASHED POTATOES
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	840	Kcal	3511	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados 6,1	g.]
H.Carbono	86	g.	[Azúcares 24,9	g.]
Proteínas	39	g.	Sal 1,52	g.

**FESTIVIDAD
DE LA
ALMUDENA**

- 1º CODITOS NAPOLITANA
2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA
1º PASTA NAPOLITANA
2º GRILLED DAB AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	858	Kcal	3587	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 4,7	g.]
H.Carbono	103	g.	[Azúcares 21,1	g.]
Proteínas	31	g.	Sal 1,86	g.

- 1º SOPA DE PICADILLO
2º POLLO ASADO CON DADOS DE CALABACÍN
1º SOUP, DICED HAM AND EGG
2º ROAST CHICKEN AND COURGETTE CUBES
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	818	Kcal	3419	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 7,2	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares 17,9	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 1,88	g.

- 1º GARBANZOS GUIADOS
2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
1º CHICKPEA STEW
2º SPANISH OMELETTE, LETTUCE, TOMATO AND
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	857	Kcal	3581	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 10,6	g.]
H.Carbono	74	g.	[Azúcares 9,4	g.]
Proteínas	29	g.	Sal 1,78	g.

LUNES 15

- 1º ARROZ TRES DELICIAS
- 2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA
- 1º SPECIAL FRIED RICE
- 2º BATTERED HAKE AND SALAD

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	847	Kcal	3543	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados 6,8	g.]
H.Carbono	90	g.	[Azúcares 20,3	g.]
Proteínas	37	g.	Sal 1,37	g.

MARTES 16

- 1º ALUBIAS PINTAS HORTELANAS
- 2º HAMBURGUESA DE TERNERA A LA CAZADORA
- 1º RED BEANS AND VEGETABLE
- 2º BEEF BURGER IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	853	Kcal	3564	kJ
Lípidos	46	g.	[Saturados 14,6	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares 20,5	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 2,43	g.

MIÉRCOLES 17

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

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	839	Kcal	3506	kJ
Lípidos	51	g.	[Saturados 10	g.]
H.Carbono	68	g.	[Azúcares 23,7	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,31	g.

JUEVES 18

- 1º ESPAGUETIS GRATINADOS
- 2º LACÓN A LA GALLEGA
- 1º SPAGHETTI AU GRATIN
- 2º PORK SHOULDER WITH RED PEPPERS

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	867	Kcal	3624	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados 11,5	g.]
H.Carbono	85	g.	[Azúcares 20	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 2,09	g.

VIERNES 19

- 1º LENTEJAS CON CHORIZO
- 2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA
- 1º LENTIL AND CHORIZO STEW
- 2º CHICKEN FILLET AND SALAD

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	837	Kcal	3497	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 6	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares 24,3	g.]
Proteínas	43	g.	Sal 1,21	g.

LUNES 22

- 1º PAELLA MIXTA
- 2º BACALAO A LA ANDALUZA CON ENSALADA
- 1º MIXED PAELLA/GREEN PEAS AND HAM
- 2º LIGHTLY BATTERED COD AND SALAD

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	831	Kcal	3472	kJ
Lípidos	31	g.	[Saturados 4,5	g.]
H.Carbono	106	g.	[Azúcares 18,5	g.]
Proteínas	32	g.	Sal 2,12	g.

MARTES 23

- 1º ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
- 2º ESTOFADO DE PAVO CON PATATAS
- 1º HARICOT BEAN STEW
- 2º TURKEY STEW AND POTATOES

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	837	Kcal	3498	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 10	g.]
H.Carbono	70	g.	[Azúcares 9,4	g.]
Proteínas	43	g.	Sal 1,33	g.

MIÉRCOLES 24

- 1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE
- 2º HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA
- 1º GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE
- 2º VILLARROY EGGS AND SALAD

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	833	Kcal	3480	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados 8,4	g.]
H.Carbono	86	g.	[Azúcares 21,2	g.]
Proteínas	24	g.	Sal 1,73	g.

JUEVES 25

- 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.

VIERNES 26

- 1º CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES
- 2º JAMONCITOS DE POLLO EN SALSAPEPITORIA
- 1º CREAM OF COURGETTE SOUP AND CROUTONS
- 2º CHICKEN DRUMSTICKS IN PEPITORIAN SAUCE

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	848	Kcal	3543	kJ
Lípidos	49	g.	[Saturados 11,3	g.]
H.Carbono	72	g.	[Azúcares 21,8	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 1,65	g.

LUNES 29

- 1º LENTEJAS HORTELANAS
- 2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON PATATA Y ZANAHORIA
- 1º LENTIL AND VEGETABLE
- 2º BEEF MEATBALLS, POTATOES AND CARROT

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	849	Kcal	3550	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 10,5	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares 25,2	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 2,57	g.

MARTES 30

- 1º MACARRONES NAPOLITANA
- 2º SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA
- 1º MACARONI IN NAPOLITAN SAUCE
- 2º BREADED HAM AND CHEESE AND SALAD

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	872	Kcal	3643	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 9,8	g.]
H.Carbono	90	g.	[Azúcares 22,4	g.]
Proteínas	31	g.	Sal 2,16	g.



Alegra
Servicio a
Colectividades

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

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.

Cumpliendo con el Reglamento 1169/2011 del 25 Octubre del 2011, disponemos de la información sobre alérgenos en la dirección del centro.

La ensalada que acompaña a los platos puede variar entre los siguientes ingredientes: lechuga, tomate, zanahoria, maíz, remolacha y aceitunas



50
aniversario
1967-2017



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

SIN FRUTA NI PIEL DE TOMATE

FESTIVIDAD DE TODOS LOS SANTOS

LUNES	1	MARTES	2
		1º JUDÍAS VERDES CON PATATAS	
		2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON ZANAHORIA Y GUISANTES	
		1º GREEN BEANS AND POTATOES	
		2º BEEF MEATBALLS, CARROT AND GREEN PEAS	
		PAN Y POSTRE (NO FRUTA)	
		BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)	
Calorías	857	Kcal	3582 kJ
Lípidos	50	g. [Saturados 12,3 g.]	
H.Carbono	74	g. [Azúcares 24,7 g.]	
Proteínas	29	g. Sal 2,62 g.	

MIÉRCOLES	3
1º ARROZ BLANCO REHOGADO	
2º MERLUZA EN SALSA	
1º SAUTÉED WHITE RICE	
2º HAKE IN SAUCE	
PAN Y POSTRE (NO FRUTA)	
BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)	
Calorías	869 Kcal 3632 kJ
Lípidos	31 g. [Saturados 4,1 g.]
H.Carbono	117 g. [Azúcares 19,9 g.]
Proteínas	31 g. Sal 1,66 g.

JUEVES	4
1º ALUBIAS BLANCAS GUIADAS	
2º CHULETA PLANCHA CON PATATAS	
1º HARICOT BEAN STEW	
2º GRILLED PORK CHOP AND CHIPS	
PAN Y POSTRE (NO FRUTA)	
BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)	
Calorías	877 Kcal 3665 kJ
Lípidos	57 g. [Saturados 13 g.]
H.Carbono	65 g. [Azúcares 20,4 g.]
Proteínas	26 g. Sal 1,72 g.

VIERNES	5
1º CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES	
2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA SIN TOMATE	
1º CREAM OF PUMPKIN SOUP AND CROUTONS	
2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD, NO TOMATO	
PAN Y POSTRE (NO FRUTA)	
BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)	
Calorías	871 Kcal 3641 kJ
Lípidos	51 g. [Saturados 7,9 g.]
H.Carbono	69 g. [Azúcares 20,1 g.]
Proteínas	34 g. Sal 1,69 g.

LUNES	8
1º LENTEJAS ESTOFADAS SIN TOMATE	
2º LOMO PLANCHA CON PURÉ	
1º LENTIL STEW, NO TOMATO	
2º GRILLED LOIN AND MASHED POTATOES	
PAN Y POSTRE (NO FRUTA)	
BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)	
Calorías	840 Kcal 3511 kJ
Lípidos	38 g. [Saturados 6,1 g.]
H.Carbono	86 g. [Azúcares 24,9 g.]
Proteínas	39 g. Sal 1,52 g.

FESTIVIDAD DE LA ALMUDENA

MIÉRCOLES	10
1º CODITOS REHOGADOS CON CALABACÍN	
2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA SIN TOMATE	
1º SAUTÉED PASTA AND COURGUETTE	
2º GRILLED DAB AND SALAD (NO TOMATO)	
PAN Y POSTRE (NO FRUTA)	
BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)	
Calorías	858 Kcal 3587 kJ
Lípidos	36 g. [Saturados 4,7 g.]
H.Carbono	103 g. [Azúcares 21,1 g.]
Proteínas	31 g. Sal 1,86 g.

JUEVES	11
1º SOPA DE PICADILLO	
2º POLLO ASADO CON DADOS DE CALABACÍN	
1º SOUP, DICED HAM AND EGG	
2º ROAST CHICKEN AND COURGUETTE CUBES	
PAN Y POSTRE (NO FRUTA)	
BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)	
Calorías	818 Kcal 3419 kJ
Lípidos	40 g. [Saturados 7,2 g.]
H.Carbono	77 g. [Azúcares 17,9 g.]
Proteínas	38 g. Sal 1,88 g.

VIERNES	12
1º GARBANZOS GUIADOS (SIN TOMATE)	
2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA SIN TOMATE	
1º CHICKPEA STEW (NO TOMATO)	
2º SPANISH OMELETTE AND SALAD (NO TOMATO)	
PAN Y POSTRE (NO FRUTA)	
BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)	
Calorías	857 Kcal 3581 kJ
Lípidos	50 g. [Saturados 10,6 g.]
H.Carbono	74 g. [Azúcares 9,4 g.]
Proteínas	29 g. Sal 1,78 g.

LUNES 15

- 1º **ARROZ TRES DELICIAS**
- 2º **MERLUZA ROMANA CON ENSALADA SIN TOMATE**
- 1º **SPECIAL FRIED RICE**
- 2º **BATTERED HAKE AND SALAD AND NO TOMATO**
PAN Y POSTRE (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)

Calorías	847	Kcal	3543	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados 6,8	g.]
H.Carbono	90	g.	[Azúcares 20,3	g.]
Proteínas	37	g.	Sal 1,37	g.

MARTES 16

- 1º **ALUBIAS PINTAS HORTELANAS**
- 2º **HAMBURGUESA DE TERNERA A LA CAZADORA (SIN TOMATE)**
- 1º **RED BEANS AND VEGETABLE**
- 2º **BEEF BURGER IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY (NO TOMATO)**
PAN Y POSTRE (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)

Calorías	853	Kcal	3564	kJ
Lípidos	46	g.	[Saturados 14,6	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares 20,5	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 2,43	g.

MIÉRCOLES 17

- 1º **CREMA DE VERDURAS NATURALES CON PICATOSTES**
- 2º **TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA SIN TOMATE**
- 1º **CREAM OF VEGETABLE SOUP AND CROUTONS**
- 2º **HAM OMELETTE AND SALAD (NO TOMATO)**
PAN Y POSTRE (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)

Calorías	839	Kcal	3506	kJ
Lípidos	51	g.	[Saturados 10	g.]
H.Carbono	68	g.	[Azúcares 23,7	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,31	g.

JUEVES 18

- 1º **ESPAGUETIS REHOGADOS**
- 2º **LACÓN A LA GALLEGA**
- 1º **STIR-FRIED SPAGHETTI**
- 2º **PORK SHOULDER WITH RED PEPPERS**
PAN Y POSTRE (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)

Calorías	867	Kcal	3624	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados 11,5	g.]
H.Carbono	85	g.	[Azúcares 20	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 2,09	g.

VIERNES 19

- 1º **LENTEJAS CON CHORIZO**
- 2º **FILETE DE POLLO CON ENSALADA SIN TOMATE**
- 1º **LENTIL AND CHORIZO STEW**
- 2º **CHICKEN FILLET AND SALAD (NO TOMATO)**
PAN Y POSTRE (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)

Calorías	837	Kcal	3497	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 6	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares 24,3	g.]
Proteínas	43	g.	Sal 1,21	g.

LUNES 22

- 1º **ARROZ CON POLLO**
- 2º **BACALAO A LA ANDALUZA CON ENSALADA SIN TOMATE**
- 1º **RICE AND CHICKEN**
- 2º **LIGHTLY BATTERED COD AND SALAD, NO TOMATO**
PAN Y POSTRE (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)

Calorías	831	Kcal	3472	kJ
Lípidos	31	g.	[Saturados 4,5	g.]
H.Carbono	106	g.	[Azúcares 18,5	g.]
Proteínas	32	g.	Sal 2,12	g.

MARTES 23

- 1º **ALUBIAS BLANCAS GUIADAS**
- 2º **ESTOFADO DE PAVO CON PATATAS**
- 1º **HARICOT BEAN STEW**
- 2º **TURKEY STEW AND POTATOES**
PAN Y POSTRE (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)

Calorías	837	Kcal	3498	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 10	g.]
H.Carbono	70	g.	[Azúcares 9,4	g.]
Proteínas	43	g.	Sal 1,33	g.

MIÉRCOLES 24

- 1º **JUDÍAS VERDES REHOGADAS**
- 2º **HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA SIN TOMATE**
- 1º **SAUTÉ GREEN BEANS**
- 2º **VILLARROY EGGS AND SALAD (NO TOMATO)**
PAN Y POSTRE (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)

Calorías	833	Kcal	3480	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados 8,4	g.]
H.Carbono	86	g.	[Azúcares 21,2	g.]
Proteínas	24	g.	Sal 1,73	g.

JUEVES 25

- 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.

VIERNES 26

- 1º **CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES**
- 2º **JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA PEPITORIA**
- 1º **CREAM OF COURGETTE SOUP AND CROUTONS**
- 2º **CHICKEN DRUMSTICKS IN PEPITORIAN SAUCE**
PAN Y POSTRE (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)

Calorías	848	Kcal	3543	kJ
Lípidos	49	g.	[Saturados 11,3	g.]
H.Carbono	72	g.	[Azúcares 21,8	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 1,65	g.

LUNES 29

- 1º **LENTEJAS HORTELANAS**
- 2º **ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON PATATA Y ZANAHORIA**
- 1º **LENTIL AND VEGETABLE**
- 2º **BEEF MEATBALLS, POTATOES AND CARROT**
PAN Y POSTRE (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (NO FRUIT)

Calorías	849	Kcal	3550	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 10,5	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares 25,2	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 2,57	g.

MARTES 30

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

Calorías	872	Kcal	3643	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 9,8	g.]
H.Carbono	90	g.	[Azúcares 22,4	g.]
Proteínas	31	g.	Sal 2,16	g.



Alegra
Servicio a
Colectividades

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

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.

Cumpliendo con el Reglamento 1169/2011 del 25 Octubre del 2011, disponemos de la información sobre alérgenos en la dirección del centro.
La ensalada que acompaña a los platos puede variar entre los siguientes ingredientes: lechuga, tomate, zanahoria, maíz, remolacha y aceitunas



50
aniversario
1967-2017



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

SIN FRUTOS SECOS, LENTEJAS, MARISCO, MOLUSCO, PESCADO FRESCO

LUNES 1
FESTIVIDAD DE TODOS LOS SANTOS

MARTES 2
1º JUDÍAS VERDES CON PATATAS
2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON ZANAHORIA Y GUISANTES
1º GREEN BEANS AND POTATOES
2º BEEF MEATBALLS, CARROT AND GREEN PEAS
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	857	Kcal	3582	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 12,3	g.]
H.Carbono	74	g.	[Azúcares 24,7	g.]
Proteínas	29	g.	Sal 2,62	g.

MIÉRCOLES 3
1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
2º MERLUZA (CONGELADA) EN SALSA
1º WHITE RICE IN TOMATO SAUCE
2º HAKE(FROZEN) IN SAUCE
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	869	Kcal	3632	kJ
Lípidos	31	g.	[Saturados 4,1	g.]
H.Carbono	117	g.	[Azúcares 19,9	g.]
Proteínas	31	g.	Sal 1,66	g.

JUEVES 4
1º ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
2º CHULETA PLANCHA CON PATATAS
1º HARICOT BEAN STEW
2º GRILLED PORK CHOP AND CHIPS
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	877	Kcal	3665	kJ
Lípidos	57	g.	[Saturados 13	g.]
H.Carbono	65	g.	[Azúcares 20,4	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,72	g.

VIERNES 5
1º CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES
2º FILETE DE POLLO PLANCHA CON ENSALADA
1º CREAM OF PUMPKIN SOUP AND CROUTONS
2º GRILLED CHICKEN FILLET AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	871	Kcal	3641	kJ
Lípidos	51	g.	[Saturados 7,9	g.]
H.Carbono	69	g.	[Azúcares 20,1	g.]
Proteínas	34	g.	Sal 1,69	g.

LUNES 8
1º SOPA DE AVE CON FIDEOS
2º LOMO PLANCHA CON PURÉ
1º CHICKEN NOODLE SOUP
2º GRILLED LOIN AND MASHED POTATOES
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	840	Kcal	3511	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados 6,1	g.]
H.Carbono	86	g.	[Azúcares 24,9	g.]
Proteínas	39	g.	Sal 1,52	g.

MARTES 9
FESTIVIDAD DE LA ALMUDENA

MIÉRCOLES 10
1º CODITOS NAPOLITANA
2º FILETE DE LENGUADINA (CONGELADA) CON ENSALADA
1º PASTA NAPOLITANA
2º #N/D
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	858	Kcal	3587	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 4,7	g.]
H.Carbono	103	g.	[Azúcares 21,1	g.]
Proteínas	31	g.	Sal 1,86	g.

JUEVES 11
1º SOPA DE PICADILLO
2º POLLO ASADO CON DADOS DE CALABACÍN
1º SOUP, DICED HAM AND EGG
2º ROAST CHICKEN AND COURGETTE CUBES
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	818	Kcal	3419	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 7,2	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares 17,9	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 1,88	g.

VIERNES 12
1º GARBANZOS GUIADOS
2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
1º CHICKPEA STEW
2º SPANISH OMELETTE, LETTUCE, TOMATO AND
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	857	Kcal	3581	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 10,6	g.]
H.Carbono	74	g.	[Azúcares 9,4	g.]
Proteínas	29	g.	Sal 1,78	g.

LUNES 15

- 1º ARROZ TRES DELICIAS
- 2º MERLUZA (CONGELADA) ROMANA CON ENSALADA
- 1º SPECIAL FRIED RICE
- 2º BUTTERED HAKE(FROZEN) AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	847	Kcal	3543	kJ
Lípidos	38 g.	[Saturados	6,8 g.]	
H.Carbono	90 g.	[Azúcares	20,3 g.]	
Proteínas	37 g.	Sal	1,37 g.	

MARTES 16

- 1º ALUBIAS PINTAS HORTELANAS
- 2º HAMBURGUESA DE TERNERA A LA CAZADORA
- 1º RED BEANS AND VEGETABLE
- 2º BEEF BURGER IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	853	Kcal	3564	kJ
Lípidos	46 g.	[Saturados	14,6 g.]	
H.Carbono	78 g.	[Azúcares	20,5 g.]	
Proteínas	33 g.	Sal	2,43 g.	

MIÉRCOLES 17

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

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	839	Kcal	3506	kJ
Lípidos	51 g.	[Saturados	10 g.]	
H.Carbono	68 g.	[Azúcares	23,7 g.]	
Proteínas	26 g.	Sal	1,31 g.	

JUEVES 18

- 1º ESPAGUETIS GRATINADOS
- 2º LACÓN A LA GALLEGA
- 1º SPAGHETTI AU GRATIN
- 2º PORK SHOULDER WITH RED PEPPERS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	867	Kcal	3624	kJ
Lípidos	44 g.	[Saturados	11,5 g.]	
H.Carbono	85 g.	[Azúcares	20 g.]	
Proteínas	33 g.	Sal	2,09 g.	

VIERNES 19

- 1º CREMA DE CALABAZA
- 2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA
- 1º CREAM OF PUMPKIN SOUP
- 2º CHICKEN FILLET AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	837	Kcal	3497	kJ
Lípidos	40 g.	[Saturados	6 g.]	
H.Carbono	77 g.	[Azúcares	24,3 g.]	
Proteínas	43 g.	Sal	1,21 g.	

LUNES 22

- 1º ARROZ CON POLLO
- 2º BACALAO (CONGELADO) A LA ANDALUZA CON ENSALADA
- 1º RICE AND CHICKEN
- 2º LIGHTLY BATTERED COD (FROZEN) AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	831	Kcal	3472	kJ
Lípidos	31 g.	[Saturados	4,5 g.]	
H.Carbono	106 g.	[Azúcares	18,5 g.]	
Proteínas	32 g.	Sal	2,12 g.	

MARTES 23

- 1º ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
- 2º ESTOFADO DE PAVO CON PATATAS
- 1º HARICOT BEAN STEW
- 2º TURKEY STEW AND POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	837	Kcal	3498	kJ
Lípidos	43 g.	[Saturados	10 g.]	
H.Carbono	70 g.	[Azúcares	9,4 g.]	
Proteínas	43 g.	Sal	1,33 g.	

MIÉRCOLES 24

- 1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE
- 2º TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA
- 1º GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE
- 2º PLAIN OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	833	Kcal	3480	kJ
Lípidos	44 g.	[Saturados	8,4 g.]	
H.Carbono	86 g.	[Azúcares	21,2 g.]	
Proteínas	24 g.	Sal	1,73 g.	

JUEVES 25

- 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.	

VIERNES 26

- 1º CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES
- 2º FILETE DE POLLO PLANCHA CON ENSALADA
- 1º CREAM OF COURGETTE SOUP AND CROUTONS
- 2º GRILLED CHICKEN FILLET AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	848	Kcal	3543	kJ
Lípidos	49 g.	[Saturados	11,3 g.]	
H.Carbono	72 g.	[Azúcares	21,8 g.]	
Proteínas	35 g.	Sal	1,65 g.	

LUNES 29

- 1º SOPA DE AVE CON FIDEOS
- 2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON PATATA Y ZANAHORIA
- 1º CHICKEN NOODLE SOUP
- 2º BEEF MEATBALLS, POTATOES AND CARROT

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	849	Kcal	3550	kJ
Lípidos	43 g.	[Saturados	10,5 g.]	
H.Carbono	83 g.	[Azúcares	25,2 g.]	
Proteínas	33 g.	Sal	2,57 g.	

MARTES 30

- 1º MACARRONES NAPOLITANA
- 2º SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA
- 1º MACARONI IN NAPOLITAN SAUCE
- 2º BREADED HAM AND CHEESE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	872	Kcal	3643	kJ
Lípidos	43 g.	[Saturados	9,8 g.]	
H.Carbono	90 g.	[Azúcares	22,4 g.]	
Proteínas	31 g.	Sal	2,16 g.	



Alegra
Servicio a
Colectividades

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

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.

Cumpliendo con el Reglamento 1169/2011 del 25 Octubre del 2011, disponemos de la información sobre alérgenos en la dirección del centro.
La ensalada que acompaña a los platos puede variar entre los siguientes ingredientes: lechuga, tomate, zanahoria, maíz, remolacha y aceitunas



50
aniversario
1967-2017



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

SIN LECHE, PISTACHO, ANACARDO

LUNES 1

MARTES 2

MIÉRCOLES 3

JUEVES 4

VIERNES 5

**FESTIVIDAD
DE TODOS
LOS SANTOS**

- 1º JUDÍAS VERDES CON PATATAS
- 2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON ZANAHORIA Y GUISANTES
- 1º GREEN BEANS AND POTATOES
- 2º BEEF MEATBALLS, CARROT AND GREEN PEAS
- PAN Y POSTRE SIN LECHE
- BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	857	Kcal	3582	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 12,3	g.]
H.Carbono	74	g.	[Azúcares 24,7	g.]
Proteínas	29	g.	Sal 2,62	g.

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
- 2º MERLUZA EN SALSA
- 1º WHITE RICE IN TOMATO SAUCE
- 2º HAKE IN SAUCE
- PAN Y POSTRE SIN LECHE
- BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	869	Kcal	3632	kJ
Lípidos	31	g.	[Saturados 4,1	g.]
H.Carbono	117	g.	[Azúcares 19,9	g.]
Proteínas	31	g.	Sal 1,66	g.

- 1º ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
- 2º CHULETA PLANCHA CON PATATAS
- 1º HARICOT BEAN STEW
- 2º GRILLED PORK CHOP AND CHIPS
- PAN Y POSTRE SIN LECHE
- BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	877	Kcal	3665	kJ
Lípidos	57	g.	[Saturados 13	g.]
H.Carbono	65	g.	[Azúcares 20,4	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,72	g.

- 1º CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES
- 2º FILETE DE POLLO PLANCHA CON ENSALADA
- 1º CREAM OF PUMPKIN SOUP AND CROUTONS
- 2º GRILLED CHICKEN FILLET AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN LECHE
- BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	871	Kcal	3641	kJ
Lípidos	51	g.	[Saturados 7,9	g.]
H.Carbono	69	g.	[Azúcares 20,1	g.]
Proteínas	34	g.	Sal 1,69	g.

LUNES 8

MARTES 9

MIÉRCOLES 10

JUEVES 11

VIERNES 12

- 1º LENTEJAS ESTOFADAS
- 2º LOMO PLANCHA CON ENSALADA
- 1º LENTIL STEW
- 2º GRILLED LOIN AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN LECHE
- BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	840	Kcal	3511	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados 6,1	g.]
H.Carbono	86	g.	[Azúcares 24,9	g.]
Proteínas	39	g.	Sal 1,52	g.

**FESTIVIDAD
DE LA
ALMUDENA**

- 1º CODITOS REHOGADOS CON CALABACÍN
- 2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA
- 1º SAUTÉED PASTA AND COURQUETTE
- 2º GRILLED DAB AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN LECHE
- BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	858	Kcal	3587	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 4,7	g.]
H.Carbono	103	g.	[Azúcares 21,1	g.]
Proteínas	31	g.	Sal 1,86	g.

- 1º SOPA DE PICADILLO
- 2º POLLO ASADO CON DADOS DE CALABACÍN
- 1º SOUP, DICED HAM AND EGG
- 2º ROAST CHICKEN AND COURQUETTE CUBES
- PAN Y POSTRE SIN LECHE
- BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	818	Kcal	3419	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 7,2	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares 17,9	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 1,88	g.

- 1º GARBANZOS GUIADOS
- 2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
- 1º CHICKPEA STEW
- 2º SPANISH OMELETTE, LETTUCE, TOMATO AND
- PAN Y POSTRE SIN LECHE
- BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	857	Kcal	3581	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 10,6	g.]
H.Carbono	74	g.	[Azúcares 9,4	g.]
Proteínas	29	g.	Sal 1,78	g.

LUNES 15

- 1º **ARROZ TRES DELICIAS**
- 2º **MERLUZA ROMANA CON ENSALADA**
- 1º **SPECIAL FRIED RICE**
- 2º **BATTERED HAKE AND SALAD**
- PAN Y POSTRE SIN LECHE**
BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	847	Kcal	3543	kJ
Lípidos	38 g.	[Saturados	6,8 g.]	
H.Carbono	90 g.	[Azúcares	20,3 g.]	
Proteínas	37 g.	Sal	1,37 g.	

MARTES 16

- 1º **ALUBIAS PINTAS HORTELANAS**
- 2º **HAMBURGUESA DE TERNERA A LA CAZADORA**
- 1º **RED BEANS AND VEGETABLE**
- 2º **BEEF BURGER IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY**
- PAN Y POSTRE SIN LECHE**
BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	853	Kcal	3564	kJ
Lípidos	46 g.	[Saturados	14,6 g.]	
H.Carbono	78 g.	[Azúcares	20,5 g.]	
Proteínas	33 g.	Sal	2,43 g.	

MIÉRCOLES 17

- 1º **CREMA DE VERDURAS NATURALES CON PICATOSTES**
- 2º **TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA**
- 1º **CREAM OF VEGETABLE SOUP AND CROUTONS**
- 2º **HAM OMELETTE AND SALAD**
- PAN Y POSTRE SIN LECHE**
BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	839	Kcal	3506	kJ
Lípidos	51 g.	[Saturados	10 g.]	
H.Carbono	68 g.	[Azúcares	23,7 g.]	
Proteínas	26 g.	Sal	1,31 g.	

JUEVES 18

- 1º **ESPAGUETIS REHOGADOS**
- 2º **LACÓN A LA GALLEGA**
- 1º **STIR-FRIED SPAGHETTI**
- 2º **PORK SHOULDER WITH RED PEPPERS**
- PAN Y POSTRE SIN LECHE**
BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	867	Kcal	3624	kJ
Lípidos	44 g.	[Saturados	11,5 g.]	
H.Carbono	85 g.	[Azúcares	20 g.]	
Proteínas	33 g.	Sal	2,09 g.	

VIERNES 19

- 1º **LENTEJAS CON CHORIZO**
- 2º **FILETE DE POLLO CON ENSALADA**
- 1º **LENTIL AND CHORIZO STEW**
- 2º **CHICKEN FILLET AND SALAD**
- PAN Y POSTRE SIN LECHE**
BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	837	Kcal	3497	kJ
Lípidos	40 g.	[Saturados	6 g.]	
H.Carbono	77 g.	[Azúcares	24,3 g.]	
Proteínas	43 g.	Sal	1,21 g.	

LUNES 22

- 1º **PAELLA MIXTA**
- 2º **BACALAO A LA ANDALUZA CON ENSALADA**
- 1º **MIXED PAELLA/GREEN PEAS AND HAM**
- 2º **LIGHTLY BATTERED COD AND SALAD**
- PAN Y POSTRE SIN LECHE**
BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	831	Kcal	3472	kJ
Lípidos	31 g.	[Saturados	4,5 g.]	
H.Carbono	106 g.	[Azúcares	18,5 g.]	
Proteínas	32 g.	Sal	2,12 g.	

MARTES 23

- 1º **ALUBIAS BLANCAS GUIADAS**
- 2º **ESTOFADO DE PAVO CON PATATAS**
- 1º **HARICOT BEAN STEW**
- 2º **TURKEY STEW AND POTATOES**
- PAN Y POSTRE SIN LECHE**
BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	837	Kcal	3498	kJ
Lípidos	43 g.	[Saturados	10 g.]	
H.Carbono	70 g.	[Azúcares	9,4 g.]	
Proteínas	43 g.	Sal	1,33 g.	

MIÉRCOLES 24

- 1º **JUDÍAS VERDES CON TOMATE**
- 2º **TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA**
- 1º **GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE**
- 2º **PLAIN OMELETTE AND SALAD**
- PAN Y POSTRE SIN LECHE**
BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	833	Kcal	3480	kJ
Lípidos	44 g.	[Saturados	8,4 g.]	
H.Carbono	86 g.	[Azúcares	21,2 g.]	
Proteínas	24 g.	Sal	1,73 g.	

JUEVES 25

- 1º **SOPA DE COCIDO**
- 2º **COCIDO MADRILEÑO**
- 1º **NOODLE SOUP**
- 2º **MADRILENIAN STEW (HAM, CHORIZO, CHICKEN, BLOOD)**
- PAN Y POSTRE SIN LECHE**
BREAD AND DESSERT (MILK 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.	

VIERNES 26

- 1º **CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES**
- 2º **JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA PEPITORIA**
- 1º **CREAM OF COURGETTE SOUP AND CROUTONS**
- 2º **CHICKEN DRUMSTICKS IN PEPITORIAN SAUCE**
- PAN Y POSTRE SIN LECHE**
BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	848	Kcal	3543	kJ
Lípidos	49 g.	[Saturados	11,3 g.]	
H.Carbono	72 g.	[Azúcares	21,8 g.]	
Proteínas	35 g.	Sal	1,65 g.	

LUNES 29

- 1º **LENTEJAS HORTELANAS**
- 2º **ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON PATATA Y ZANAHORIA**
- 1º **LENTIL AND VEGETABLE**
- 2º **BEEF MEATBALLS, POTATOES AND CARROT**
- PAN Y POSTRE SIN LECHE**
BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	849	Kcal	3550	kJ
Lípidos	43 g.	[Saturados	10,5 g.]	
H.Carbono	83 g.	[Azúcares	25,2 g.]	
Proteínas	33 g.	Sal	2,57 g.	

MARTES 30

- 1º **MACARRONES REHOGADOS**
- 2º **LOMO PLANCHA CON ENSALADA**
- 1º **SAUTÉ MACARONI**
- 2º **GRILLED LOIN AND SALAD**
- PAN Y POSTRE SIN LECHE**
BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	872	Kcal	3643	kJ
Lípidos	43 g.	[Saturados	9,8 g.]	
H.Carbono	90 g.	[Azúcares	22,4 g.]	
Proteínas	31 g.	Sal	2,16 g.	



Alegra
Servicio a
Colectividades

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

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.

Cumpliendo con el Reglamento 1169/2011 del 25 Octubre del 2011, disponemos de la información sobre alérgenos en la dirección del centro.

La ensalada que acompaña a los platos puede variar entre los siguientes ingredientes: lechuga, tomate, zanahoria, maíz, remolacha y aceitunas



50
aniversario
1967-2017



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

SIN LENTEJAS, MARISCO, AVELLANAS

LUNES 1
FESTIVIDAD DE TODOS LOS SANTOS

MARTES 2
1º JUDÍAS VERDES CON PATATAS
2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON ZANAHORIA Y GUISANTES
1º GREEN BEANS AND POTATOES
2º BEEF MEATBALLS, CARROT AND GREEN PEAS
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	857	Kcal	3582	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 12,3	g.]
H.Carbono	74	g.	[Azúcares 24,7	g.]
Proteínas	29	g.	Sal 2,62	g.

MIÉRCOLES 3
1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
2º MERLUZA EN SALSA
1º WHITE RICE IN TOMATO SAUCE
2º HAKE IN SAUCE
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	869	Kcal	3632	kJ
Lípidos	31	g.	[Saturados 4,1	g.]
H.Carbono	117	g.	[Azúcares 19,9	g.]
Proteínas	31	g.	Sal 1,66	g.

JUEVES 4
1º ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
2º CHULETA PLANCHA CON PATATAS
1º HARICOT BEAN STEW
2º GRILLED PORK CHOP AND CHIPS
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	877	Kcal	3665	kJ
Lípidos	57	g.	[Saturados 13	g.]
H.Carbono	65	g.	[Azúcares 20,4	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,72	g.

VIERNES 5
1º CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES
2º FILETE DE POLLO PLANCHA CON ENSALADA
1º CREAM OF PUMPKIN SOUP AND CROUTONS
2º GRILLED CHICKEN FILLET AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	871	Kcal	3641	kJ
Lípidos	51	g.	[Saturados 7,9	g.]
H.Carbono	69	g.	[Azúcares 20,1	g.]
Proteínas	34	g.	Sal 1,69	g.

LUNES 8
1º SOPA DE AVE CON FIDEOS
2º LOMO PLANCHA CON PURÉ
1º CHICKEN NOODLE SOUP
2º GRILLED LOIN AND MASHED POTATOES
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	840	Kcal	3511	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados 6,1	g.]
H.Carbono	86	g.	[Azúcares 24,9	g.]
Proteínas	39	g.	Sal 1,52	g.

MARTES 9
FESTIVIDAD DE LA ALMUDENA

MIÉRCOLES 10
1º CODITOS NAPOLITANA
2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA
1º PASTA NAPOLITANA
2º GRILLED DAB AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	858	Kcal	3587	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 4,7	g.]
H.Carbono	103	g.	[Azúcares 21,1	g.]
Proteínas	31	g.	Sal 1,86	g.

JUEVES 11
1º SOPA DE PICADILLO
2º POLLO ASADO CON DADOS DE CALABACÍN
1º SOUP, DICED HAM AND EGG
2º ROAST CHICKEN AND COURGETTE CUBES
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	818	Kcal	3419	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 7,2	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares 17,9	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 1,88	g.

VIERNES 12
1º GARBANZOS GUIADOS
2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
1º CHICKPEA STEW
2º SPANISH OMELETTE, LETTUCE, TOMATO AND
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	857	Kcal	3581	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 10,6	g.]
H.Carbono	74	g.	[Azúcares 9,4	g.]
Proteínas	29	g.	Sal 1,78	g.

LUNES 15

- 1º ARROZ TRES DELICIAS
- 2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA
- 1º SPECIAL FRIED RICE
- 2º BATTERED HAKE AND SALAD

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	847	Kcal	3543	kJ
Lípidos	38 g.	[Saturados	6,8 g.]	
H.Carbono	90 g.	[Azúcares	20,3 g.]	
Proteínas	37 g.	Sal	1,37 g.	

MARTES 16

- 1º ALUBIAS PINTAS HORTELANAS
- 2º HAMBURGUESA DE TERNERA A LA CAZADORA
- 1º RED BEANS AND VEGETABLE
- 2º BEEF BURGER IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	853	Kcal	3564	kJ
Lípidos	46 g.	[Saturados	14,6 g.]	
H.Carbono	78 g.	[Azúcares	20,5 g.]	
Proteínas	33 g.	Sal	2,43 g.	

MIÉRCOLES 17

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

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	839	Kcal	3506	kJ
Lípidos	51 g.	[Saturados	10 g.]	
H.Carbono	68 g.	[Azúcares	23,7 g.]	
Proteínas	26 g.	Sal	1,31 g.	

JUEVES 18

- 1º ESPAGUETIS GRATINADOS
- 2º LACÓN A LA GALLEGA
- 1º SPAGHETTI AU GRATIN
- 2º PORK SHOULDER WITH RED PEPPERS

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	867	Kcal	3624	kJ
Lípidos	44 g.	[Saturados	11,5 g.]	
H.Carbono	85 g.	[Azúcares	20 g.]	
Proteínas	33 g.	Sal	2,09 g.	

VIERNES 19

- 1º CREMA DE CALABAZA
- 2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA
- 1º CREAM OF PUMPKIN SOUP
- 2º CHICKEN FILLET AND SALAD

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	837	Kcal	3497	kJ
Lípidos	40 g.	[Saturados	6 g.]	
H.Carbono	77 g.	[Azúcares	24,3 g.]	
Proteínas	43 g.	Sal	1,21 g.	

LUNES 22

- 1º ARROZ CON POLLO
- 2º BACALAO A LA ANDALUZA CON ENSALADA
- 1º RICE AND CHICKEN
- 2º LIGHTLY BATTERED COD AND SALAD

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	831	Kcal	3472	kJ
Lípidos	31 g.	[Saturados	4,5 g.]	
H.Carbono	106 g.	[Azúcares	18,5 g.]	
Proteínas	32 g.	Sal	2,12 g.	

MARTES 23

- 1º ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
- 2º ESTOFADO DE PAVO CON PATATAS
- 1º HARICOT BEAN STEW
- 2º TURKEY STEW AND POTATOES

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	837	Kcal	3498	kJ
Lípidos	43 g.	[Saturados	10 g.]	
H.Carbono	70 g.	[Azúcares	9,4 g.]	
Proteínas	43 g.	Sal	1,33 g.	

MIÉRCOLES 24

- 1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE
- 2º TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA
- 1º GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE
- 2º PLAIN OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	833	Kcal	3480	kJ
Lípidos	44 g.	[Saturados	8,4 g.]	
H.Carbono	86 g.	[Azúcares	21,2 g.]	
Proteínas	24 g.	Sal	1,73 g.	

JUEVES 25

- 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.	

VIERNES 26

- 1º CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES
- 2º JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA PEPITORIA
- 1º CREAM OF COURGETTE SOUP AND CROUTONS
- 2º CHICKEN DRUMSTICKS IN PEPITORIAN SAUCE

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	848	Kcal	3543	kJ
Lípidos	49 g.	[Saturados	11,3 g.]	
H.Carbono	72 g.	[Azúcares	21,8 g.]	
Proteínas	35 g.	Sal	1,65 g.	

LUNES 29

- 1º SOPA DE AVE CON FIDEOS
- 2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON PATATA Y ZANAHORIA
- 1º CHICKEN NOODLE SOUP
- 2º BEEF MEATBALLS, POTATOES AND CARROT

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	849	Kcal	3550	kJ
Lípidos	43 g.	[Saturados	10,5 g.]	
H.Carbono	83 g.	[Azúcares	25,2 g.]	
Proteínas	33 g.	Sal	2,57 g.	

MARTES 30

- 1º MACARRONES NAPOLITANA
- 2º SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA
- 1º MACARONI IN NAPOLITAN SAUCE
- 2º BREADED HAM AND CHEESE AND SALAD

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	872	Kcal	3643	kJ
Lípidos	43 g.	[Saturados	9,8 g.]	
H.Carbono	90 g.	[Azúcares	22,4 g.]	
Proteínas	31 g.	Sal	2,16 g.	



Alegra
Servicio a
Colectividades

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

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.

Cumpliendo con el Reglamento 1169/2011 del 25 Octubre del 2011, disponemos de la información sobre alérgenos en la dirección del centro.
La ensalada que acompaña a los platos puede variar entre los siguientes ingredientes: lechuga, tomate, zanahoria, maíz, remolacha y aceitunas



50
aniversario
1967-2017



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

SIN NUECES, AVELLANAS

LUNES 1

FESTIVIDAD DE TODOS LOS SANTOS

MARTES 2

1º JUDÍAS VERDES CON PATATAS
2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON ZANAHORIA Y GUISANTES
1º GREEN BEANS AND POTATOES
2º BEEF MEATBALLS, CARROT AND GREEN PEAS
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	857	Kcal	3582	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 12,3	g.]
H.Carbono	74	g.	[Azúcares 24,7	g.]
Proteínas	29	g.	Sal 2,62	g.

MIÉRCOLES 3

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
2º MERLUZA EN SALSA
1º WHITE RICE IN TOMATO SAUCE
2º HAKE IN SAUCE
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	869	Kcal	3632	kJ
Lípidos	31	g.	[Saturados 4,1	g.]
H.Carbono	117	g.	[Azúcares 19,9	g.]
Proteínas	31	g.	Sal 1,66	g.

JUEVES 4

1º ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
2º CHULETA PLANCHA CON PATATAS
1º HARICOT BEAN STEW
2º GRILLED PORK CHOP AND CHIPS
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	877	Kcal	3665	kJ
Lípidos	57	g.	[Saturados 13	g.]
H.Carbono	65	g.	[Azúcares 20,4	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,72	g.

VIERNES 5

1º CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES
2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA
1º CREAM OF PUMPKIN SOUP AND CROUTONS
2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	871	Kcal	3641	kJ
Lípidos	51	g.	[Saturados 7,9	g.]
H.Carbono	69	g.	[Azúcares 20,1	g.]
Proteínas	34	g.	Sal 1,69	g.

LUNES 8

1º LENTEJAS ESTOFADAS
2º LOMO PLANCHA CON PURÉ
1º LENTIL STEW
2º GRILLED LOIN AND MASHED POTATOES
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	840	Kcal	3511	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados 6,1	g.]
H.Carbono	86	g.	[Azúcares 24,9	g.]
Proteínas	39	g.	Sal 1,52	g.

MARTES 9

FESTIVIDAD DE LA ALMUDENA

MIÉRCOLES 10

1º CODITOS NAPOLITANA
2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA
1º PASTA NAPOLITANA
2º GRILLED DAB AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	858	Kcal	3587	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 4,7	g.]
H.Carbono	103	g.	[Azúcares 21,1	g.]
Proteínas	31	g.	Sal 1,86	g.

JUEVES 11

1º SOPA DE PICADILLO
2º POLLO ASADO CON DADOS DE CALABACÍN
1º SOUP, DICED HAM AND EGG
2º ROAST CHICKEN AND COURGETTE CUBES
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	818	Kcal	3419	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 7,2	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares 17,9	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 1,88	g.

VIERNES 12

1º GARBANZOS GUIADOS
2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
1º CHICKPEA STEW
2º SPANISH OMELETTE, LETTUCE, TOMATO AND
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	857	Kcal	3581	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 10,6	g.]
H.Carbono	74	g.	[Azúcares 9,4	g.]
Proteínas	29	g.	Sal 1,78	g.

LUNES 15

- 1º **ARROZ TRES DELICIAS**
- 2º **MERLUZA ROMANA CON ENSALADA**
- 1º **SPECIAL FRIED RICE**
- 2º **BATTERED HAKE AND SALAD**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	847	Kcal	3543	kJ
Lípidos	38 g.	[Saturados	6,8 g.]	
H.Carbono	90 g.	[Azúcares	20,3 g.]	
Proteínas	37 g.	Sal	1,37 g.	

MARTES 16

- 1º **ALUBIAS PINTAS HORTELANAS**
- 2º **HAMBURGUESA DE TERNERA A LA CAZADORA**
- 1º **RED BEANS AND VEGETABLE**
- 2º **BEEF BURGER IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	853	Kcal	3564	kJ
Lípidos	46 g.	[Saturados	14,6 g.]	
H.Carbono	78 g.	[Azúcares	20,5 g.]	
Proteínas	33 g.	Sal	2,43 g.	

MIÉRCOLES 17

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

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	839	Kcal	3506	kJ
Lípidos	51 g.	[Saturados	10 g.]	
H.Carbono	68 g.	[Azúcares	23,7 g.]	
Proteínas	26 g.	Sal	1,31 g.	

JUEVES 18

- 1º **ESPAGUETIS GRATINADOS**
- 2º **LACÓN A LA GALLEGA**
- 1º **SPAGHETTI AU GRATIN**
- 2º **PORK SHOULDER WITH RED PEPPERS**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	867	Kcal	3624	kJ
Lípidos	44 g.	[Saturados	11,5 g.]	
H.Carbono	85 g.	[Azúcares	20 g.]	
Proteínas	33 g.	Sal	2,09 g.	

VIERNES 19

- 1º **LENTEJAS CON CHORIZO**
- 2º **FILETE DE POLLO CON ENSALADA**
- 1º **LENTIL AND CHORIZO STEW**
- 2º **CHICKEN FILLET AND SALAD**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	837	Kcal	3497	kJ
Lípidos	40 g.	[Saturados	6 g.]	
H.Carbono	77 g.	[Azúcares	24,3 g.]	
Proteínas	43 g.	Sal	1,21 g.	

LUNES 22

- 1º **PAELLA MIXTA**
- 2º **BACALAO A LA ANDALUZA CON ENSALADA**
- 1º **MIXED PAELLA/GREEN PEAS AND HAM**
- 2º **LIGHTLY BATTERED COD AND SALAD**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	831	Kcal	3472	kJ
Lípidos	31 g.	[Saturados	4,5 g.]	
H.Carbono	106 g.	[Azúcares	18,5 g.]	
Proteínas	32 g.	Sal	2,12 g.	

MARTES 23

- 1º **ALUBIAS BLANCAS GUIADAS**
- 2º **ESTOFADO DE PAVO CON PATATAS**
- 1º **HARICOT BEAN STEW**
- 2º **TURKEY STEW AND POTATOES**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	837	Kcal	3498	kJ
Lípidos	43 g.	[Saturados	10 g.]	
H.Carbono	70 g.	[Azúcares	9,4 g.]	
Proteínas	43 g.	Sal	1,33 g.	

MIÉRCOLES 24

- 1º **JUDÍAS VERDES CON TOMATE**
- 2º **HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA**
- 1º **GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE**
- 2º **VILLARROY EGGS AND SALAD**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	833	Kcal	3480	kJ
Lípidos	44 g.	[Saturados	8,4 g.]	
H.Carbono	86 g.	[Azúcares	21,2 g.]	
Proteínas	24 g.	Sal	1,73 g.	

JUEVES 25

- 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.	

VIERNES 26

- 1º **CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES**
- 2º **JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA PEPITORIA**
- 1º **CREAM OF COURGETTE SOUP AND CROUTONS**
- 2º **CHICKEN DRUMSTICKS IN PEPITORIAN SAUCE**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	848	Kcal	3543	kJ
Lípidos	49 g.	[Saturados	11,3 g.]	
H.Carbono	72 g.	[Azúcares	21,8 g.]	
Proteínas	35 g.	Sal	1,65 g.	

LUNES 29

- 1º **LENTEJAS HORTELANAS**
- 2º **ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON PATATA Y ZANAHORIA**
- 1º **LENTIL AND VEGETABLE**
- 2º **BEEF MEATBALLS, POTATOES AND CARROT**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	849	Kcal	3550	kJ
Lípidos	43 g.	[Saturados	10,5 g.]	
H.Carbono	83 g.	[Azúcares	25,2 g.]	
Proteínas	33 g.	Sal	2,57 g.	

MARTES 30

- 1º **MACARRONES NAPOLITANA**
- 2º **SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA**
- 1º **MACARONI IN NAPOLITAN SAUCE**
- 2º **BREADED HAM AND CHEESE AND SALAD**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	872	Kcal	3643	kJ
Lípidos	43 g.	[Saturados	9,8 g.]	
H.Carbono	90 g.	[Azúcares	22,4 g.]	
Proteínas	31 g.	Sal	2,16 g.	



Alegra
Servicio a
Colectividades

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

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.

Cumpliendo con el Reglamento 1169/2011 del 25 Octubre del 2011, disponemos de la información sobre alérgenos en la dirección del centro.
La ensalada que acompaña a los platos puede variar entre los siguientes ingredientes: lechuga, tomate, zanahoria, maíz, remolacha y aceitunas



50
aniversario
1967-2017



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

SIN NUEZ, PIEL DE MELOCOTON

LUNES 1
FESTIVIDAD DE TODOS LOS SANTOS

MARTES 2
1º JUDÍAS VERDES CON PATATAS
2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON ZANAHORIA Y GUISANTES
1º GREEN BEANS AND POTATOES
2º BEEF MEATBALLS, CARROT AND GREEN PEAS
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	857	Kcal	3582	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 12,3	g.]
H.Carbono	74	g.	[Azúcares 24,7	g.]
Proteínas	29	g.	Sal 2,62	g.

MIÉRCOLES 3
1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
2º MERLUZA EN SALSA
1º WHITE RICE IN TOMATO SAUCE
2º HAKE IN SAUCE
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	869	Kcal	3632	kJ
Lípidos	31	g.	[Saturados 4,1	g.]
H.Carbono	117	g.	[Azúcares 19,9	g.]
Proteínas	31	g.	Sal 1,66	g.

JUEVES 4
1º ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
2º CHULETA PLANCHA CON PATATAS
1º HARICOT BEAN STEW
2º GRILLED PORK CHOP AND CHIPS
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	877	Kcal	3665	kJ
Lípidos	57	g.	[Saturados 13	g.]
H.Carbono	65	g.	[Azúcares 20,4	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,72	g.

VIERNES 5
1º CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES
2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA
1º CREAM OF PUMPKIN SOUP AND CROUTONS
2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	871	Kcal	3641	kJ
Lípidos	51	g.	[Saturados 7,9	g.]
H.Carbono	69	g.	[Azúcares 20,1	g.]
Proteínas	34	g.	Sal 1,69	g.

LUNES 8
1º LENTEJAS ESTOFADAS
2º LOMO PLANCHA CON PURÉ
1º LENTIL STEW
2º GRILLED LOIN AND MASHED POTATOES
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	840	Kcal	3511	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados 6,1	g.]
H.Carbono	86	g.	[Azúcares 24,9	g.]
Proteínas	39	g.	Sal 1,52	g.

MARTES 9
FESTIVIDAD DE LA ALMUDENA

MIÉRCOLES 10
1º CODITOS NAPOLITANA
2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA
1º PASTA NAPOLITANA
2º GRILLED DAB AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	858	Kcal	3587	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 4,7	g.]
H.Carbono	103	g.	[Azúcares 21,1	g.]
Proteínas	31	g.	Sal 1,86	g.

JUEVES 11
1º SOPA DE PICADILLO
2º POLLO ASADO CON DADOS DE CALABACÍN
1º SOUP, DICED HAM AND EGG
2º ROAST CHICKEN AND COURGETTE CUBES
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	818	Kcal	3419	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 7,2	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares 17,9	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 1,88	g.

VIERNES 12
1º GARBANZOS GUIADOS
2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
1º CHICKPEA STEW
2º SPANISH OMELETTE, LETTUCE, TOMATO AND
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	857	Kcal	3581	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 10,6	g.]
H.Carbono	74	g.	[Azúcares 9,4	g.]
Proteínas	29	g.	Sal 1,78	g.

LUNES 15

- 1º **ARROZ TRES DELICIAS**
- 2º **MERLUZA ROMANA CON ENSALADA**
- 1º **SPECIAL FRIED RICE**
- 2º **BATTERED HAKE AND SALAD**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	847	Kcal	3543	kJ
Lípidos	38 g.	[Saturados	6,8 g.]	
H.Carbono	90 g.	[Azúcares	20,3 g.]	
Proteínas	37 g.	Sal	1,37 g.	

MARTES 16

- 1º **ALUBIAS PINTAS HORTELANAS**
- 2º **HAMBURGUESA DE TERNERA A LA CAZADORA**
- 1º **RED BEANS AND VEGETABLE**
- 2º **BEEF BURGER IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	853	Kcal	3564	kJ
Lípidos	46 g.	[Saturados	14,6 g.]	
H.Carbono	78 g.	[Azúcares	20,5 g.]	
Proteínas	33 g.	Sal	2,43 g.	

MIÉRCOLES 17

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

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	839	Kcal	3506	kJ
Lípidos	51 g.	[Saturados	10 g.]	
H.Carbono	68 g.	[Azúcares	23,7 g.]	
Proteínas	26 g.	Sal	1,31 g.	

JUEVES 18

- 1º **ESPAGUETIS GRATINADOS**
- 2º **LACÓN A LA GALLEGA**
- 1º **SPAGHETTI AU GRATIN**
- 2º **PORK SHOULDER WITH RED PEPPERS**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	867	Kcal	3624	kJ
Lípidos	44 g.	[Saturados	11,5 g.]	
H.Carbono	85 g.	[Azúcares	20 g.]	
Proteínas	33 g.	Sal	2,09 g.	

VIERNES 19

- 1º **LENTEJAS CON CHORIZO**
- 2º **FILETE DE POLLO CON ENSALADA**
- 1º **LENTIL AND CHORIZO STEW**
- 2º **CHICKEN FILLET AND SALAD**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	837	Kcal	3497	kJ
Lípidos	40 g.	[Saturados	6 g.]	
H.Carbono	77 g.	[Azúcares	24,3 g.]	
Proteínas	43 g.	Sal	1,21 g.	

LUNES 22

- 1º **PAELLA MIXTA**
- 2º **BACALAO A LA ANDALUZA CON ENSALADA**
- 1º **MIXED PAELLA/GREEN PEAS AND HAM**
- 2º **LIGHTLY BATTERED COD AND SALAD**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	831	Kcal	3472	kJ
Lípidos	31 g.	[Saturados	4,5 g.]	
H.Carbono	106 g.	[Azúcares	18,5 g.]	
Proteínas	32 g.	Sal	2,12 g.	

MARTES 23

- 1º **ALUBIAS BLANCAS GUIADAS**
- 2º **ESTOFADO DE PAVO CON PATATAS**
- 1º **HARICOT BEAN STEW**
- 2º **TURKEY STEW AND POTATOES**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	837	Kcal	3498	kJ
Lípidos	43 g.	[Saturados	10 g.]	
H.Carbono	70 g.	[Azúcares	9,4 g.]	
Proteínas	43 g.	Sal	1,33 g.	

MIÉRCOLES 24

- 1º **JUDÍAS VERDES CON TOMATE**
- 2º **HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA**
- 1º **GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE**
- 2º **VILLARROY EGGS AND SALAD**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	833	Kcal	3480	kJ
Lípidos	44 g.	[Saturados	8,4 g.]	
H.Carbono	86 g.	[Azúcares	21,2 g.]	
Proteínas	24 g.	Sal	1,73 g.	

JUEVES 25

- 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.	

VIERNES 26

- 1º **CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES**
- 2º **JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA PEPITORIA**
- 1º **CREAM OF COURGETTE SOUP AND CROUTONS**
- 2º **CHICKEN DRUMSTICKS IN PEPITORIAN SAUCE**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	848	Kcal	3543	kJ
Lípidos	49 g.	[Saturados	11,3 g.]	
H.Carbono	72 g.	[Azúcares	21,8 g.]	
Proteínas	35 g.	Sal	1,65 g.	

LUNES 29

- 1º **LENTEJAS HORTELANAS**
- 2º **ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON PATATA Y ZANAHORIA**
- 1º **LENTIL AND VEGETABLE**
- 2º **BEEF MEATBALLS, POTATOES AND CARROT**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	849	Kcal	3550	kJ
Lípidos	43 g.	[Saturados	10,5 g.]	
H.Carbono	83 g.	[Azúcares	25,2 g.]	
Proteínas	33 g.	Sal	2,57 g.	

MARTES 30

- 1º **MACARRONES NAPOLITANA**
- 2º **SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA**
- 1º **MACARONI IN NAPOLITAN SAUCE**
- 2º **BREADED HAM AND CHEESE AND SALAD**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	872	Kcal	3643	kJ
Lípidos	43 g.	[Saturados	9,8 g.]	
H.Carbono	90 g.	[Azúcares	22,4 g.]	
Proteínas	31 g.	Sal	2,16 g.	



Alegra
Servicio a
Colectividades

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

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.

Cumpliendo con el Reglamento 1169/2011 del 25 Octubre del 2011, disponemos de la información sobre alérgenos en la dirección del centro.
La ensalada que acompaña a los platos puede variar entre los siguientes ingredientes: lechuga, tomate, zanahoria, maíz, remolacha y aceitunas



50
aniversario
1967-2017



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

SIN TOMATE, SANDÍA, MELOCOTÓN, PIÑA

LUNES 1
FESTIVIDAD DE TODOS LOS SANTOS

MARTES 2
1º JUDÍAS VERDES CON PATATAS
2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON ZANAHORIA Y GUISANTES
1º GREEN BEANS AND POTATOES
2º BEEF MEATBALLS, CARROT AND GREEN PEAS
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	857	Kcal	3582	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 12,3	g.]
H.Carbono	74	g.	[Azúcares 24,7	g.]
Proteínas	29	g.	Sal 2,62	g.

MIÉRCOLES 3
1º ARROZ BLANCO REHOGADO
2º MERLUZA EN SALSA
1º SAUTÉED WHITE RICE
2º HAKE IN SAUCE
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	869	Kcal	3632	kJ
Lípidos	31	g.	[Saturados 4,1	g.]
H.Carbono	117	g.	[Azúcares 19,9	g.]
Proteínas	31	g.	Sal 1,66	g.

JUEVES 4
1º ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
2º CHULETA PLANCHA CON PATATAS
1º HARICOT BEAN STEW
2º GRILLED PORK CHOP AND CHIPS
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	877	Kcal	3665	kJ
Lípidos	57	g.	[Saturados 13	g.]
H.Carbono	65	g.	[Azúcares 20,4	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,72	g.

VIERNES 5
1º CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES
2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA SIN TOMATE
1º CREAM OF PUMPKIN SOUP AND CROUTONS
2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD, NO TOMATO
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	871	Kcal	3641	kJ
Lípidos	51	g.	[Saturados 7,9	g.]
H.Carbono	69	g.	[Azúcares 20,1	g.]
Proteínas	34	g.	Sal 1,69	g.

LUNES 8
1º LENTEJAS ESTOFADAS SIN TOMATE
2º LOMO PLANCHA CON PURÉ
1º LENTIL STEW, NO TOMATO
2º GRILLED LOIN AND MASHED POTATOES
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	840	Kcal	3511	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados 6,1	g.]
H.Carbono	86	g.	[Azúcares 24,9	g.]
Proteínas	39	g.	Sal 1,52	g.

MARTES 9
FESTIVIDAD DE LA ALMUDENA

MIÉRCOLES 10
1º CODITOS REHOGADOS CON CALABACÍN
2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA SIN TOMATE
1º SAUTÉED PASTA AND COURGUETTE
2º GRILLED DAB AND SALAD (NO TOMATO)
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	858	Kcal	3587	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 4,7	g.]
H.Carbono	103	g.	[Azúcares 21,1	g.]
Proteínas	31	g.	Sal 1,86	g.

JUEVES 11
1º SOPA DE PICADILLO
2º POLLO ASADO CON DADOS DE CALABACÍN
1º SOUP, DICED HAM AND EGG
2º ROAST CHICKEN AND COURGUETTE CUBES
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	818	Kcal	3419	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 7,2	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares 17,9	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 1,88	g.

VIERNES 12
1º GARBANZOS GUIADOS (SIN TOMATE)
2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA SIN TOMATE
1º CHICKPEA STEW (NO TOMATO)
2º SPANISH OMELETTE AND SALAD (NO TOMATO)
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	857	Kcal	3581	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 10,6	g.]
H.Carbono	74	g.	[Azúcares 9,4	g.]
Proteínas	29	g.	Sal 1,78	g.

LUNES 15

- 1º ARROZ TRES DELICIAS
- 2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA SIN TOMATE
- 1º SPECIAL FRIED RICE
- 2º BATTERED HAKE AND SALAD AND NO TOMATO
- PAN Y POSTRE
- BREAD AND DESSERT

Calorías	847	Kcal	3543	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados 6,8	g.]
H.Carbono	90	g.	[Azúcares 20,3	g.]
Proteínas	37	g.	Sal 1,37	g.

MARTES 16

- 1º ALUBIAS PINTAS HORTELANAS
- 2º HAMBURGUESA DE TERNERA A LA CAZADORA (SIN TOMATE)
- 1º RED BEANS AND VEGETABLE
- 2º BEEF BURGER IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY (NO TOMATO)
- PAN Y POSTRE
- BREAD AND DESSERT

Calorías	853	Kcal	3564	kJ
Lípidos	46	g.	[Saturados 14,6	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares 20,5	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 2,43	g.

MIÉRCOLES 17

- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES CON PICATOSTES
- 2º TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA SIN TOMATE
- 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP AND CROUTONS
- 2º HAM OMELETTE AND SALAD (NO TOMATO)
- PAN Y POSTRE
- BREAD AND DESSERT

Calorías	839	Kcal	3506	kJ
Lípidos	51	g.	[Saturados 10	g.]
H.Carbono	68	g.	[Azúcares 23,7	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,31	g.

JUEVES 18

- 1º ESPAGUETIS REHOGADOS
- 2º LACÓN A LA GALLEGA
- 1º STIR-FRIED SPAGHETTI
- 2º PORK SHOULDER WITH RED PEPPERS
- PAN Y POSTRE
- BREAD AND DESSERT

Calorías	867	Kcal	3624	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados 11,5	g.]
H.Carbono	85	g.	[Azúcares 20	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 2,09	g.

VIERNES 19

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

Calorías	837	Kcal	3497	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 6	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares 24,3	g.]
Proteínas	43	g.	Sal 1,21	g.

LUNES 22

- 1º ARROZ CON POLLO
- 2º BACALAO A LA ANDALUZA CON ENSALADA SIN TOMATE
- 1º RICE AND CHICKEN
- 2º LIGHTLY BATTERED COD AND SALAD, NO TOMATO
- PAN Y POSTRE
- BREAD AND DESSERT

Calorías	831	Kcal	3472	kJ
Lípidos	31	g.	[Saturados 4,5	g.]
H.Carbono	106	g.	[Azúcares 18,5	g.]
Proteínas	32	g.	Sal 2,12	g.

MARTES 23

- 1º ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
- 2º ESTOFADO DE PAVO CON PATATAS
- 1º HARICOT BEAN STEW
- 2º TURKEY STEW AND POTATOES
- PAN Y POSTRE
- BREAD AND DESSERT

Calorías	837	Kcal	3498	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 10	g.]
H.Carbono	70	g.	[Azúcares 9,4	g.]
Proteínas	43	g.	Sal 1,33	g.

MIÉRCOLES 24

- 1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- 2º HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA SIN TOMATE
- 1º SAUTÉ GREEN BEANS
- 2º VILLARROY EGGS AND SALAD (NO TOMATO)
- PAN Y POSTRE
- BREAD AND DESSERT

Calorías	833	Kcal	3480	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados 8,4	g.]
H.Carbono	86	g.	[Azúcares 21,2	g.]
Proteínas	24	g.	Sal 1,73	g.

JUEVES 25

- 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.

VIERNES 26

- 1º CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES
- 2º JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA PEPITORIA
- 1º CREAM OF COURGETTE SOUP AND CROUTONS
- 2º CHICKEN DRUMSTICKS IN PEPITORIAN SAUCE
- PAN Y POSTRE
- BREAD AND DESSERT

Calorías	848	Kcal	3543	kJ
Lípidos	49	g.	[Saturados 11,3	g.]
H.Carbono	72	g.	[Azúcares 21,8	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 1,65	g.

LUNES 29

- 1º LENTEJAS HORTELANAS
- 2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON PATATA Y ZANAHORIA
- 1º LENTIL AND VEGETABLE
- 2º BEEF MEATBALLS, POTATOES AND CARROT
- PAN Y POSTRE
- BREAD AND DESSERT

Calorías	849	Kcal	3550	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 10,5	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares 25,2	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 2,57	g.

MARTES 30

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

Calorías	872	Kcal	3643	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 9,8	g.]
H.Carbono	90	g.	[Azúcares 22,4	g.]
Proteínas	31	g.	Sal 2,16	g.



Alegra
Servicio a
Colectividades

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

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.

Cumpliendo con el Reglamento 1169/2011 del 25 Octubre del 2011, disponemos de la información sobre alérgenos en la dirección del centro.
La ensalada que acompaña a los platos puede variar entre los siguientes ingredientes: lechuga, tomate, zanahoria, maíz, remolacha y aceitunas



50
aniversario
1967-2017



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

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

LUNES 1

MARTES 2

MIÉRCOLES 3

JUEVES 4

VIERNES 5

**FESTIVIDAD
DE TODOS
LOS SANTOS**

- 1º CREMA DE ZANAHORIA**
2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON ZANAHORIA SIN GUIANTES
1º CREAM OF CARROT SOUP
2º #N/D
PAN Y POSTRE SIN HUEVO (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)(NO FRUIT)

Calorías	857	Kcal	3582	kJ
Lípidos	50 g.	[Saturados	12,3 g.]	
H.Carbono	74 g.	[Azúcares	24,7 g.]	
Proteínas	29 g.	Sal	2,62 g.	

- 1º ARROZ BLANCO REHOGADO**
2º MERLUZA EN SALSA
1º SAUTÉED WHITE RICE
2º HAKE IN SAUCE
PAN Y POSTRE SIN HUEVO (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)(NO FRUIT)

Calorías	869	Kcal	3632	kJ
Lípidos	31 g.	[Saturados	4,1 g.]	
H.Carbono	117 g.	[Azúcares	19,9 g.]	
Proteínas	31 g.	Sal	1,66 g.	

- 1º MACARRONES REHOGADOS (PSH)**
2º CHULETA PLANCHA CON PATATAS
1º SAUTÉ MACARONI (EGG FREE)
2º GRILLED PORK CHOP AND CHIPS
PAN Y POSTRE SIN HUEVO (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)(NO FRUIT)

Calorías	877	Kcal	3665	kJ
Lípidos	57 g.	[Saturados	13 g.]	
H.Carbono	65 g.	[Azúcares	20,4 g.]	
Proteínas	26 g.	Sal	1,72 g.	

- 1º CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES**
2º FILETE DE POLLO PLANCHA CON ENSALADA
1º CREAM OF PUMPKIN SOUP AND CROUTONS
2º GRILLED CHICKEN FILLET AND SALAD
PAN Y POSTRE SIN HUEVO (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)(NO FRUIT)

Calorías	871	Kcal	3641	kJ
Lípidos	51 g.	[Saturados	7,9 g.]	
H.Carbono	69 g.	[Azúcares	20,1 g.]	
Proteínas	34 g.	Sal	1,69 g.	

LUNES 8

MARTES 9

MIÉRCOLES 10

JUEVES 11

VIERNES 12

- 1º SOPA DE AVE CON FIDEOS (PSH)**
2º LOMO PLANCHA CON PURÉ
1º CHICKEN NOODLE SOUP (EGG FREE)
2º GRILLED LOIN AND MASHED POTATOES
PAN Y POSTRE SIN HUEVO (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)(NO FRUIT)

Calorías	840	Kcal	3511	kJ
Lípidos	38 g.	[Saturados	6,1 g.]	
H.Carbono	86 g.	[Azúcares	24,9 g.]	
Proteínas	39 g.	Sal	1,52 g.	

**FESTIVIDAD
DE LA
ALMUDENA**

- 1º CODITOS REHOGADOS CON CALABACÍN (PSH)**
2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA SIN TOMATE
1º SAUTÉED PASTA AND COURQUETTE (EGG FREE)
2º GRILLED DAB AND SALAD (NO TOMATO)
PAN Y POSTRE SIN HUEVO (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)(NO FRUIT)

Calorías	858	Kcal	3587	kJ
Lípidos	36 g.	[Saturados	4,7 g.]	
H.Carbono	103 g.	[Azúcares	21,1 g.]	
Proteínas	31 g.	Sal	1,86 g.	

- 1º SOPA DE VERDURAS**
2º POLLO ASADO CON DADOS DE CALABACÍN
1º VEGETABLE SOUP
2º ROAST CHICKEN AND COURQUETTE CUBES
PAN Y POSTRE SIN HUEVO (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)(NO FRUIT)

Calorías	818	Kcal	3419	kJ
Lípidos	40 g.	[Saturados	7,2 g.]	
H.Carbono	77 g.	[Azúcares	17,9 g.]	
Proteínas	38 g.	Sal	1,88 g.	

- 1º ARROZ CON POLLO**
2º PAVO A LA PLANCHA CON PATATAS
1º RICE AND CHICKEN
2º GRILLED TURKEY AND FRENCH FRIES
PAN Y POSTRE SIN HUEVO (NO FRUTA)
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)(NO FRUIT)

Calorías	857	Kcal	3581	kJ
Lípidos	50 g.	[Saturados	10,6 g.]	
H.Carbono	74 g.	[Azúcares	9,4 g.]	
Proteínas	29 g.	Sal	1,78 g.	

LUNES 15

- 1º **ARROZ BLANCO REHOGADO**
- 2º **MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA SIN TOMATE**
- 1º **SAUTÉED WHITE RICE**
- 2º **GRILLED HAKE AND SALAD (NO TOMATO)**
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO (NO FRUTA)**
- BREAD AND DESSERT (EGG FREE)(NO FRUIT)**

Calorías	847	Kcal	3543	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados 6,8	g.]
H.Carbono	90	g.	[Azúcares 20,3	g.]
Proteínas	37	g.	Sal 1,37	g.

MARTES 16

- 1º **SOPA DE AVE CON FIDEOS (PSH)**
- 2º **HAMBURGUESA DE TERNERA A LA CAZADORA (SIN TOMATE)**
- 1º **CHICKEN NOODLE SOUP (EGG FREE)**
- 2º **BEEF BURGER IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY (NO TOMATO)**
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO (NO FRUTA)**
- BREAD AND DESSERT (EGG FREE)(NO FRUIT)**

Calorías	853	Kcal	3564	kJ
Lípidos	46	g.	[Saturados 14,6	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares 20,5	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 2,43	g.

MIÉRCOLES 17

- 1º **CREMA DE VERDURAS NATURALES SIN JUDÍAS VERDES**
- 2º **LOMO PLANCHA CON ENSALADA**
- 1º **CREAM OF VEGETABLE SOUP, NO GREEN BEANS**
- 2º **GRILLED LOIN AND SALAD**
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO (NO FRUTA)**
- BREAD AND DESSERT (EGG FREE)(NO FRUIT)**

Calorías	839	Kcal	3506	kJ
Lípidos	51	g.	[Saturados 10	g.]
H.Carbono	68	g.	[Azúcares 23,7	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,31	g.

JUEVES 18

- 1º **ESPAGUETIS REHOGADOS (PSH)**
- 2º **MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA**
- 1º **STIR-FRIED SPAGHETTI (EGG FREE)**
- 2º **BAKED HAKE AND SALAD**
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO (NO FRUTA)**
- BREAD AND DESSERT (EGG FREE)(NO FRUIT)**

Calorías	867	Kcal	3624	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados 11,5	g.]
H.Carbono	85	g.	[Azúcares 20	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 2,09	g.

VIERNES 19

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

Calorías	837	Kcal	3497	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 6	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares 24,3	g.]
Proteínas	43	g.	Sal 1,21	g.

LUNES 22

- 1º **ARROZ CON POLLO**
- 2º **BACALAO A LA ANDALUZA CON ENSALADA SIN TOMATE**
- 1º **RICE AND CHICKEN**
- 2º **LIGHTLY BATTERED COD AND SALAD, NO TOMATO**
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO (NO FRUTA)**
- BREAD AND DESSERT (EGG FREE)(NO FRUIT)**

Calorías	831	Kcal	3472	kJ
Lípidos	31	g.	[Saturados 4,5	g.]
H.Carbono	106	g.	[Azúcares 18,5	g.]
Proteínas	32	g.	Sal 2,12	g.

MARTES 23

- 1º **CREMA DE ZANAHORIA**
- 2º **ESTOFADO DE PAVO CON PATATAS**
- 1º **CREAM OF CARROT SOUP**
- 2º **TURKEY STEW AND POTATOES**
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO (NO FRUTA)**
- BREAD AND DESSERT (EGG FREE)(NO FRUIT)**

Calorías	837	Kcal	3498	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 10	g.]
H.Carbono	70	g.	[Azúcares 9,4	g.]
Proteínas	43	g.	Sal 1,33	g.

MIÉRCOLES 24

- 1º **SOPA DE ARROZ**
- 2º **HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA**
- 1º **RICE SOUP**
- 2º **GRILLED BEEF BURGER**
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO (NO FRUTA)**
- BREAD AND DESSERT (EGG FREE)(NO FRUIT)**

Calorías	833	Kcal	3480	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados 8,4	g.]
H.Carbono	86	g.	[Azúcares 21,2	g.]
Proteínas	24	g.	Sal 1,73	g.

JUEVES 25

- 1º **SOPA DE AVE CON FIDEOS (PSH)**
- 2º **LOMO PLANCHA CON ENSALADA**
- 1º **CHICKEN NOODLE SOUP (EGG FREE)**
- 2º **GRILLED LOIN AND SALAD**
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO (NO FRUTA)**
- BREAD AND DESSERT (EGG FREE)(NO FRUIT)**

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

VIERNES 26

- 1º **CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES**
- 2º **FILETE DE POLLO PLANCHA CON ENSALADA**
- 1º **CREAM OF COURGETTE SOUP AND CROUTONS**
- 2º **GRILLED CHICKEN FILLET AND SALAD**
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO (NO FRUTA)**
- BREAD AND DESSERT (EGG FREE)(NO FRUIT)**

Calorías	848	Kcal	3543	kJ
Lípidos	49	g.	[Saturados 11,3	g.]
H.Carbono	72	g.	[Azúcares 21,8	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 1,65	g.

LUNES 29

- 1º **SOPA DE AVE CON FIDEOS (PSH)**
- 2º **ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON PATATA Y ZANAHORIA**
- 1º **CHICKEN NOODLE SOUP (EGG FREE)**
- 2º **BEEF MEATBALLS, POTATOES AND CARROT**
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO (NO FRUTA)**
- BREAD AND DESSERT (EGG FREE)(NO FRUIT)**

Calorías	849	Kcal	3550	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 10,5	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares 25,2	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 2,57	g.

MARTES 30

- 1º **MACARRONES REHOGADOS (PSH)**
- 2º **PAVO PLANCHA CON ENSALADA**
- 1º **SAUTÉ MACARONI (EGG FREE)**
- 2º **GRILLED TURKEY AND SALAD**
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO (NO FRUTA)**
- BREAD AND DESSERT (EGG FREE)(NO FRUIT)**

Calorías	872	Kcal	3643	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 9,8	g.]
H.Carbono	90	g.	[Azúcares 22,4	g.]
Proteínas	31	g.	Sal 2,16	g.



Alegra
Servicio a
Colectividades

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

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.

Cumpliendo con el Reglamento 1169/2011 del 25 Octubre del 2011, disponemos de la información sobre alérgenos en la dirección del centro.
La ensalada que acompaña a los platos puede variar entre los siguientes ingredientes: lechuga, tomate, zanahoria, maíz, remolacha y aceitunas



50
aniversario
1967-2017



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

SIN HUEVO, FRUTOS SECOS NI MARISCO

LUNES 1
FESTIVIDAD DE TODOS LOS SANTOS

MARTES 2
1º JUDÍAS VERDES CON PATATAS
2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON ZANAHORIA Y GUISANTES
1º GREEN BEANS AND POTATOES
2º BEEF MEATBALLS, CARROT AND GREEN PEAS
PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	857	Kcal	3582	kJ
Lípidos	50 g.	[Saturados	12,3 g.]	
H.Carbono	74 g.	[Azúcares	24,7 g.]	
Proteínas	29 g.	Sal	2,62 g.	

MIÉRCOLES 3
1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
2º MERLUZA EN SALSA
1º WHITE RICE IN TOMATO SAUCE
2º HAKE IN SAUCE
PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	869	Kcal	3632	kJ
Lípidos	31 g.	[Saturados	4,1 g.]	
H.Carbono	117 g.	[Azúcares	19,9 g.]	
Proteínas	31 g.	Sal	1,66 g.	

JUEVES 4
1º ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
2º CHULETA PLANCHA CON PATATAS
1º HARICOT BEAN STEW
2º GRILLED PORK CHOP AND CHIPS
PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	877	Kcal	3665	kJ
Lípidos	57 g.	[Saturados	13 g.]	
H.Carbono	65 g.	[Azúcares	20,4 g.]	
Proteínas	26 g.	Sal	1,72 g.	

VIERNES 5
1º CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES
2º FILETE DE POLLO PLANCHA CON ENSALADA
1º CREAM OF PUMPKIN SOUP AND CROUTONS
2º GRILLED CHICKEN FILLET AND SALAD
PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	871	Kcal	3641	kJ
Lípidos	51 g.	[Saturados	7,9 g.]	
H.Carbono	69 g.	[Azúcares	20,1 g.]	
Proteínas	34 g.	Sal	1,69 g.	

LUNES 8
1º LENTEJAS ESTOFADAS
2º LOMO PLANCHA CON PURÉ
1º LENTIL STEW
2º GRILLED LOIN AND MASHED POTATOES
PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	840	Kcal	3511	kJ
Lípidos	38 g.	[Saturados	6,1 g.]	
H.Carbono	86 g.	[Azúcares	24,9 g.]	
Proteínas	39 g.	Sal	1,52 g.	

MARTES 9
FESTIVIDAD DE LA ALMUDENA

MIÉRCOLES 10
1º CODITOS NAPOLITANA (PSH)
2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA
1º PASTA NAPOLITANA (EGG FREE)
2º GRILLED DAB AND SALAD
PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	858	Kcal	3587	kJ
Lípidos	36 g.	[Saturados	4,7 g.]	
H.Carbono	103 g.	[Azúcares	21,1 g.]	
Proteínas	31 g.	Sal	1,86 g.	

JUEVES 11
1º SOPA DE VERDURAS
2º POLLO ASADO CON DADOS DE CALABACÍN
1º VEGETABLE SOUP
2º ROAST CHICKEN AND COURGETTE CUBES
PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	818	Kcal	3419	kJ
Lípidos	40 g.	[Saturados	7,2 g.]	
H.Carbono	77 g.	[Azúcares	17,9 g.]	
Proteínas	38 g.	Sal	1,88 g.	

VIERNES 12
1º GARBANZOS GUIADOS
2º PAVO A LA PLANCHA CON PATATAS
1º CHICKPEA STEW
2º GRILLED TURKEY AND FRENCH FRIES
PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	857	Kcal	3581	kJ
Lípidos	50 g.	[Saturados	10,6 g.]	
H.Carbono	74 g.	[Azúcares	9,4 g.]	
Proteínas	29 g.	Sal	1,78 g.	

LUNES 15

- 1º ARROZ BLANCO REHOGADO
- 2º MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA
- 1º SAUTÉED WHITE RICE
- 2º GRILLED HAKE AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	847	Kcal	3543	kJ
Lípidos	38 g.	[Saturados	6,8 g.]	
H.Carbono	90 g.	[Azúcares	20,3 g.]	
Proteínas	37 g.	Sal	1,37 g.	

MARTES 16

- 1º ALUBIAS PINTAS HORTELANAS
- 2º HAMBURGUESA DE TERNERA A LA CAZADORA
- 1º RED BEANS AND VEGETABLE
- 2º BEEF BURGER IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	853	Kcal	3564	kJ
Lípidos	46 g.	[Saturados	14,6 g.]	
H.Carbono	78 g.	[Azúcares	20,5 g.]	
Proteínas	33 g.	Sal	2,43 g.	

MIÉRCOLES 17

- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES CON PICATOSTES
- 2º LOMO PLANCHA CON ENSALADA
- 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP AND CROUTONS
- 2º GRILLED LOIN AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	839	Kcal	3506	kJ
Lípidos	51 g.	[Saturados	10 g.]	
H.Carbono	68 g.	[Azúcares	23,7 g.]	
Proteínas	26 g.	Sal	1,31 g.	

JUEVES 18

- 1º ESPAGUETIS GRATINADOS (PSH)
- 2º LACÓN A LA GALLEGA
- 1º SPAGHETTI AU GRATIN (EGG FREE)
- 2º PORK SHOULDER WITH RED PEPPERS
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	867	Kcal	3624	kJ
Lípidos	44 g.	[Saturados	11,5 g.]	
H.Carbono	85 g.	[Azúcares	20 g.]	
Proteínas	33 g.	Sal	2,09 g.	

VIERNES 19

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

Calorías	837	Kcal	3497	kJ
Lípidos	40 g.	[Saturados	6 g.]	
H.Carbono	77 g.	[Azúcares	24,3 g.]	
Proteínas	43 g.	Sal	1,21 g.	

LUNES 22

- 1º ARROZ CON POLLO
- 2º BACALAO A LA ANDALUZA CON ENSALADA
- 1º RICE AND CHICKEN
- 2º LIGHTLY BATTERED COD AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	831	Kcal	3472	kJ
Lípidos	31 g.	[Saturados	4,5 g.]	
H.Carbono	106 g.	[Azúcares	18,5 g.]	
Proteínas	32 g.	Sal	2,12 g.	

MARTES 23

- 1º ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
- 2º ESTOFADO DE PAVO CON PATATAS
- 1º HARICOT BEAN STEW
- 2º TURKEY STEW AND POTATOES
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	837	Kcal	3498	kJ
Lípidos	43 g.	[Saturados	10 g.]	
H.Carbono	70 g.	[Azúcares	9,4 g.]	
Proteínas	43 g.	Sal	1,33 g.	

MIÉRCOLES 24

- 1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE
- 2º HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
- 1º GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE
- 2º GRILLED BEEF BURGER
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	833	Kcal	3480	kJ
Lípidos	44 g.	[Saturados	8,4 g.]	
H.Carbono	86 g.	[Azúcares	21,2 g.]	
Proteínas	24 g.	Sal	1,73 g.	

JUEVES 25

- 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.	

VIERNES 26

- 1º CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES
- 2º FILETE DE POLLO PLANCHA CON ENSALADA
- 1º CREAM OF COURGETTE SOUP AND CROUTONS
- 2º GRILLED CHICKEN FILLET AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	848	Kcal	3543	kJ
Lípidos	49 g.	[Saturados	11,3 g.]	
H.Carbono	72 g.	[Azúcares	21,8 g.]	
Proteínas	35 g.	Sal	1,65 g.	

LUNES 29

- 1º LENTEJAS HORTELANAS
- 2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON PATATA Y ZANAHORIA
- 1º LENTIL AND VEGETABLE
- 2º BEEF MEATBALLS, POTATOES AND CARROT
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	849	Kcal	3550	kJ
Lípidos	43 g.	[Saturados	10,5 g.]	
H.Carbono	83 g.	[Azúcares	25,2 g.]	
Proteínas	33 g.	Sal	2,57 g.	

MARTES 30

- 1º MACARRONES NAPOLITANA (PSH)
- 2º PAVO PLANCHA CON ENSALADA
- 1º MACARONI IN NAPOLITAN SAUCE (EGG FREE)
- 2º GRILLED TURKEY AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	872	Kcal	3643	kJ
Lípidos	43 g.	[Saturados	9,8 g.]	
H.Carbono	90 g.	[Azúcares	22,4 g.]	
Proteínas	31 g.	Sal	2,16 g.	



Alegra
Servicio a
Colectividades

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

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.

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