



MES DE OCTUBRE DE 2026

TRITURADO

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



jueves 1

PURÉ DE JUDÍAS VERDES CON CERDO

YOGUR

MERIENDA

PAPILLA DE FRUTAS

viernes 2

CREMA DE CALABACÍN CON PESCADO

YOGUR

MERIENDA

PAPILLA DE FRUTAS

lunes 5

TRITURADO DE BRÓCOLI CON POLLO

YOGUR

MERIENDA

PAPILLA DE FRUTAS

martes 6

TRITURADO DE JUDÍAS VERDES CON PESCADO

YOGUR

MERIENDA

PAPILLA DE FRUTAS

miércoles 7

PURÉ DE ACELGAS CON CERDO

YOGUR

MERIENDA

PAPILLA DE FRUTAS

jueves 8

TRITURADO DE CALABAZA CON PESCADO

YOGUR

MERIENDA

PAPILLA DE FRUTAS

viernes 9

CREMA DE JUDÍAS VERDES CON CERDO

YOGUR

MERIENDA

PAPILLA DE FRUTAS

lunes 12

YOGUR

MERIENDA

PAPILLA DE FRUTAS

martes 13

TRITURADO DE CHAMPIÑÓN CON POLLO

YOGUR

MERIENDA

PAPILLA DE FRUTAS

miércoles 14

CREMA DE CALABAZA CON PESCADO

YOGUR

MERIENDA

PAPILLA DE FRUTAS

jueves 15

TRITURADO DE JUDÍAS VERDES CON CERDO

YOGUR

MERIENDA

PAPILLA DE FRUTAS

viernes 16

PURÉ DE CALABACÍN CON POLLO

YOGUR

MERIENDA

PAPILLA DE FRUTAS

lunes 19

PURÉ DE BRÓCOLI CON PESCADO

YOGUR

MERIENDA

PAPILLA DE FRUTAS

martes 20

CREMA DE ZANAHORIAS CON POLLO

YOGUR

MERIENDA

PAPILLA DE FRUTAS

miércoles 21

PURÉ DE ESPINACAS CON PESCADO

YOGUR

MERIENDA

PAPILLA DE FRUTAS

jueves 22

TRITURADO DE CALABACÍN CON POLLO

YOGUR

MERIENDA

PAPILLA DE FRUTAS

viernes 23

CREMA DE JUDÍAS VERDES CON PESCADO

YOGUR

MERIENDA

PAPILLA DE FRUTAS

lunes 26

CREMA DE CALABACÍN CON POLLO

YOGUR

MERIENDA

PAPILLA DE FRUTAS

martes 27

TRITURADO DE ESPINACAS CON CERDO

YOGUR

MERIENDA

PAPILLA DE FRUTAS

miércoles 28

PURÉ DE JUDÍAS VERDES CON PESCADO

YOGUR

MERIENDA

PAPILLA DE FRUTAS

jueves 29

CREMA DE ZANAHORIAS CON CERDO

YOGUR

MERIENDA

PAPILLA DE FRUTAS

viernes 30

PURÉ DE ESPINACAS CON POLLO

YOGUR

MERIENDA

PAPILLA DE FRUTAS



Escuela Infantil
Corazonista
Menú Entero



Alegria
Servicio a
Colectividades

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

FRUTOS SECOS Y

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



jueves 1

1º CREMA DE CALABAZA
2º MAGRO GUISADO CON
PATATA ASADA

PAN Y POSTRE
FRUTA NATURAL

viernes 2

1º ARROZ CON TOMATE
2º MERLUZA A LA ROMANA
CON DADOS DE CALABACÍN

PAN Y POSTRE
FRUTA NATURAL

lunes 5

1º BRÓCOLI REHOGADO
2º POLLO EN SALSA CON
ENSALADA DE

PAN Y POSTRE
ZUMO NATURAL

martes 6

1º SOPA DE FIDEOS (PSG/PSH)
2º PALOMETA AL HORNO CON
ENSALADA DE

PAN Y POSTRE
FRUTA NATURAL

miércoles 7

1º GARBANZOS GUISADOS
2º LOMO ASADO CON PATATA
VAPOR

PAN Y POSTRE
BATIDO DE FRUTAS

jueves 8

1º ARROZ CON TOMATE
2º MERLUZA EN SALSA CON
ENSALADA DE

PAN Y POSTRE
FRUTA NATURAL

viernes 9

1º LENTEJAS HORTELANAS
2º ALBÓNDIGAS EN SALSA
CON PURÉ DE

PAN Y POSTRE
FRUTA NATURAL

lunes 12



martes 13

1º CREMA DE PUERROS
2º POLLO EN SALSA CON
ENSALADA DE LECHUGA Y
TOMATE

PAN Y POSTRE
SMOOTHIE DE FRUTAS

miércoles 14

1º PAELLA DE POLLO Y
VERDURA
2º ABADAJE A LA PLANCHA
CON MENESTRA DE VERDURAS

PAN Y POSTRE
FRUTA NATURAL

jueves 15

1º SOPA DE COCIDO
(PSG/PSH)
2º COCIDO MADRILEÑO

PAN Y POSTRE
FRUTA NATURAL

viernes 16

1º ARROZ CALDOSO CON
VERDURAS
2º POLLO AGRIDULCE CON
ENSALADA DE LECHUGA Y
ACEITUNAS

PAN Y POSTRE
ZUMO NATURAL

lunes 19

1º LENTEJAS GUISADAS CON
VERDURAS
2º LOMO A LA PLANCHA CON
ENSALADA

PAN Y POSTRE
FRUTA NATURAL

martes 20

1º CREMA DE ZANAHORIA
2º ABADAJE EN SALSA
MARINERA CON PATATAS

PAN Y POSTRE
FRUTA NATURAL

miércoles 21

1º PASTA (PSG/PSH) CON
VERDURAS
2º PALOMETA AL HORNO CON
ENSALADA DE LECHUGA Y
TOMATE

PAN Y POSTRE
FRUTA NATURAL

jueves 22

1º GARBANZOS HORTELANOS
2º POLLO ASADO CON
PATATAS

PAN Y POSTRE
BATIDO DE FRUTA

viernes 23

1º ARROZ CON TOMATE
2º MERLUZA A LA PLANCHA
CON ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE Y MAIZ

PAN Y POSTRE
FRUTA NATURAL

lunes 26

1º JUDÍAS VERDES
REHOGADAS
2º LOMO A LA PLANCHA CON
ARROZ PILAFF

PAN Y POSTRE
SMOOTHIE DE FRUTAS

martes 27

1º LENTEJAS CON VERDURAS
2º POLLO AL LIMÓN CON
ENSALADA MIXTA

PAN Y POSTRE
FRUTA NATURAL

miércoles 28

1º ARROZ A LA RIOJANA (SIN
CHORIZO)
2º MERLUZA AL HORNO CON
ENSALADA DE LECHUGA,
ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ

PAN Y POSTRE
ZUMO NATURAL

jueves 29

1º JUDÍAS BLANCAS
ESTOFADAS
2º FILETE DE PAVO AL HORNO
CON ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE Y ACEITUNAS

PAN Y POSTRE
FRUTA NATURAL

viernes 30

1º PAELLA DE VERDURAS
2º HAMBURGUESA AL HORNO
CON PATATA ASADA

PAN Y POSTRE
FRUTA NATURAL

Deus caritas est
CORAZONISTAS

**Escuela Infantil
Corazonista**

Menú Entero



Alegria
Servicio a
Colectividades

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

HUEVO NI LECHE

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



jueves 1

1º CREMA DE CALABAZA
2º MAGRO GUISADO CON
PATATA ASADA
PAN Y POSTRE
FRUTA NATURAL

viernes 2

1º ARROZ CON TOMATE
2º MERLUZA A LA PLANCHA
CON DADOS DE
PAN Y POSTRE
ZUMO NATURAL

lunes 5

1º BRÓCOLI REHOGADO
2º POLLO EN SALSA CON
ENSALADA DE
LECHUGA Y TOMATE
PAN Y POSTRE
FRUTA NATURAL

martes 6

1º PASTA (PSG/PSH)
NAPOLITANA
2º PALOMETA AL HORNO CON
ENSALADA DE
LECHUGA Y MAIZ
PAN Y POSTRE
FRUTA NATURAL

miércoles 7

1º GARBANZOS GUISADOS
2º LOMO ASADO CON PATATA
VAPOR
PAN Y POSTRE
FRUTA NATURAL

jueves 8

1º ARROZ CON TOMATE
2º MERLUZA EN SALSA CON
ENSALADA DE
LECHUGA Y ACEITUNAS
PAN Y POSTRE
FRUTA NATURAL

viernes 9

1º LENTEJAS HORTELANAS
2º ALBONDIGAS EN SALSA
CON PURÉ DE
PATATA
PAN Y POSTRE
FRUTA NATURAL

lunes 12



martes 13

1º CREMA DE PUERROS
2º POLLO EN SALSA CON
ENSALADA DE
LECHUGA Y TOMATE
PAN Y POSTRE
FRUTA NATURAL

miércoles 14

1º PAELLA DE POLLO Y
VERDURA
2º PALOMETA LA PLANCHA
CON MENESTRA DE
VERDURAS
PAN Y POSTRE
FRUTA NATURAL

jueves 15

1º SOPA DE COCIDO
(PSG/PSH)
2º COCIDO MADRILEÑO
PAN Y POSTRE
ZUMO NATURAL

viernes 16

1º PASTA (PSG/PSH)
NAPOLITANA
2º POLLO AGRIDULCE CON
ENSALADA DE
LECHUGA Y ACEITUNAS
PAN Y POSTRE
FRUTA NATURAL

lunes 19

1º LENTEJAS GUISADAS CON
VERDURAS
2º MERLUZA A LA PLANCHA
CON ENSALADA
PAN Y POSTRE
FRUTA NATURAL

martes 20

1º CREMA DE ZANAHORIA
2º ABADEJO EN SALSA
MARINERA CON
PATATAS
PAN Y POSTRE
FRUTA NATURAL

miércoles 21

1º PASTA (PSG/PSH)
NAPOLITANA
2º PALOMETA AL HORNO CON
ENSALADA DE
LECHUGA Y TOMATE
PAN Y POSTRE
FRUTA NATURAL

jueves 22

1º GARBANZOS HORTELANOS
2º POLLO ASADO CON
PATATAS
PAN Y POSTRE
FRUTA NATURAL

viernes 23

1º ARROZ CON TOMATE
2º MERLUZA A LA PLANCHA
CON ENSALADA DE
LECHUGA, TOMATE Y MAIZ
PAN Y POSTRE
FRUTA NATURAL

lunes 26

1º JUDÍAS VERDES
REHOGADAS
2º POLLO AL CURRY CON
ARROZ PILAFF
PAN Y POSTRE
FRUTA NATURAL

martes 27

1º LENTEJAS CON VERDURAS
2º POLLO AL LIMÓN CON
ENSALADA MIXTA
PAN Y POSTRE
ZUMO NATURAL

miércoles 28

1º PASTA (PSG/PSH)
NAPOLITANA
2º MERLUZA AL HORNO CON
ENSALADA DE
LECHUGA, ZANAHORIA
PAN Y POSTRE
FRUTA NATURAL

jueves 29

1º JUDÍAS BLANCAS
ESTOFADAS
2º FILETE DE PAVO AL HORNO
CON ENSALADA
DE LECHUGA, TOMATE Y
PAN Y POSTRE
FRUTA NATURAL

viernes 30

1º PAELLA DE VERDURAS
2º HAMBURGUESA AL HORNO
CON PATATA
ASADA
PAN Y POSTRE
FRUTA NATURAL