



**COLEGIO SAGRADA
FAMILIA
CORAZONISTAS
MADRID**

C/ Jorge Juan, 165 - 28028 - MADRID
Telf: 91 355 90 55 - Fax: 91 356 49 95

<http://safajj.corazonistas.org>

MES DE ENERO DE 2025



miércoles 8

- 1º MACARRONES NAPOLITANA
- 2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA
- 1º MACARONI IN NAPOLITAN SAUCE
- 2º BATTERED HAKE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 880 | Kcal | 3678 | kJ |
| Lípidos | 52 | g. | [Saturados 9,1 | g.] |
| H.Carbono | 74 | g. | [Azúcares 13,7 | g.] |
| Proteínas | 29 | g. | Sal 2,33 | g. |

jueves 9

- 1º LENTEJAS ESTOFADAS
- 2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
- 1º LENTIL STEW
- 2º MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 844 | Kcal | 3528 | kJ |
| Lípidos | 40 | g. | [Saturados 12,3 | g.] |
| H.Carbono | 76 | g. | [Azúcares 15,5 | g.] |
| Proteínas | 45 | g. | Sal 4 | g. |

viernes 10

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

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 785 | Kcal | 3281 | kJ |
| Lípidos | 37 | g. | [Saturados 9,2 | g.] |
| H.Carbono | 83 | g. | [Azúcares 20 | g.] |
| Proteínas | 30 | g. | Sal 4,1 | g. |

lunes 13

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
- 2º LOMO PLANCHA CON DELICIAS DE CALABACÍN
- 1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE
- 2º GRILLED LOIN AND COURGETTE DELIGHTS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 851 | Kcal | 3557 | kJ |
| Lípidos | 39 | g. | [Saturados 14,3 | g.] |
| H.Carbono | 93 | g. | [Azúcares 14,2 | g.] |
| Proteínas | 32 | g. | Sal 4,2 | g. |

martes 14

- 1º JUDÍAS BLANCAS GUIADAS
- 2º HUEVOS ROTOS CON PATATAS
- 1º HARICOT BEAN STEW
- 2º BROKEN EGGS AND FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 833 | Kcal | 3482 | kJ |
| Lípidos | 41 | g. | [Saturados 12,5 | g.] |
| H.Carbono | 80 | g. | [Azúcares 15 | g.] |
| Proteínas | 36 | g. | Sal 1,6 | g. |

miércoles 15

- 1º BRÓCOLI REHOGADO O SOPA DE LETRAS
- 2º POLLO ASADO CON ARROZ PILAFF
- 1º SAUTÉED BROCCOLI OR ALPHABET SOUP
- 2º ROAST CHICKEN AND PILAFF RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 787 | Kcal | 3290 | kJ |
| Lípidos | 43 | g. | [Saturados 12,2 | g.] |
| H.Carbono | 50 | g. | [Azúcares 15,1 | g.] |
| Proteínas | 50 | g. | Sal 2,5 | g. |

jueves 16

- 1º ESPAGUETIS CARBONARA
- 2º PALOMETA A LA VIZCAÍNA
- 1º SPAGUETTI CARBONARA
- 2º FISH AND PEPPERS IN A TOMATO SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 765 | Kcal | 3198 | kJ |
| Lípidos | 33 | g. | [Saturados 11,3 | g.] |
| H.Carbono | 83 | g. | [Azúcares 17 | g.] |
| Proteínas | 34 | g. | Sal 2,3 | g. |

viernes 17

- 1º PURÉ DE LEGUMBRE
- 2º SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA
- 1º PUREED VEGETABLE
- 2º BREADED HAM AND CHEESE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 809 | Kcal | 3381 | kJ |
| Lípidos | 41 | g. | [Saturados 9,7 | g.] |
| H.Carbono | 71 | g. | [Azúcares 16,2 | g.] |
| Proteínas | 39 | g. | Sal 3 | g. |

lunes 20

- 1º LENTEJAS ESTOFADAS**
 - 2º TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA**
 - 1º LENTIL STEW**
 - 2º TUNA OMELETTE AND SALAD**
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 813 | Kcal | 3398 | kJ |
| Lípidos | 41 | g. | [Saturados 10,2 | g.] |
| H.Carbono | 68 | g. | [Azúcares 13,6 | g.] |
| Proteínas | 43 | g. | Sal 3,1 | g. |

martes 21

- 1º CODITOS NAPOLITANA**
 - 2º HAMBURGUESA PLANCHA CON LONCHA DE QUESO Y PATATAS**
 - 1º PASTA NAPOLITANA**
 - 2º GRILLED HAMBURGER WITH CHEESE SLICE AND FRIES**
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 868 | Kcal | 3628 | kJ |
| Lípidos | 40 | g. | [Saturados 14,6 | g.] |
| H.Carbono | 82 | g. | [Azúcares 14,2 | g.] |
| Proteínas | 45 | g. | Sal 4 | g. |

miércoles 22

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

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 824 | Kcal | 3444 | kJ |
| Lípidos | 38 | g. | [Saturados 7,1 | g.] |
| H.Carbono | 91 | g. | [Azúcares 19,8 | g.] |
| Proteínas | 30 | g. | Sal 2,7 | g. |

jueves 23

- 1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE**
 - 2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA**
 - 1º GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE**
 - 2º CHICKEN FILLET AND SALAD**
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 811 | Kcal | 3390 | kJ |
| Lípidos | 35 | g. | [Saturados 7,5 | g.] |
| H.Carbono | 79 | g. | [Azúcares 14,8 | g.] |
| Proteínas | 45 | g. | Sal 4 | g. |

viernes 24

- 1º PAELLA VALENCIANA**
 - 2º MERLUZA A LA MARINERA**
 - 1º VALENCIAN PAELLA**
 - 2º HAKE IN SEAFOOD SAUCE**
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 815 | Kcal | 3406 | kJ |
| Lípidos | 23 | g. | [Saturados 5,4 | g.] |
| H.Carbono | 120 | g. | [Azúcares 16 | g.] |
| Proteínas | 32 | g. | Sal 0,42 | g. |

lunes 27

- 1º ESPINACAS CON BECHAMEL O SOPA DE PICADILLO**
 - 2º ALBÓNDIGAS A LA MADRILEÑA**
 - 1º SPINACH IN BECHAMEL SAUCE OR NOODLE, DICED HAM AND EGG**
 - 2º MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE**
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 819 | Kcal | 3423 | kJ |
| Lípidos | 35 | g. | [Saturados 10 | g.] |
| H.Carbono | 89 | g. | [Azúcares 16,8 | g.] |
| Proteínas | 37 | g. | Sal 4,2 | g. |

martes 28

- 1º ALUBIAS PINTAS GUIADAS**
 - 2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA**
 - 1º RED BEAN STEW**
 - 2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD**
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 824 | Kcal | 3444 | kJ |
| Lípidos | 44 | g. | [Saturados 13 | g.] |
| H.Carbono | 74 | g. | [Azúcares 17,5 | g.] |
| Proteínas | 33 | g. | Sal 2,9 | g. |

miércoles 29

- 1º CREMA DE CALABACÍN**
 - 2º MAGRO A LA RIOJANA**
 - 1º CREAM OF COURGETTE SOUP**
 - 2º RIOJA STYLE LEAN PORK**
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 736 | Kcal | 3076 | kJ |
| Lípidos | 40 | g. | [Saturados 14 | g.] |
| H.Carbono | 37 | g. | [Azúcares 12,3 | g.] |
| Proteínas | 57 | g. | Sal 2 | g. |

jueves 30

- 1º ARROZ TRES DELICIAS**
 - 2º BACALAO A LA ANDALUZA CON ENSALADA**
 - 1º SPECIAL FRIED RICE**
 - 2º LIGHTLY BATTERED COD AND SALAD**
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 851 | Kcal | 3557 | kJ |
| Lípidos | 39 | g. | [Saturados 8,2 | g.] |
| H.Carbono | 83 | g. | [Azúcares 13 | g.] |
| Proteínas | 42 | g. | Sal 3,3 | g. |

viernes 31

- 1º LENTEJAS ESTOFADAS**
 - 2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS**
 - 1º LENTIL STEW**
 - 2º FRIED EGGS AND FRENCH FRIES**
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|---------------|-----|
| Calorías | 871 | Kcal | 3640 | kJ |
| Lípidos | 43 | g. | [Saturados 11 | g.] |
| H.Carbono | 77 | g. | [Azúcares 13 | g.] |
| Proteínas | 44 | g. | Sal 3,2 | g. |

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

Alegria
Servicio a
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 |

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



**COLEGIO SAGRADA
FAMILIA
CORAZONISTAS
MADRID**

C/ Jorge Juan, 165 - 28028 - MADRID
Telf: 91 355 90 55 - Fax: 91 356 49 95
<http://safajj.corazonistas.org>

**MES DE
ENERO
DE 2025**



CELÍACO



miércoles 8

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

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 880 | Kcal | 3678 | kJ |
| Lípidos | 52 | g. | [Saturados 9,1 | g.] |
| H.Carbono | 74 | g. | [Azúcares 13,7 | g.] |
| Proteínas | 29 | g. | Sal 2,33 | g. |

jueves 9

- 1º **ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS**
- 2º **ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA**
- 1º **HARICOT BEAN STEW**
- 2º **MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE**
- PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)**

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 844 | Kcal | 3528 | kJ |
| Lípidos | 40 | g. | [Saturados 12,3 | g.] |
| H.Carbono | 76 | g. | [Azúcares 15,5 | g.] |
| Proteínas | 45 | g. | Sal 4 | g. |

viernes 10

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

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 785 | Kcal | 3281 | kJ |
| Lípidos | 37 | g. | [Saturados 9,2 | g.] |
| H.Carbono | 83 | g. | [Azúcares 20 | g.] |
| Proteínas | 30 | g. | Sal 4,1 | g. |

lunes 13

- 1º **ARROZ BLANCO CON TOMATE**
- 2º **LOMO PLANCHA CON DELICIAS DE CALABACÍN**
- 1º **PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE**
- 2º **GRILLED LOIN AND COURGETTE DELIGHTS**
- PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)**

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 851 | Kcal | 3557 | kJ |
| Lípidos | 39 | g. | [Saturados 14,3 | g.] |
| H.Carbono | 93 | g. | [Azúcares 14,2 | g.] |
| Proteínas | 32 | g. | Sal 4,2 | g. |

martes 14

- 1º **JUDÍAS BLANCAS GUIADAS**
- 2º **HUEVOS ROTOS CON PATATAS**
- 1º **HARICOT BEAN STEW**
- 2º **BROKEN EGGS AND FRENCH FRIES**
- PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)**

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 833 | Kcal | 3482 | kJ |
| Lípidos | 41 | g. | [Saturados 12,5 | g.] |
| H.Carbono | 80 | g. | [Azúcares 15 | g.] |
| Proteínas | 36 | g. | Sal 1,6 | g. |

miércoles 15

- 1º **BRÓCOLI REHOGADO**
- 2º **POLLO ASADO CON ARROZ PILAFF**
- 1º **SAUTÉED BROCCOLI**
- 2º **ROAST CHICKEN AND PILAFF RICE**
- PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)**

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 787 | Kcal | 3290 | kJ |
| Lípidos | 43 | g. | [Saturados 12,2 | g.] |
| H.Carbono | 50 | g. | [Azúcares 15,1 | g.] |
| Proteínas | 50 | g. | Sal 2,5 | g. |

jueves 16

- 1º **ESPAGUETIS NAPOLITANA (PSG)**
- 2º **PALOMETA A LA VIZCAÍNA**
- 1º **SPAGHETTI NAPOLITANA (GLUTEN FREE)**
- 2º **FISH AND PEPPERS IN A TOMATO SAUCE**
- PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)**

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 765 | Kcal | 3198 | kJ |
| Lípidos | 33 | g. | [Saturados 11,3 | g.] |
| H.Carbono | 83 | g. | [Azúcares 17 | g.] |
| Proteínas | 34 | g. | Sal 2,3 | g. |

viernes 17

- 1º **PURÉ DE LEGUMBRE**
- 2º **HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON ENSALADA**
- 1º **PUREED VEGETABLE**
- 2º **GRILLED BURGER AND SALAD**
- PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)**

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 809 | Kcal | 3381 | kJ |
| Lípidos | 41 | g. | [Saturados 9,7 | g.] |
| H.Carbono | 71 | g. | [Azúcares 16,2 | g.] |
| Proteínas | 39 | g. | Sal 3 | g. |

lunes 20

- 1º ARROZ CON TOMATE**
- 2º TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA**
- 1º RICE IN TOMATO SAUCE**
- 2º TUNA OMELETTE AND SALAD**
- PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN**
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 813 | Kcal | 3398 | kJ |
| Lípidos | 41 | g. | [Saturados 10,2 | g.] |
| H.Carbono | 68 | g. | [Azúcares 13,6 | g.] |
| Proteínas | 43 | g. | Sal 3,1 | g. |

martes 21

- 1º CODITOS GRATINADOS (PSG)**
- 2º HAMBURGUESA PLANCHA CON LONCHA DE QUESO Y PATATAS**
- 1º PASTA AU GRATIN (GLUTEN FREE)**
- 2º GRILLED HAMBURGER WITH CHEESE SLICE AND FRIES**
- PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN**
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 868 | Kcal | 3628 | kJ |
| Lípidos | 40 | g. | [Saturados 14,6 | g.] |
| H.Carbono | 82 | g. | [Azúcares 14,2 | g.] |
| Proteínas | 45 | g. | Sal 4 | g. |

miércoles 22

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

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 824 | Kcal | 3444 | kJ |
| Lípidos | 38 | g. | [Saturados 7,1 | g.] |
| H.Carbono | 91 | g. | [Azúcares 19,8 | g.] |
| Proteínas | 30 | g. | Sal 2,7 | g. |

jueves 23

- 1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE**
- 2º FILETE DE POLLO PLANCHA CON ENSALADA**
- 1º GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE**
- 2º GRILLED CHICKEN FILLET AND SALAD**
- PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN**
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 811 | Kcal | 3390 | kJ |
| Lípidos | 35 | g. | [Saturados 7,5 | g.] |
| H.Carbono | 79 | g. | [Azúcares 14,8 | g.] |
| Proteínas | 45 | g. | Sal 4 | g. |

viernes 24

- 1º PAELLA VALENCIANA**
- 2º MERLUZA A LA MARINERA**
- 1º VALENCIAN PAELLA**
- 2º HAKE IN SEAFOOD SAUCE**
- PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN**
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 815 | Kcal | 3406 | kJ |
| Lípidos | 23 | g. | [Saturados 5,4 | g.] |
| H.Carbono | 120 | g. | [Azúcares 16 | g.] |
| Proteínas | 32 | g. | Sal 0,42 | g. |

lunes 27

- 1º SOPA DE PICADILLO (psg)**
- 2º ALBÓNDIGAS A LA MADRILEÑA**
- 1º SOUP, DICED HAM AND EGG (GLUTEN FREE)**
- 2º MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE**
- PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN**
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 819 | Kcal | 3423 | kJ |
| Lípidos | 35 | g. | [Saturados 10 | g.] |
| H.Carbono | 89 | g. | [Azúcares 16,8 | g.] |
| Proteínas | 37 | g. | Sal 4,2 | g. |

martes 28

- 1º ALUBIAS PINTAS HORTELANAS**
- 2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA**
- 1º RED BEANS AND VEGETABLE**
- 2º CHICKEN FILLET AND SALAD**
- PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN**
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 824 | Kcal | 3444 | kJ |
| Lípidos | 44 | g. | [Saturados 13 | g.] |
| H.Carbono | 74 | g. | [Azúcares 17,5 | g.] |
| Proteínas | 33 | g. | Sal 2,9 | g. |

miércoles 29

- 1º CREMA DE CALABACÍN**
- 2º MAGRO A LA RIOJANA**
- 1º CREAM OF COURGETTE SOUP**
- 2º RIOJA STYLE LEAN PORK**
- PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN**
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 736 | Kcal | 3076 | kJ |
| Lípidos | 40 | g. | [Saturados 14 | g.] |
| H.Carbono | 37 | g. | [Azúcares 12,3 | g.] |
| Proteínas | 57 | g. | Sal 2 | g. |

jueves 30

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

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 851 | Kcal | 3557 | kJ |
| Lípidos | 39 | g. | [Saturados 8,2 | g.] |
| H.Carbono | 83 | g. | [Azúcares 13 | g.] |
| Proteínas | 42 | g. | Sal 3,3 | g. |

viernes 31

- 1º CREMA DE VERDURAS**
- 2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS**
- 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP**
- 2º FRIED EGGS AND FRENCH FRIES**
- PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN**
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

| | | | | |
|-----------|-----|------|---------------|-----|
| Calorías | 871 | Kcal | 3640 | kJ |
| Lípidos | 43 | g. | [Saturados 11 | g.] |
| H.Carbono | 77 | g. | [Azúcares 13 | g.] |
| Proteínas | 44 | g. | Sal 3,2 | g. |

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.



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 |

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



**COLEGIO SAGRADA
FAMILIA
CORAZONISTAS
MADRID**

C/ Jorge Juan, 165 - 28028 - MADRID
Telf: 91 355 90 55 - Fax: 91 356 49 95
<http://safajj.corazonistas.org>

**MES DE
ENERO
DE 2025**



LACTOSA



miércoles 8

- 1º MACARRONES NAPOLITANA**
 - 2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA**
 - 1º MACARONI IN NAPOLITAN SAUCE**
 - 2º BATTERED HAKE AND SALAD**
- PAN Y POSTRE SIN LACTOSA**
BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorias | 880 | Kcal | 3678 | kJ |
| Lípidos | 52 | g. | [Saturados 9,1 | g.] |
| H.Carbono | 74 | g. | [Azúcares 13,7 | g.] |
| Proteínas | 29 | g. | Sal 2,33 | g. |

jueves 9

- 1º LENTEJAS ESTOFADAS**
 - 2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA**
 - 1º LENTIL STEW**
 - 2º MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE**
- PAN Y POSTRE SIN LACTOSA**
BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorias | 844 | Kcal | 3528 | kJ |
| Lípidos | 40 | g. | [Saturados 12,3 | g.] |
| H.Carbono | 76 | g. | [Azúcares 15,5 | g.] |
| Proteínas | 45 | g. | Sal 4 | g. |

viernes 10

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

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorias | 785 | Kcal | 3281 | kJ |
| Lípidos | 37 | g. | [Saturados 9,2 | g.] |
| H.Carbono | 83 | g. | [Azúcares 20 | g.] |
| Proteínas | 30 | g. | Sal 4,1 | g. |

lunes 13

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE**
 - 2º LOMO PLANCHA CON DELICIAS DE CALABACÍN**
 - 1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE**
 - 2º GRILLED LOIN AND COURGETTE DELIGHTS**
- PAN Y POSTRE SIN LACTOSA**
BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorias | 851 | Kcal | 3557 | kJ |
| Lípidos | 39 | g. | [Saturados 14,3 | g.] |
| H.Carbono | 93 | g. | [Azúcares 14,2 | g.] |
| Proteínas | 32 | g. | Sal 4,2 | g. |

martes 14

- 1º JUDÍAS BLANCAS GUIADAS**
 - 2º HUEVOS ROTOS CON PATATAS**
 - 1º HARICOT BEAN STEW**
 - 2º BROKEN EGGS AND FRENCH FRIES**
- PAN Y POSTRE SIN LACTOSA**
BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorias | 833 | Kcal | 3482 | kJ |
| Lípidos | 41 | g. | [Saturados 12,5 | g.] |
| H.Carbono | 80 | g. | [Azúcares 15 | g.] |
| Proteínas | 36 | g. | Sal 1,6 | g. |

miércoles 15

- 1º BRÓCOLI REHOGADO**
 - 2º POLLO ASADO CON ARROZ PILAFF**
 - 1º SAUTÉED BROCCOLI**
 - 2º ROAST CHICKEN AND PILAFF RICE**
- PAN Y POSTRE SIN LACTOSA**
BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorias | 787 | Kcal | 3290 | kJ |
| Lípidos | 43 | g. | [Saturados 12,2 | g.] |
| H.Carbono | 50 | g. | [Azúcares 15,1 | g.] |
| Proteínas | 50 | g. | Sal 2,5 | g. |

jueves 16

- 1º ESPAGUETIS A LA ITALIANA**
 - 2º PALOMETA A LA VIZCAÍNA**
 - 1º SPAGHETTI IN A TOMATO, GARLIC AND ONION SAUCE**
 - 2º FISH AND PEPPERS IN A TOMATO SAUCE**
- PAN Y POSTRE SIN LACTOSA**
BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorias | 765 | Kcal | 3198 | kJ |
| Lípidos | 33 | g. | [Saturados 11,3 | g.] |
| H.Carbono | 83 | g. | [Azúcares 17 | g.] |
| Proteínas | 34 | g. | Sal 2,3 | g. |

viernes 17

- 1º PURÉ DE LEGUMBRE**
 - 2º HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON ENSALADA**
 - 1º PUREED VEGETABLE**
 - 2º GRILLED BURGER AND SALAD**
- PAN Y POSTRE SIN LACTOSA**
BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorias | 809 | Kcal | 3381 | kJ |
| Lípidos | 41 | g. | [Saturados 9,7 | g.] |
| H.Carbono | 71 | g. | [Azúcares 16,2 | g.] |
| Proteínas | 39 | g. | Sal 3 | g. |

lunes 20

- 1º LENTEJAS ESTOFADAS
 - 2º TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA
 - 1º LENTIL STEW
 - 2º TUNA OMELETTE AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN LACTOSA**
BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

| | | | | |
|-----------|-------|------------|------|-----|
| Calorías | 813 | Kcal | 3398 | kJ |
| Lípidos | 41 g. | [Saturados | 10,2 | g.] |
| H.Carbono | 68 g. | [Azúcares | 13,6 | g.] |
| Proteínas | 43 g. | Sal | 3,1 | g.] |

martes 21

- 1º CODITOS NAPOLITANA
 - 2º HAMBURGUESA PLANCHA CON LONCHA DE QUESO Y PATATAS
 - 1º PASTA NAPOLITANA
 - 2º GRILLED HAMBURGER WITH CHEESE SLICE AND FRIES
- PAN Y POSTRE SIN LACTOSA**
BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

| | | | | |
|-----------|-------|------------|------|-----|
| Calorías | 868 | Kcal | 3628 | kJ |
| Lípidos | 40 g. | [Saturados | 14,6 | g.] |
| H.Carbono | 82 g. | [Azúcares | 14,2 | g.] |
| Proteínas | 45 g. | Sal | 4 | g.] |

miércoles 22

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

| | | | | |
|-----------|-------|------------|------|-----|
| Calorías | 824 | Kcal | 3444 | kJ |
| Lípidos | 38 g. | [Saturados | 7,1 | g.] |
| H.Carbono | 91 g. | [Azúcares | 19,8 | g.] |
| Proteínas | 30 g. | Sal | 2,7 | g.] |

jueves 23

- 1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE
 - 2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA
 - 1º GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE
 - 2º CHICKEN FILLET AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN LACTOSA**
BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

| | | | | |
|-----------|-------|------------|------|-----|
| Calorías | 811 | Kcal | 3390 | kJ |
| Lípidos | 35 g. | [Saturados | 7,5 | g.] |
| H.Carbono | 79 g. | [Azúcares | 14,8 | g.] |
| Proteínas | 45 g. | Sal | 4 | g.] |

viernes 24

- 1º PAELLA VALENCIANA
 - 2º MERLUZA A LA MARINERA
 - 1º VALENCIAN PAELLA
 - 2º HAKE IN SEAFOOD SAUCE
- PAN Y POSTRE SIN LACTOSA**
BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

| | | | | |
|-----------|--------|------------|------|-----|
| Calorías | 815 | Kcal | 3406 | kJ |
| Lípidos | 23 g. | [Saturados | 5,4 | g.] |
| H.Carbono | 120 g. | [Azúcares | 16 | g.] |
| Proteínas | 32 g. | Sal | 0,42 | g.] |

lunes 27

- 1º SOPA DE PICADILLO
 - 2º ALBÓNDIGAS A LA MADRILEÑA
 - 1º SOUP, DICED HAM AND EGG
 - 2º MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE
- PAN Y POSTRE SIN LACTOSA**
BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

| | | | | |
|-----------|-------|------------|------|-----|
| Calorías | 819 | Kcal | 3423 | kJ |
| Lípidos | 35 g. | [Saturados | 10 | g.] |
| H.Carbono | 89 g. | [Azúcares | 16,8 | g.] |
| Proteínas | 37 g. | Sal | 4,2 | g.] |

martes 28

- 1º ALUBIAS PINTAS HORTELANAS
 - 2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA
 - 1º RED BEANS AND VEGETABLE
 - 2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN LACTOSA**
BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

| | | | | |
|-----------|-------|------------|------|-----|
| Calorías | 824 | Kcal | 3444 | kJ |
| Lípidos | 44 g. | [Saturados | 13 | g.] |
| H.Carbono | 74 g. | [Azúcares | 17,5 | g.] |
| Proteínas | 33 g. | Sal | 2,9 | g.] |

miércoles 29

- 1º CREMA DE CALABACÍN
 - 2º MAGRO A LA RIOJANA
 - 1º CREAM OF COURGETTE SOUP
 - 2º RIOJA STYLE LEAN PORK
- PAN Y POSTRE SIN LACTOSA**
BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

| | | | | |
|-----------|-------|------------|------|-----|
| Calorías | 736 | Kcal | 3076 | kJ |
| Lípidos | 40 g. | [Saturados | 14 | g.] |
| H.Carbono | 37 g. | [Azúcares | 12,3 | g.] |
| Proteínas | 57 g. | Sal | 2 | g.] |

jueves 30

- 1º ARROZ TRES DELICIAS
 - 2º BACALAO A LA ANDALUZA CON ENSALADA
 - 1º SPECIAL FRIED RICE
 - 2º LIGHTLY BATTERED COD AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN LACTOSA**
BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

| | | | | |
|-----------|-------|------------|------|-----|
| Calorías | 851 | Kcal | 3557 | kJ |
| Lípidos | 39 g. | [Saturados | 8,2 | g.] |
| H.Carbono | 83 g. | [Azúcares | 13 | g.] |
| Proteínas | 42 g. | Sal | 3,3 | g.] |

viernes 31

- 1º LENTEJAS ESTOFADAS
 - 2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS
 - 1º LENTIL STEW
 - 2º FRIED EGGS AND FRENCH FRIES
- PAN Y POSTRE SIN LACTOSA**
BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

| | | | | |
|-----------|-------|------------|------|-----|
| Calorías | 871 | Kcal | 3640 | kJ |
| Lípidos | 43 g. | [Saturados | 11 | g.] |
| H.Carbono | 77 g. | [Azúcares | 13 | g.] |
| Proteínas | 44 g. | Sal | 3,2 | g.] |

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

Alegria
Servicio a
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 |



**COLEGIO SAGRADA
FAMILIA
CORAZONISTAS
MADRID**

C/ Jorge Juan, 165 - 28028 - MADRID
Telf: 91 355 90 55 - Fax: 91 356 49 95
<http://safajj.corazonistas.org>

**MES DE
ENERO
DE 2025**



MELOCOTÓN



miércoles 8

- 1º MACARRONES NAPOLITANA**
- 2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA**
- 1º MACARONI IN NAPOLITAN SAUCE**
- 2º BATTERED HAKE AND SALAD**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 880 | Kcal | 3678 | kJ |
| Lípidos | 52 | g. | [Saturados 9,1 | g.] |
| H.Carbono | 74 | g. | [Azúcares 13,7 | g.] |
| Proteínas | 29 | g. | Sal 2,33 | g. |

jueves 9

- 1º LENTEJAS ESTOFADAS**
- 2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA**
- 1º LENTIL STEW**
- 2º MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 844 | Kcal | 3528 | kJ |
| Lípidos | 40 | g. | [Saturados 12,3 | g.] |
| H.Carbono | 76 | g. | [Azúcares 15,5 | g.] |
| Proteínas | 45 | g. | Sal 4 | g. |

viernes 10

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

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 785 | Kcal | 3281 | kJ |
| Lípidos | 37 | g. | [Saturados 9,2 | g.] |
| H.Carbono | 83 | g. | [Azúcares 20 | g.] |
| Proteínas | 30 | g. | Sal 4,1 | g. |

lunes 13

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE**
- 2º LOMO PLANCHA CON DELICIAS DE CALABACÍN**
- 1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE**
- 2º GRILLED LOIN AND COURGETTE DELIGHTS**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 851 | Kcal | 3557 | kJ |
| Lípidos | 39 | g. | [Saturados 14,3 | g.] |
| H.Carbono | 93 | g. | [Azúcares 14,2 | g.] |
| Proteínas | 32 | g. | Sal 4,2 | g. |

martes 14

- 1º JUDÍAS BLANCAS GUIADAS**
- 2º HUEVOS ROTOS CON PATATAS**
- 1º HARICOT BEAN STEW**
- 2º BROKEN EGGS AND FRENCH FRIES**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 833 | Kcal | 3482 | kJ |
| Lípidos | 41 | g. | [Saturados 12,5 | g.] |
| H.Carbono | 80 | g. | [Azúcares 15 | g.] |
| Proteínas | 36 | g. | Sal 1,6 | g. |

miércoles 15

- 1º BRÓCOLI REHOGADO O SOPA DE LETRAS**
- 2º POLLO ASADO CON ARROZ PILAFF**
- 1º SAUTÉED BROCCOLI OR ALPHABET SOUP**
- 2º ROAST CHICKEN AND PILAFF RICE**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 787 | Kcal | 3290 | kJ |
| Lípidos | 43 | g. | [Saturados 12,2 | g.] |
| H.Carbono | 50 | g. | [Azúcares 15,1 | g.] |
| Proteínas | 50 | g. | Sal 2,5 | g. |

jueves 16

- 1º ESPAGUETIS CARBONARA**
- 2º PALOMETA A LA VIZCAÍNA**
- 1º SPAGUETTI CARBONARA**
- 2º FISH AND PEPPERS IN A TOMATO SAUCE**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 765 | Kcal | 3198 | kJ |
| Lípidos | 33 | g. | [Saturados 11,3 | g.] |
| H.Carbono | 83 | g. | [Azúcares 17 | g.] |
| Proteínas | 34 | g. | Sal 2,3 | g. |

viernes 17

- 1º PURÉ DE LEGUMBRE**
- 2º SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA**
- 1º PUREED VEGETABLE**
- 2º BREADED HAM AND CHEESE AND SALAD**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 809 | Kcal | 3381 | kJ |
| Lípidos | 41 | g. | [Saturados 9,7 | g.] |
| H.Carbono | 71 | g. | [Azúcares 16,2 | g.] |
| Proteínas | 39 | g. | Sal 3 | g. |

lunes 20

- 1º LENTEJAS ESTOFADAS**
- 2º TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA**
- 1º LENTIL STEW**
- 2º TUNA OMELETTE AND SALAD**
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 813 | Kcal | 3398 | kJ |
| Lípidos | 41 | g. | [Saturados 10,2 | g.] |
| H.Carbono | 68 | g. | [Azúcares 13,6 | g.] |
| Proteínas | 43 | g. | Sal 3,1 | g. |

martes 21

- 1º CODITOS NAPOLITANA**
- 2º HAMBURGUESA PLANCHA CON LONCHA DE QUESO Y PATATAS**
- 1º PASTA NAPOLITANA**
- 2º GRILLED HAMBURGER WITH CHEESE SLICE AND FRIES**
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 868 | Kcal | 3628 | kJ |
| Lípidos | 40 | g. | [Saturados 14,6 | g.] |
| H.Carbono | 82 | g. | [Azúcares 14,2 | g.] |
| Proteínas | 45 | g. | Sal 4 | g. |

miércoles 22

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

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 824 | Kcal | 3444 | kJ |
| Lípidos | 38 | g. | [Saturados 7,1 | g.] |
| H.Carbono | 91 | g. | [Azúcares 19,8 | g.] |
| Proteínas | 30 | g. | Sal 2,7 | g. |

jueves 23

- 1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE**
- 2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA**
- 1º GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE**
- 2º CHICKEN FILLET AND SALAD**
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 811 | Kcal | 3390 | kJ |
| Lípidos | 35 | g. | [Saturados 7,5 | g.] |
| H.Carbono | 79 | g. | [Azúcares 14,8 | g.] |
| Proteínas | 45 | g. | Sal 4 | g. |

viernes 24

- 1º PAELLA VALENCIANA**
- 2º MERLUZA A LA MARINERA**
- 1º VALENCIAN PAELLA**
- 2º HAKE IN SEAFOOD SAUCE**
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 815 | Kcal | 3406 | kJ |
| Lípidos | 23 | g. | [Saturados 5,4 | g.] |
| H.Carbono | 120 | g. | [Azúcares 16 | g.] |
| Proteínas | 32 | g. | Sal 0,42 | g. |

lunes 27

- 1º ESPINACAS CON BECHAMEL O SOPA DE PICADILLO**
- 2º ALBÓNDIGAS A LA MADRILEÑA**
- 1º SPINACH IN BECHAMEL SAUCE OR NOODLE, DICED HAM AND EGG**
- 2º MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE**
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 819 | Kcal | 3423 | kJ |
| Lípidos | 35 | g. | [Saturados 10 | g.] |
| H.Carbono | 89 | g. | [Azúcares 16,8 | g.] |
| Proteínas | 37 | g. | Sal 4,2 | g. |

martes 28

- 1º ALUBIAS PINTAS GUIADAS**
- 2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA**
- 1º RED BEAN STEW**
- 2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD**
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 824 | Kcal | 3444 | kJ |
| Lípidos | 44 | g. | [Saturados 13 | g.] |
| H.Carbono | 74 | g. | [Azúcares 17,5 | g.] |
| Proteínas | 33 | g. | Sal 2,9 | g. |

miércoles 29

- 1º CREMA DE CALABACÍN**
- 2º MAGRO A LA RIOJANA**
- 1º CREAM OF COURGETTE SOUP**
- 2º RIOJA STYLE LEAN PORK**
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 736 | Kcal | 3076 | kJ |
| Lípidos | 40 | g. | [Saturados 14 | g.] |
| H.Carbono | 37 | g. | [Azúcares 12,3 | g.] |
| Proteínas | 57 | g. | Sal 2 | g. |

jueves 30

- 1º ARROZ TRES DELICIAS**
- 2º BACALAO A LA ANDALUZA CON ENSALADA**
- 1º SPECIAL FRIED RICE**
- 2º LIGHTLY BATTERED COD AND SALAD**
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 851 | Kcal | 3557 | kJ |
| Lípidos | 39 | g. | [Saturados 8,2 | g.] |
| H.Carbono | 83 | g. | [Azúcares 13 | g.] |
| Proteínas | 42 | g. | Sal 3,3 | g. |

viernes 31

- 1º LENTEJAS ESTOFADAS**
- 2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS**
- 1º LENTIL STEW**
- 2º FRIED EGGS AND FRENCH FRIES**
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|---------------|-----|
| Calorías | 871 | Kcal | 3640 | kJ |
| Lípidos | 43 | g. | [Saturados 11 | g.] |
| H.Carbono | 77 | g. | [Azúcares 13 | g.] |
| Proteínas | 44 | g. | Sal 3,2 | g. |

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

Alegria
 Servicio a
 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 |



COLEGIO SAGRADA FAMILIA CORAZONISTAS MADRID

C/ Jorge Juan, 165 - 28028 - MADRID
Telf: 91 355 90 55 - Fax: 91 356 49 95

<http://safajj.corazonistas.org>

MES DE ENERO DE 2025



FRUTOS SECOS



miércoles 8

- 1º MACARRONES NAPOLITANA
- 2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA
- 1º MACARONI IN NAPOLITAN SAUCE
- 2º BATTERED HAKE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 880 | Kcal | 3678 | kJ |
| Lípidos | 52 | g. | [Saturados 9,1 | g.] |
| H.Carbono | 74 | g. | [Azúcares 13,7 | g.] |
| Proteínas | 29 | g. | Sal 2,33 | g. |

jueves 9

- 1º LENTEJAS ESTOFADAS
- 2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
- 1º LENTIL STEW
- 2º MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 844 | Kcal | 3528 | kJ |
| Lípidos | 40 | g. | [Saturados 12,3 | g.] |
| H.Carbono | 76 | g. | [Azúcares 15,5 | g.] |
| Proteínas | 45 | g. | Sal 4 | g. |

viernes 10

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

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 785 | Kcal | 3281 | kJ |
| Lípidos | 37 | g. | [Saturados 9,2 | g.] |
| H.Carbono | 83 | g. | [Azúcares 20 | g.] |
| Proteínas | 30 | g. | Sal 4,1 | g. |

lunes 13

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
- 2º LOMO PLANCHA CON DELICIAS DE CALABACÍN
- 1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE
- 2º GRILLED LOIN AND COURGETTE DELIGHTS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 851 | Kcal | 3557 | kJ |
| Lípidos | 39 | g. | [Saturados 14,3 | g.] |
| H.Carbono | 93 | g. | [Azúcares 14,2 | g.] |
| Proteínas | 32 | g. | Sal 4,2 | g. |

martes 14

- 1º JUDÍAS BLANCAS GUIADAS
- 2º HUEVOS ROTOS CON PATATAS
- 1º HARICOT BEAN STEW
- 2º BROKEN EGGS AND FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 833 | Kcal | 3482 | kJ |
| Lípidos | 41 | g. | [Saturados 12,5 | g.] |
| H.Carbono | 80 | g. | [Azúcares 15 | g.] |
| Proteínas | 36 | g. | Sal 1,6 | g. |

miércoles 15

- 1º BRÓCOLI REHOGADO O SOPA DE LETRAS
- 2º POLLO ASADO CON ARROZ PILAFF
- 1º SAUTÉED BROCCOLI OR ALPHABET SOUP
- 2º ROAST CHICKEN AND PILAFF RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 787 | Kcal | 3290 | kJ |
| Lípidos | 43 | g. | [Saturados 12,2 | g.] |
| H.Carbono | 50 | g. | [Azúcares 15,1 | g.] |
| Proteínas | 50 | g. | Sal 2,5 | g. |

jueves 16

- 1º ESPAGUETIS CARBONARA
- 2º PALOMETA A LA VIZCAÍNA
- 1º SPAGUETTI CARBONARA
- 2º FISH AND PEPPERS IN A TOMATO SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 765 | Kcal | 3198 | kJ |
| Lípidos | 33 | g. | [Saturados 11,3 | g.] |
| H.Carbono | 83 | g. | [Azúcares 17 | g.] |
| Proteínas | 34 | g. | Sal 2,3 | g. |

viernes 17

- 1º PURÉ DE LEGUMBRE
- 2º HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON ENSALADA
- 1º PUREED VEGETABLE
- 2º GRILLED BURGER AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 809 | Kcal | 3381 | kJ |
| Lípidos | 41 | g. | [Saturados 9,7 | g.] |
| H.Carbono | 71 | g. | [Azúcares 16,2 | g.] |
| Proteínas | 39 | g. | Sal 3 | g. |

lunes 20

- 1º LENTEJAS ESTOFADAS**
- 2º TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA**
- 1º LENTIL STEW**
- 2º TUNA OMELETTE AND SALAD**
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 813 | Kcal | 3398 | kJ |
| Lípidos | 41 | g. | [Saturados 10,2 | g.] |
| H.Carbono | 68 | g. | [Azúcares 13,6 | g.] |
| Proteínas | 43 | g. | Sal 3,1 | g. |

martes 21

- 1º CODITOS NAPOLITANA**
- 2º HAMBURGUESA PLANCHA CON LONCHA DE QUESO Y PATATAS**
- 1º PASTA NAPOLITANA**
- 2º GRILLED HAMBURGER WITH CHEESE SLICE AND FRIES**
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 868 | Kcal | 3628 | kJ |
| Lípidos | 40 | g. | [Saturados 14,6 | g.] |
| H.Carbono | 82 | g. | [Azúcares 14,2 | g.] |
| Proteínas | 45 | g. | Sal 4 | g. |

miércoles 22

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

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 824 | Kcal | 3444 | kJ |
| Lípidos | 38 | g. | [Saturados 7,1 | g.] |
| H.Carbono | 91 | g. | [Azúcares 19,8 | g.] |
| Proteínas | 30 | g. | Sal 2,7 | g. |

jueves 23

- 1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE**
- 2º FILETE DE POLLO PLANCHA CON ENSALADA**
- 1º GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE**
- 2º GRILLED CHICKEN FILLET AND SALAD**
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 811 | Kcal | 3390 | kJ |
| Lípidos | 35 | g. | [Saturados 7,5 | g.] |
| H.Carbono | 79 | g. | [Azúcares 14,8 | g.] |
| Proteínas | 45 | g. | Sal 4 | g. |

viernes 24

- 1º PAELLA VALENCIANA**
- 2º MERLUZA A LA MARINERA**
- 1º VALENCIAN PAELLA**
- 2º HAKE IN SEAFOOD SAUCE**
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 815 | Kcal | 3406 | kJ |
| Lípidos | 23 | g. | [Saturados 5,4 | g.] |
| H.Carbono | 120 | g. | [Azúcares 16 | g.] |
| Proteínas | 32 | g. | Sal 0,42 | g. |

lunes 27

- 1º SOPA DE PICADILLO**
- 2º ALBÓNDIGAS A LA MADRILEÑA**
- 1º SOUP, DICED HAM AND EGG**
- 2º MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE**
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 819 | Kcal | 3423 | kJ |
| Lípidos | 35 | g. | [Saturados 10 | g.] |
| H.Carbono | 89 | g. | [Azúcares 16,8 | g.] |
| Proteínas | 37 | g. | Sal 4,2 | g. |

martes 28

- 1º ALUBIAS PINTAS GUIADAS**
- 2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA**
- 1º RED BEAN STEW**
- 2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD**
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 824 | Kcal | 3444 | kJ |
| Lípidos | 44 | g. | [Saturados 13 | g.] |
| H.Carbono | 74 | g. | [Azúcares 17,5 | g.] |
| Proteínas | 33 | g. | Sal 2,9 | g. |

miércoles 29

- 1º CREMA DE CALABACÍN**
- 2º MAGRO A LA RIOJANA**
- 1º CREAM OF COURGETTE SOUP**
- 2º RIOJA STYLE LEAN PORK**
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 736 | Kcal | 3076 | kJ |
| Lípidos | 40 | g. | [Saturados 14 | g.] |
| H.Carbono | 37 | g. | [Azúcares 12,3 | g.] |
| Proteínas | 57 | g. | Sal 2 | g. |

jueves 30

- 1º ARROZ TRES DELICIAS**
- 2º BACALAO A LA ANDALUZA CON ENSALADA**
- 1º SPECIAL FRIED RICE**
- 2º LIGHTLY BATTERED COD AND SALAD**
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 851 | Kcal | 3557 | kJ |
| Lípidos | 39 | g. | [Saturados 8,2 | g.] |
| H.Carbono | 83 | g. | [Azúcares 13 | g.] |
| Proteínas | 42 | g. | Sal 3,3 | g. |

viernes 31

- 1º LENTEJAS ESTOFADAS**
- 2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS**
- 1º LENTIL STEW**
- 2º FRIED EGGS AND FRENCH FRIES**
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|---------------|-----|
| Calorías | 871 | Kcal | 3640 | kJ |
| Lípidos | 43 | g. | [Saturados 11 | g.] |
| H.Carbono | 77 | g. | [Azúcares 13 | g.] |
| Proteínas | 44 | g. | Sal 3,2 | g. |

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.



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 |



**COLEGIO SAGRADA
FAMILIA
CORAZONISTAS
MADRID**

C/ Jorge Juan, 165 - 28028 - MADRID
Telf: 91 355 90 55 - Fax: 91 356 49 95

<http://safajj.corazonistas.org>



**MES DE
ENERO
DE 2025**



HUEVO

miércoles 8

- 1º **MACARRONES NAPOLITANA (PSG)**
- 2º **MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA**
- 1º **MACARONI IN NAPOLITAN SAUCE (GLUTEN FREE)**
- 2º **GRILLED HAKE AND SALAD**

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

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 880 | Kcal | 3678 | kJ |
| Lípidos | 52 | g. | [Saturados 9,1 | g.] |
| H.Carbono | 74 | g. | [Azúcares 13,7 | g.] |
| Proteínas | 29 | g. | Sal 2,33 | g. |

jueves 9

- 1º **LENTEJAS ESTOFADAS**
- 2º **ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA**
- 1º **LENTIL STEW**
- 2º **MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE**

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

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 844 | Kcal | 3528 | kJ |
| Lípidos | 40 | g. | [Saturados 12,3 | g.] |
| H.Carbono | 76 | g. | [Azúcares 15,5 | g.] |
| Proteínas | 45 | g. | Sal 4 | g. |

viernes 10

- 1º **CREMA DE VERDURAS NATURALES**
- 2º **NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA**
- 1º **CREAM OF VEGETABLE SOUP**
- 2º **CHICKEN NUGGETS AND SALAD**

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

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 785 | Kcal | 3281 | kJ |
| Lípidos | 37 | g. | [Saturados 9,2 | g.] |
| H.Carbono | 83 | g. | [Azúcares 20 | g.] |
| Proteínas | 30 | g. | Sal 4,1 | g. |

lunes 13

- 1º **ARROZ BLANCO CON TOMATE**
- 2º **LOMO PLANCHA CON DELICIAS DE CALABACÍN**
- 1º **PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE**
- 2º **GRILLED LOIN AND COURGETTE DELIGHTS**

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

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 851 | Kcal | 3557 | kJ |
| Lípidos | 39 | g. | [Saturados 14,3 | g.] |
| H.Carbono | 93 | g. | [Azúcares 14,2 | g.] |
| Proteínas | 32 | g. | Sal 4,2 | g. |

martes 14

- 1º **JUDÍAS BLANCAS GUIADAS**
- 2º **PAVO PLANCHA CON PATATAS**
- 1º **HARICOT BEAN STEW**
- 2º **GRILLED TURKEY AND FRENCH FRIES**

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

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 833 | Kcal | 3482 | kJ |
| Lípidos | 41 | g. | [Saturados 12,5 | g.] |
| H.Carbono | 80 | g. | [Azúcares 15 | g.] |
| Proteínas | 36 | g. | Sal 1,6 | g. |

miércoles 15

- 1º **BRÓCOLI REHOGADO**
- 2º **POLLO ASADO CON ARROZ PILAFF**
- 1º **SAUTÉED BROCCOLI**
- 2º **ROAST CHICKEN AND PILAFF RICE**

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

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 787 | Kcal | 3290 | kJ |
| Lípidos | 43 | g. | [Saturados 12,2 | g.] |
| H.Carbono | 50 | g. | [Azúcares 15,1 | g.] |
| Proteínas | 50 | g. | Sal 2,5 | g. |

jueves 16

- 1º **ESPAGUETIS NAPOLITANA (PSG)**
- 2º **PALOMETA A LA VIZCAÍNA**
- 1º **SPAGHETTI NAPOLITANA (GLUTEN FREE)**
- 2º **FISH AND PEPPERS IN A TOMATO SAUCE**

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

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 765 | Kcal | 3198 | kJ |
| Lípidos | 33 | g. | [Saturados 11,3 | g.] |
| H.Carbono | 83 | g. | [Azúcares 17 | g.] |
| Proteínas | 34 | g. | Sal 2,3 | g. |

viernes 17

- 1º **PURÉ DE LEGUMBRE**
- 2º **HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON ENSALADA**
- 1º **PUREED VEGETABLE**
- 2º **GRILLED BURGER AND SALAD**

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

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 809 | Kcal | 3381 | kJ |
| Lípidos | 41 | g. | [Saturados 9,7 | g.] |
| H.Carbono | 71 | g. | [Azúcares 16,2 | g.] |
| Proteínas | 39 | g. | Sal 3 | g. |

lunes 20

- 1º LENTEJAS ESTOFADAS**
- 2º MERLUZA PLANCHA CON ENSALADA**
- 1º LENTIL STEW
- 2º GRILLED HAKE AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

| | | | | |
|-----------|-------|------------|----------|----|
| Calorías | 813 | Kcal | 3398 | kJ |
| Lípidos | 41 g. | [Saturados | 10,2 g.] | |
| H.Carbono | 68 g. | [Azúcares | 13,6 g.] | |
| Proteínas | 43 g. | Sal | 3,1 g. | |

martes 21

- 1º CODITOS GRATINADOS (PSG)**
- 2º HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON PATATAS**
- 1º PASTA AU GRATIN (GLUTEN FREE)
- 2º GRILLED BURGER AND CHIPS
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

| | | | | |
|-----------|-------|------------|----------|----|
| Calorías | 868 | Kcal | 3628 | kJ |
| Lípidos | 40 g. | [Saturados | 14,6 g.] | |
| H.Carbono | 82 g. | [Azúcares | 14,2 g.] | |
| Proteínas | 45 g. | Sal | 4 g. | |

miércoles 22

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

| | | | | |
|-----------|-------|------------|----------|----|
| Calorías | 824 | Kcal | 3444 | kJ |
| Lípidos | 38 g. | [Saturados | 7,1 g.] | |
| H.Carbono | 91 g. | [Azúcares | 19,8 g.] | |
| Proteínas | 30 g. | Sal | 2,7 g. | |

jueves 23

- 1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE**
- 2º FILETE DE POLLO PLANCHA CON ENSALADA**
- 1º GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE
- 2º GRILLED CHICKEN FILLET AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

| | | | | |
|-----------|-------|------------|----------|----|
| Calorías | 811 | Kcal | 3390 | kJ |
| Lípidos | 35 g. | [Saturados | 7,5 g.] | |
| H.Carbono | 79 g. | [Azúcares | 14,8 g.] | |
| Proteínas | 45 g. | Sal | 4 g. | |

viernes 24

- 1º PAELLA VALENCIANA**
- 2º MERLUZA A LA MARINERA**
- 1º VALENCIAN PAELLA
- 2º HAKE IN SEAFOOD SAUCE
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

| | | | | |
|-----------|--------|------------|---------|----|
| Calorías | 815 | Kcal | 3406 | kJ |
| Lípidos | 23 g. | [Saturados | 5,4 g.] | |
| H.Carbono | 120 g. | [Azúcares | 16 g.] | |
| Proteínas | 32 g. | Sal | 0,42 g. | |

lunes 27

- 1º SOPA DE PICADILLO (psg)**
- 2º ALBÓNDIGAS A LA MADRILEÑA**
- 1º SOUP, DICED HAM AND EGG (GLUTEN FREE)
- 2º MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

| | | | | |
|-----------|-------|------------|----------|----|
| Calorías | 819 | Kcal | 3423 | kJ |
| Lípidos | 35 g. | [Saturados | 10 g.] | |
| H.Carbono | 89 g. | [Azúcares | 16,8 g.] | |
| Proteínas | 37 g. | Sal | 4,2 g. | |

martes 28

- 1º ALUBIAS PINTAS HORTELANAS**
- 2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA**
- 1º RED BEANS AND VEGETABLE
- 2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

| | | | | |
|-----------|-------|------------|----------|----|
| Calorías | 824 | Kcal | 3444 | kJ |
| Lípidos | 44 g. | [Saturados | 13 g.] | |
| H.Carbono | 74 g. | [Azúcares | 17,5 g.] | |
| Proteínas | 33 g. | Sal | 2,9 g. | |

miércoles 29

- 1º CREMA DE CALABACÍN**
- 2º MAGRO A LA RIOJANA**
- 1º CREAM OF COURGETTE SOUP
- 2º RIOJA STYLE LEAN PORK
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

| | | | | |
|-----------|-------|------------|----------|----|
| Calorías | 736 | Kcal | 3076 | kJ |
| Lípidos | 40 g. | [Saturados | 14 g.] | |
| H.Carbono | 37 g. | [Azúcares | 12,3 g.] | |
| Proteínas | 57 g. | Sal | 2 g. | |

jueves 30

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

| | | | | |
|-----------|-------|------------|---------|----|
| Calorías | 851 | Kcal | 3557 | kJ |
| Lípidos | 39 g. | [Saturados | 8,2 g.] | |
| H.Carbono | 83 g. | [Azúcares | 13 g.] | |
| Proteínas | 42 g. | Sal | 3,3 g. | |

viernes 31

- 1º LENTEJAS ESTOFADAS**
- 2º LOMO PLANCHA CON PATATAS**
- 1º LENTIL STEW
- 2º GRILLED LOIN AND FRENCH FRIES
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

| | | | | |
|-----------|-------|------------|--------|----|
| Calorías | 871 | Kcal | 3640 | kJ |
| Lípidos | 43 g. | [Saturados | 11 g.] | |
| H.Carbono | 77 g. | [Azúcares | 13 g.] | |
| Proteínas | 44 g. | Sal | 3,2 g. | |

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

Alegria
Servicio a
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 |

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



COLEGIO SAGRADA FAMILIA CORAZONISTAS MADRID

C/ Jorge Juan, 165 - 28028 - MADRID
Telf: 91 355 90 55 - Fax: 91 356 49 95
<http://safajj.corazonistas.org>



MES DE ENERO DE 2025



FRUTOS SECOS NI HUEVO

miércoles 8

- 1º MACARRONES NAPOLITANA (PSG)
 - 2º MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA
 - 1º MACARONI IN NAPOLITAN SAUCE (GLUTEN FREE)
 - 2º GRILLED HAKE AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 880 | Kcal | 3678 | kJ |
| Lípidos | 52 | g. | [Saturados 9,1 | g.] |
| H.Carbono | 74 | g. | [Azúcares 13,7 | g.] |
| Proteínas | 29 | g. | Sal 2,33 | g. |

jueves 9

- 1º LENTEJAS ESTOFADAS
 - 2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
 - 1º LENTIL STEW
 - 2º MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 844 | Kcal | 3528 | kJ |
| Lípidos | 40 | g. | [Saturados 12,3 | g.] |
| H.Carbono | 76 | g. | [Azúcares 15,5 | g.] |
| Proteínas | 45 | g. | Sal 4 | g. |

viernes 10

- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES
 - 2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA
 - 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP
 - 2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 785 | Kcal | 3281 | kJ |
| Lípidos | 37 | g. | [Saturados 9,2 | g.] |
| H.Carbono | 83 | g. | [Azúcares 20 | g.] |
| Proteínas | 30 | g. | Sal 4,1 | g. |

lunes 13

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
 - 2º LOMO PLANCHA CON DELICIAS DE CALABACÍN
 - 1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE
 - 2º GRILLED LOIN AND COURGETTE DELIGHTS
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 851 | Kcal | 3557 | kJ |
| Lípidos | 39 | g. | [Saturados 14,3 | g.] |
| H.Carbono | 93 | g. | [Azúcares 14,2 | g.] |
| Proteínas | 32 | g. | Sal 4,2 | g. |

martes 14

- 1º JUDÍAS BLANCAS GUIADAS
 - 2º PAVO PLANCHA CON PATATAS
 - 1º HARICOT BEAN STEW
 - 2º GRILLED TURKEY AND FRENCH FRIES
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 833 | Kcal | 3482 | kJ |
| Lípidos | 41 | g. | [Saturados 12,5 | g.] |
| H.Carbono | 80 | g. | [Azúcares 15 | g.] |
| Proteínas | 36 | g. | Sal 1,6 | g. |

miércoles 15

- 1º BRÓCOLI REHOGADO
 - 2º POLLO ASADO CON ARROZ PILAFF
 - 1º SAUTÉED BROCCOLI
 - 2º ROAST CHICKEN AND PILAFF RICE
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 787 | Kcal | 3290 | kJ |
| Lípidos | 43 | g. | [Saturados 12,2 | g.] |
| H.Carbono | 50 | g. | [Azúcares 15,1 | g.] |
| Proteínas | 50 | g. | Sal 2,5 | g. |

jueves 16

- 1º ESPAGUETIS NAPOLITANA (PSG)
 - 2º PALOMETA A LA VIZCAÍNA
 - 1º SPAGHETTI NAPOLITANA (GLUTEN FREE)
 - 2º FISH AND PEPPERS IN A TOMATO SAUCE
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 765 | Kcal | 3198 | kJ |
| Lípidos | 33 | g. | [Saturados 11,3 | g.] |
| H.Carbono | 83 | g. | [Azúcares 17 | g.] |
| Proteínas | 34 | g. | Sal 2,3 | g. |

viernes 17

- 1º PURÉ DE LEGUMBRE
 - 2º HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON ENSALADA
 - 1º PUREED VEGETABLE
 - 2º GRILLED BURGER AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 809 | Kcal | 3381 | kJ |
| Lípidos | 41 | g. | [Saturados 9,7 | g.] |
| H.Carbono | 71 | g. | [Azúcares 16,2 | g.] |
| Proteínas | 39 | g. | Sal 3 | g. |

lunes 20

- 1º LENTEJAS ESTOFADAS
- 2º MERLUZA PLANCHA CON ENSALADA
- 1º LENTIL STEW
- 2º GRILLED HAKE AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 813 | Kcal | 3398 | kJ |
| Lípidos | 41 | g. | [Saturados 10,2 | g.] |
| H.Carbono | 68 | g. | [Azúcares 13,6 | g.] |
| Proteínas | 43 | g. | Sal 3,1 | g. |

martes 21

- 1º CODITOS GRATINADOS (PSG)
- 2º HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON PATATAS
- 1º PASTA AU GRATIN (GLUTEN FREE)
- 2º GRILLED BURGER AND CHIPS
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 868 | Kcal | 3628 | kJ |
| Lípidos | 40 | g. | [Saturados 14,6 | g.] |
| H.Carbono | 82 | g. | [Azúcares 14,2 | g.] |
| Proteínas | 45 | g. | Sal 4 | g. |

miércoles 22

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

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 824 | Kcal | 3444 | kJ |
| Lípidos | 38 | g. | [Saturados 7,1 | g.] |
| H.Carbono | 91 | g. | [Azúcares 19,8 | g.] |
| Proteínas | 30 | g. | Sal 2,7 | g. |

jueves 23

- 1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE
- 2º FILETE DE POLLO PLANCHA CON ENSALADA
- 1º GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE
- 2º GRILLED CHICKEN FILLET AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 811 | Kcal | 3390 | kJ |
| Lípidos | 35 | g. | [Saturados 7,5 | g.] |
| H.Carbono | 79 | g. | [Azúcares 14,8 | g.] |
| Proteínas | 45 | g. | Sal 4 | g. |

viernes 24

- 1º PAELLA VALENCIANA
- 2º MERLUZA A LA MARINERA
- 1º VALENCIAN PAELLA
- 2º HAKE IN SEAFOOD SAUCE
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 815 | Kcal | 3406 | kJ |
| Lípidos | 23 | g. | [Saturados 5,4 | g.] |
| H.Carbono | 120 | g. | [Azúcares 16 | g.] |
| Proteínas | 32 | g. | Sal 0,42 | g. |

lunes 27

- 1º SOPA DE PICADILLO (psg)
- 2º ALBÓNDIGAS A LA MADRILEÑA
- 1º SOUP, DICED HAM AND EGG (GLUTEN FREE)
- 2º MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 819 | Kcal | 3423 | kJ |
| Lípidos | 35 | g. | [Saturados 10 | g.] |
| H.Carbono | 89 | g. | [Azúcares 16,8 | g.] |
| Proteínas | 37 | g. | Sal 4,2 | g. |

martes 28

- 1º ALUBIAS PINTAS HORTELANAS
- 2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA
- 1º RED BEANS AND VEGETABLE
- 2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 824 | Kcal | 3444 | kJ |
| Lípidos | 44 | g. | [Saturados 13 | g.] |
| H.Carbono | 74 | g. | [Azúcares 17,5 | g.] |
| Proteínas | 33 | g. | Sal 2,9 | g. |

miércoles 29

- 1º CREMA DE CALABACÍN
- 2º MAGRO A LA RIOJANA
- 1º CREAM OF COURGETTE SOUP
- 2º RIOJA STYLE LEAN PORK
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 736 | Kcal | 3076 | kJ |
| Lípidos | 40 | g. | [Saturados 14 | g.] |
| H.Carbono | 37 | g. | [Azúcares 12,3 | g.] |
| Proteínas | 57 | g. | Sal 2 | g. |

jueves 30

- 1º ARROZ TRES DELICIAS (SIN HUEVO)
- 2º BACALAO A LA PLANCHA CON ENSALADA
- 1º SPECIAL FRIED RICE (EGG FREE)
- 2º GRILLED COD AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 851 | Kcal | 3557 | kJ |
| Lípidos | 39 | g. | [Saturados 8,2 | g.] |
| H.Carbono | 83 | g. | [Azúcares 13 | g.] |
| Proteínas | 42 | g. | Sal 3,3 | g. |

viernes 31

- 1º LENTEJAS ESTOFADAS
- 2º LOMO PLANCHA CON PATATAS
- 1º LENTIL STEW
- 2º GRILLED LOIN AND FRENCH FRIES
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

| | | | | |
|-----------|-----|------|---------------|-----|
| Calorías | 871 | Kcal | 3640 | kJ |
| Lípidos | 43 | g. | [Saturados 11 | g.] |
| H.Carbono | 77 | g. | [Azúcares 13 | g.] |
| Proteínas | 44 | g. | Sal 3,2 | g. |

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.



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 |



**COLEGIO SAGRADA
FAMILIA
CORAZONISTAS
MADRID**

C/ Jorge Juan, 165 - 28028 - MADRID
Telf: 91 355 90 55 - Fax: 91 356 49 95

<http://safajj.corazonistas.org>

**MES DE
ENERO
DE 2025**



MARISCO



miércoles 8

- 1º MACARRONES NAPOLITANA**
- 2º LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA**
- 1º MACARONI IN NAPOLITAN SAUCE**
- 2º GRILLED LOIN AND SALAD**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 880 | Kcal | 3678 | kJ |
| Lípidos | 52 | g. | [Saturados 9,1 | g.] |
| H.Carbono | 74 | g. | [Azúcares 13,7 | g.] |
| Proteínas | 29 | g. | Sal 2,33 | g. |

jueves 9

- 1º LENTEJAS ESTOFADAS**
- 2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA**
- 1º LENTIL STEW**
- 2º MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 844 | Kcal | 3528 | kJ |
| Lípidos | 40 | g. | [Saturados 12,3 | g.] |
| H.Carbono | 76 | g. | [Azúcares 15,5 | g.] |
| Proteínas | 45 | g. | Sal 4 | g. |

viernes 10

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

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 785 | Kcal | 3281 | kJ |
| Lípidos | 37 | g. | [Saturados 9,2 | g.] |
| H.Carbono | 83 | g. | [Azúcares 20 | g.] |
| Proteínas | 30 | g. | Sal 4,1 | g. |

lunes 13

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE**
- 2º LOMO PLANCHA CON DELICIAS DE CALABACÍN**
- 1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE**
- 2º GRILLED LOIN AND COURGETTE DELIGHTS**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 851 | Kcal | 3557 | kJ |
| Lípidos | 39 | g. | [Saturados 14,3 | g.] |
| H.Carbono | 93 | g. | [Azúcares 14,2 | g.] |
| Proteínas | 32 | g. | Sal 4,2 | g. |

martes 14

- 1º JUDÍAS BLANCAS GUIADAS**
- 2º HUEVOS ROTOS CON PATATAS**
- 1º HARICOT BEAN STEW**
- 2º BROKEN EGGS AND FRENCH FRIES**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 833 | Kcal | 3482 | kJ |
| Lípidos | 41 | g. | [Saturados 12,5 | g.] |
| H.Carbono | 80 | g. | [Azúcares 15 | g.] |
| Proteínas | 36 | g. | Sal 1,6 | g. |

miércoles 15

- 1º BRÓCOLI REHOGADO O SOPA DE LETRAS**
- 2º POLLO ASADO CON ARROZ PILAFF**
- 1º SAUTÉED BROCCOLI OR ALPHABET SOUP**
- 2º ROAST CHICKEN AND PILAFF RICE**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 787 | Kcal | 3290 | kJ |
| Lípidos | 43 | g. | [Saturados 12,2 | g.] |
| H.Carbono | 50 | g. | [Azúcares 15,1 | g.] |
| Proteínas | 50 | g. | Sal 2,5 | g. |

jueves 16

- 1º ESPAGUETIS CARBONARA**
- 2º LOMO A LA VIZCAÍNA**
- 1º SPAGUETTI CARBONARA**
- 2º LOIN AND PEPPERS IN A TOMATO SAUCE**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 765 | Kcal | 3198 | kJ |
| Lípidos | 33 | g. | [Saturados 11,3 | g.] |
| H.Carbono | 83 | g. | [Azúcares 17 | g.] |
| Proteínas | 34 | g. | Sal 2,3 | g. |

viernes 17

- 1º PURÉ DE LEGUMBRE**
- 2º SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA**
- 1º PUREED VEGETABLE**
- 2º BREADED HAM AND CHEESE AND SALAD**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 809 | Kcal | 3381 | kJ |
| Lípidos | 41 | g. | [Saturados 9,7 | g.] |
| H.Carbono | 71 | g. | [Azúcares 16,2 | g.] |
| Proteínas | 39 | g. | Sal 3 | g. |

lunes 20

1º LENTEJAS ESTOFADAS
2º TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA
1º LENTIL STEW
2º TUNA OMELETTE AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 813 | Kcal | 3398 | kJ |
| Lípidos | 41 | g. | [Saturados 10,2 | g.] |
| H.Carbono | 68 | g. | [Azúcares 13,6 | g.] |
| Proteínas | 43 | g. | Sal 3,1 | g. |

martes 21

1º CODITOS NAPOLITANA
2º HAMBURGUESA PLANCHA CON LONCHA DE QUESO Y PATATAS
1º PASTA NAPOLITANA
2º GRILLED HAMBURGER WITH CHEESE SLICE AND FRIES
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 868 | Kcal | 3628 | kJ |
| Lípidos | 40 | g. | [Saturados 14,6 | g.] |
| H.Carbono | 82 | g. | [Azúcares 14,2 | g.] |
| Proteínas | 45 | g. | Sal 4 | g. |

miércoles 22

1º SOPA DE COCIDO
2º COCIDO MADRILEÑO
1º NOODLE SOUP
2º MADRILENIAN STEW (HAM, CHORIZO, CHICKEN, BLOOD SAUSAGE, CHICKPEAS,
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 824 | Kcal | 3444 | kJ |
| Lípidos | 38 | g. | [Saturados 7,1 | g.] |
| H.Carbono | 91 | g. | [Azúcares 19,8 | g.] |
| Proteínas | 30 | g. | Sal 2,7 | g. |

jueves 23

1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE
2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA
1º GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE
2º CHICKEN FILLET AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 811 | Kcal | 3390 | kJ |
| Lípidos | 35 | g. | [Saturados 7,5 | g.] |
| H.Carbono | 79 | g. | [Azúcares 14,8 | g.] |
| Proteínas | 45 | g. | Sal 4 | g. |

viernes 24

1º PAELLA VALENCIANA
2º LOMO PLANCHA CON PATATAS
1º VALENCIAN PAELLA
2º GRILLED LOIN AND FRENCH FRIES
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 815 | Kcal | 3406 | kJ |
| Lípidos | 23 | g. | [Saturados 5,4 | g.] |
| H.Carbono | 120 | g. | [Azúcares 16 | g.] |
| Proteínas | 32 | g. | Sal 0,42 | g. |

lunes 27

1º ESPINACAS CON BECHAMEL O SOPA DE PICADILLO
2º ALBÓNDIGAS A LA MADRILEÑA
1º SPINACH IN BECHAMEL SAUCE OR NOODLE, DICED HAM AND EGG
2º MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 819 | Kcal | 3423 | kJ |
| Lípidos | 35 | g. | [Saturados 10 | g.] |
| H.Carbono | 89 | g. | [Azúcares 16,8 | g.] |
| Proteínas | 37 | g. | Sal 4,2 | g. |

martes 28

1º ALUBIAS PINTAS GUIADAS
2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA
1º RED BEAN STEW
2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 824 | Kcal | 3444 | kJ |
| Lípidos | 44 | g. | [Saturados 13 | g.] |
| H.Carbono | 74 | g. | [Azúcares 17,5 | g.] |
| Proteínas | 33 | g. | Sal 2,9 | g. |

miércoles 29

1º CREMA DE CALABACÍN
2º MAGRO A LA RIOJANA
1º CREAM OF COURGETTE SOUP
2º RIOJA STYLE LEAN PORK
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 736 | Kcal | 3076 | kJ |
| Lípidos | 40 | g. | [Saturados 14 | g.] |
| H.Carbono | 37 | g. | [Azúcares 12,3 | g.] |
| Proteínas | 57 | g. | Sal 2 | g. |

jueves 30

1º ARROZ TRES DELICIAS
2º BACALAO A LA ANDALUZA CON ENSALADA
1º SPECIAL FRIED RICE
2º LIGHTLY BATTERED COD AND SALAD
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 851 | Kcal | 3557 | kJ |
| Lípidos | 39 | g. | [Saturados 8,2 | g.] |
| H.Carbono | 83 | g. | [Azúcares 13 | g.] |
| Proteínas | 42 | g. | Sal 3,3 | g. |

viernes 31

1º LENTEJAS ESTOFADAS
2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS
1º LENTIL STEW
2º FRIED EGGS AND FRENCH FRIES
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|---------------|-----|
| Calorías | 871 | Kcal | 3640 | kJ |
| Lípidos | 43 | g. | [Saturados 11 | g.] |
| H.Carbono | 77 | g. | [Azúcares 13 | g.] |
| Proteínas | 44 | g. | Sal 3,2 | g. |

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

Alegra
 Servicio a
 Colectividades

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



| 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 |



COLEGIO SAGRADA FAMILIA CORAZONISTAS MADRID

C/ Jorge Juan, 165 - 28028 - MADRID
Telf: 91 355 90 55 - Fax: 91 356 49 95

<http://safajj.corazonistas.org>



MES DE ENERO DE 2025



PESCADO

miércoles 8

- 1º MACARRONES NAPOLITANA
- 2º LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA
- 1º MACARONI IN NAPOLITAN SAUCE
- 2º GRILLED LOIN AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 880 | Kcal | 3678 | kJ |
| Lípidos | 52 | g. | [Saturados 9,1 | g.] |
| H.Carbono | 74 | g. | [Azúcares 13,7 | g.] |
| Proteínas | 29 | g. | Sal 2,33 | g. |

jueves 9

- 1º LENTEJAS ESTOFADAS
- 2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
- 1º LENTIL STEW
- 2º MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 844 | Kcal | 3528 | kJ |
| Lípidos | 40 | g. | [Saturados 12,3 | g.] |
| H.Carbono | 76 | g. | [Azúcares 15,5 | g.] |
| Proteínas | 45 | g. | Sal 4 | g. |

viernes 10

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

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 785 | Kcal | 3281 | kJ |
| Lípidos | 37 | g. | [Saturados 9,2 | g.] |
| H.Carbono | 83 | g. | [Azúcares 20 | g.] |
| Proteínas | 30 | g. | Sal 4,1 | g. |

lunes 13

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
- 2º LOMO PLANCHA CON DELICIAS DE CALABACÍN
- 1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE
- 2º GRILLED LOIN AND COURGETTE DELIGHTS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 851 | Kcal | 3557 | kJ |
| Lípidos | 39 | g. | [Saturados 14,3 | g.] |
| H.Carbono | 93 | g. | [Azúcares 14,2 | g.] |
| Proteínas | 32 | g. | Sal 4,2 | g. |

martes 14

- 1º JUDÍAS BLANCAS GUIADAS
- 2º HUEVOS ROTOS CON PATATAS
- 1º HARICOT BEAN STEW
- 2º BROKEN EGGS AND FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 833 | Kcal | 3482 | kJ |
| Lípidos | 41 | g. | [Saturados 12,5 | g.] |
| H.Carbono | 80 | g. | [Azúcares 15 | g.] |
| Proteínas | 36 | g. | Sal 1,6 | g. |

miércoles 15

- 1º BRÓCOLI REHOGADO O SOPA DE LETRAS
- 2º POLLO ASADO CON ARROZ PILAFF
- 1º SAUTÉED BROCCOLI OR ALPHABET SOUP
- 2º ROAST CHICKEN AND PILAFF RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 787 | Kcal | 3290 | kJ |
| Lípidos | 43 | g. | [Saturados 12,2 | g.] |
| H.Carbono | 50 | g. | [Azúcares 15,1 | g.] |
| Proteínas | 50 | g. | Sal 2,5 | g. |

jueves 16

- 1º ESPAGUETIS CARBONARA
- 2º LOMO A LA VIZCAÍNA
- 1º SPAGUETTI CARBONARA
- 2º LOIN AND PEPPERS IN A TOMATO SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 765 | Kcal | 3198 | kJ |
| Lípidos | 33 | g. | [Saturados 11,3 | g.] |
| H.Carbono | 83 | g. | [Azúcares 17 | g.] |
| Proteínas | 34 | g. | Sal 2,3 | g. |

viernes 17

- 1º PURÉ DE LEGUMBRE
- 2º SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA
- 1º PUREED VEGETABLE
- 2º BREADED HAM AND CHEESE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 809 | Kcal | 3381 | kJ |
| Lípidos | 41 | g. | [Saturados 9,7 | g.] |
| H.Carbono | 71 | g. | [Azúcares 16,2 | g.] |
| Proteínas | 39 | g. | Sal 3 | g. |

lunes 20

- 1º LENTEJAS ESTOFADAS**
- 2º TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA**
- 1º LENTIL STEW**
- 2º PLAIN OMELETTE AND SALAD**
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 813 | Kcal | 3398 | kJ |
| Lípidos | 41 | g. | [Saturados 10,2 | g.] |
| H.Carbono | 68 | g. | [Azúcares 13,6 | g.] |
| Proteínas | 43 | g. | Sal 3,1 | g. |

martes 21

- 1º CODITOS NAPOLITANA**
- 2º HAMBURGUESA PLANCHA CON LONCHA DE QUESO Y PATATAS**
- 1º PASTA NAPOLITANA**
- 2º GRILLED HAMBURGER WITH CHEESE SLICE AND FRIES**
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 868 | Kcal | 3628 | kJ |
| Lípidos | 40 | g. | [Saturados 14,6 | g.] |
| H.Carbono | 82 | g. | [Azúcares 14,2 | g.] |
| Proteínas | 45 | g. | Sal 4 | g. |

miércoles 22

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

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 824 | Kcal | 3444 | kJ |
| Lípidos | 38 | g. | [Saturados 7,1 | g.] |
| H.Carbono | 91 | g. | [Azúcares 19,8 | g.] |
| Proteínas | 30 | g. | Sal 2,7 | g. |

jueves 23

- 1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE**
- 2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA**
- 1º GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE**
- 2º CHICKEN FILLET AND SALAD**
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 811 | Kcal | 3390 | kJ |
| Lípidos | 35 | g. | [Saturados 7,5 | g.] |
| H.Carbono | 79 | g. | [Azúcares 14,8 | g.] |
| Proteínas | 45 | g. | Sal 4 | g. |

viernes 24

- 1º PAELLA VALENCIANA**
- 2º LOMO PLANCHA CON PATATAS**
- 1º VALENCIAN PAELLA**
- 2º GRILLED LOIN AND FRENCH FRIES**
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 815 | Kcal | 3406 | kJ |
| Lípidos | 23 | g. | [Saturados 5,4 | g.] |
| H.Carbono | 120 | g. | [Azúcares 16 | g.] |
| Proteínas | 32 | g. | Sal 0,42 | g. |

lunes 27

- 1º ESPINACAS CON BECHAMEL O SOPA DE PICADILLO**
- 2º ALBÓNDIGAS A LA MADRILEÑA**
- 1º SPINACH IN BECHAMEL SAUCE OR NOODLE, DICED HAM AND EGG**
- 2º MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE**
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 819 | Kcal | 3423 | kJ |
| Lípidos | 35 | g. | [Saturados 10 | g.] |
| H.Carbono | 89 | g. | [Azúcares 16,8 | g.] |
| Proteínas | 37 | g. | Sal 4,2 | g. |

martes 28

- 1º ALUBIAS PINTAS GUIADAS**
- 2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA**
- 1º RED BEAN STEW**
- 2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD**
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 824 | Kcal | 3444 | kJ |
| Lípidos | 44 | g. | [Saturados 13 | g.] |
| H.Carbono | 74 | g. | [Azúcares 17,5 | g.] |
| Proteínas | 33 | g. | Sal 2,9 | g. |

miércoles 29

- 1º CREMA DE CALABACÍN**
- 2º MAGRO A LA RIOJANA**
- 1º CREAM OF COURGETTE SOUP**
- 2º RIOJA STYLE LEAN PORK**
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 736 | Kcal | 3076 | kJ |
| Lípidos | 40 | g. | [Saturados 14 | g.] |
| H.Carbono | 37 | g. | [Azúcares 12,3 | g.] |
| Proteínas | 57 | g. | Sal 2 | g. |

jueves 30

- 1º ARROZ TRES DELICIAS**
- 2º PAVO A LA PLANCHA CON ENSALADA**
- 1º SPECIAL FRIED RICE**
- 2º GRILLED TURKEY AND SALAD**
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 851 | Kcal | 3557 | kJ |
| Lípidos | 39 | g. | [Saturados 8,2 | g.] |
| H.Carbono | 83 | g. | [Azúcares 13 | g.] |
| Proteínas | 42 | g. | Sal 3,3 | g. |

viernes 31

- 1º LENTEJAS ESTOFADAS**
- 2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS**
- 1º LENTIL STEW**
- 2º FRIED EGGS AND FRENCH FRIES**
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|---------------|-----|
| Calorías | 871 | Kcal | 3640 | kJ |
| Lípidos | 43 | g. | [Saturados 11 | g.] |
| H.Carbono | 77 | g. | [Azúcares 13 | g.] |
| Proteínas | 44 | g. | Sal 3,2 | g. |

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.



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 |



**COLEGIO SAGRADA
FAMILIA
CORAZONISTAS
MADRID**

C/ Jorge Juan, 165 - 28028 - MADRID
Telf: 91 355 90 55 - Fax: 91 356 49 95
<http://safajj.corazonistas.org>

**MES DE
ENERO
DE 2025**



PROTEÍNA DE LA LECHE DE VACA



miércoles 8

- 1º **MACARRONES NAPOLITANA**
- 2º **MERLUZA ROMANA CON ENSALADA**
- 1º **MACARONI IN NAPOLITAN SAUCE**
- 2º **BATTERED HAKE AND SALAD**

PAN Y POSTRE SIN LECHE
BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 880 | Kcal | 3678 | kJ |
| Lípidos | 52 | g. | [Saturados 9,1 | g.] |
| H.Carbono | 74 | g. | [Azúcares 13,7 | g.] |
| Proteínas | 29 | g. | Sal 2,33 | g. |

jueves 9

- 1º **LENTEJAS ESTOFADAS**
- 2º **ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA**
- 1º **LENTIL STEW**
- 2º **MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE**

PAN Y POSTRE SIN LECHE
BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 844 | Kcal | 3528 | kJ |
| Lípidos | 40 | g. | [Saturados 12,3 | g.] |
| H.Carbono | 76 | g. | [Azúcares 15,5 | g.] |
| Proteínas | 45 | g. | Sal 4 | g. |

viernes 10

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

PAN Y POSTRE SIN LECHE
BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 785 | Kcal | 3281 | kJ |
| Lípidos | 37 | g. | [Saturados 9,2 | g.] |
| H.Carbono | 83 | g. | [Azúcares 20 | g.] |
| Proteínas | 30 | g. | Sal 4,1 | g. |

lunes 13

- 1º **ARROZ BLANCO CON TOMATE**
- 2º **LOMO PLANCHA CON DELICIAS DE CALABACÍN**
- 1º **PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE**
- 2º **GRILLED LOIN AND COURGETTE DELIGHTS**

PAN Y POSTRE SIN LECHE
BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 851 | Kcal | 3557 | kJ |
| Lípidos | 39 | g. | [Saturados 14,3 | g.] |
| H.Carbono | 93 | g. | [Azúcares 14,2 | g.] |
| Proteínas | 32 | g. | Sal 4,2 | g. |

martes 14

- 1º **JUDÍAS BLANCAS GUIADAS**
- 2º **HUEVOS ROTOS CON PATATAS**
- 1º **HARICOT BEAN STEW**
- 2º **BROKEN EGGS AND FRENCH FRIES**

PAN Y POSTRE SIN LECHE
BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 833 | Kcal | 3482 | kJ |
| Lípidos | 41 | g. | [Saturados 12,5 | g.] |
| H.Carbono | 80 | g. | [Azúcares 15 | g.] |
| Proteínas | 36 | g. | Sal 1,6 | g. |

miércoles 15

- 1º **BRÓCOLI REHOGADO**
- 2º **POLLO ASADO CON ARROZ PILAFF**
- 1º **SAUTÉED BROCCOLI**
- 2º **ROAST CHICKEN AND PILAFF RICE**

PAN Y POSTRE SIN LECHE
BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 787 | Kcal | 3290 | kJ |
| Lípidos | 43 | g. | [Saturados 12,2 | g.] |
| H.Carbono | 50 | g. | [Azúcares 15,1 | g.] |
| Proteínas | 50 | g. | Sal 2,5 | g. |

jueves 16

- 1º **ESPAGUETIS A LA ITALIANA**
- 2º **PALOMETA A LA VIZCAÍNA**
- 1º **SPAGHETTI IN A TOMATO, GARLIC AND ONION SAUCE**
- 2º **FISH AND PEPPERS IN A TOMATO SAUCE**

PAN Y POSTRE SIN LECHE
BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 765 | Kcal | 3198 | kJ |
| Lípidos | 33 | g. | [Saturados 11,3 | g.] |
| H.Carbono | 83 | g. | [Azúcares 17 | g.] |
| Proteínas | 34 | g. | Sal 2,3 | g. |

viernes 17

- 1º **PURÉ DE LEGUMBRE**
- 2º **HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON ENSALADA**
- 1º **PUREED VEGETABLE**
- 2º **GRILLED BURGER AND SALAD**

PAN Y POSTRE SIN LECHE
BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 809 | Kcal | 3381 | kJ |
| Lípidos | 41 | g. | [Saturados 9,7 | g.] |
| H.Carbono | 71 | g. | [Azúcares 16,2 | g.] |
| Proteínas | 39 | g. | Sal 3 | g. |

lunes 20

- 1º LENTEJAS ESTOFADAS
- 2º TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA
- 1º LENTIL STEW
- 2º TUNA OMELETTE AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN LECHE**
BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 813 | Kcal | 3398 | kJ |
| Lípidos | 41 | g. | [Saturados 10,2 | g.] |
| H.Carbono | 68 | g. | [Azúcares 13,6 | g.] |
| Proteínas | 43 | g. | Sal 3,1 | g. |

martes 21

- 1º CODITOS NAPOLITANA
- 2º HAMBURGUESA PLANCHA CON LONCHA DE QUESO Y PATATAS
- 1º PASTA NAPOLITANA
- 2º GRILLED HAMBURGER WITH CHEESE SLICE AND FRIES
- PAN Y POSTRE SIN LECHE**
BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 868 | Kcal | 3628 | kJ |
| Lípidos | 40 | g. | [Saturados 14,6 | g.] |
| H.Carbono | 82 | g. | [Azúcares 14,2 | g.] |
| Proteínas | 45 | g. | Sal 4 | g. |

miércoles 22

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

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 824 | Kcal | 3444 | kJ |
| Lípidos | 38 | g. | [Saturados 7,1 | g.] |
| H.Carbono | 91 | g. | [Azúcares 19,8 | g.] |
| Proteínas | 30 | g. | Sal 2,7 | g. |

jueves 23

- 1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE
- 2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA
- 1º GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE
- 2º CHICKEN FILLET AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN LECHE**
BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 811 | Kcal | 3390 | kJ |
| Lípidos | 35 | g. | [Saturados 7,5 | g.] |
| H.Carbono | 79 | g. | [Azúcares 14,8 | g.] |
| Proteínas | 45 | g. | Sal 4 | g. |

viernes 24

- 1º PAELLA VALENCIANA
- 2º MERLUZA A LA MARINERA
- 1º VALENCIAN PAELLA
- 2º HAKE IN SEAFOOD SAUCE
- PAN Y POSTRE SIN LECHE**
BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 815 | Kcal | 3406 | kJ |
| Lípidos | 23 | g. | [Saturados 5,4 | g.] |
| H.Carbono | 120 | g. | [Azúcares 16 | g.] |
| Proteínas | 32 | g. | Sal 0,42 | g. |

lunes 27

- 1º SOPA DE PICADILLO
- 2º ALBÓNDIGAS A LA MADRILEÑA
- 1º SOUP, DICED HAM AND EGG
- 2º MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE
- PAN Y POSTRE SIN LECHE**
BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 819 | Kcal | 3423 | kJ |
| Lípidos | 35 | g. | [Saturados 10 | g.] |
| H.Carbono | 89 | g. | [Azúcares 16,8 | g.] |
| Proteínas | 37 | g. | Sal 4,2 | g. |

martes 28

- 1º ALUBIAS PINTAS HORTELANAS
- 2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA
- 1º RED BEANS AND VEGETABLE
- 2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN LECHE**
BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 824 | Kcal | 3444 | kJ |
| Lípidos | 44 | g. | [Saturados 13 | g.] |
| H.Carbono | 74 | g. | [Azúcares 17,5 | g.] |
| Proteínas | 33 | g. | Sal 2,9 | g. |

miércoles 29

- 1º CREMA DE CALABACÍN
- 2º MAGRO A LA RIOJANA
- 1º CREAM OF COURGETTE SOUP
- 2º RIOJA STYLE LEAN PORK
- PAN Y POSTRE SIN LECHE**
BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 736 | Kcal | 3076 | kJ |
| Lípidos | 40 | g. | [Saturados 14 | g.] |
| H.Carbono | 37 | g. | [Azúcares 12,3 | g.] |
| Proteínas | 57 | g. | Sal 2 | g. |

jueves 30

- 1º ARROZ TRES DELICIAS
- 2º BACALAO A LA ANDALUZA CON ENSALADA
- 1º SPECIAL FRIED RICE
- 2º LIGHTLY BATTERED COD AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN LECHE**
BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 851 | Kcal | 3557 | kJ |
| Lípidos | 39 | g. | [Saturados 8,2 | g.] |
| H.Carbono | 83 | g. | [Azúcares 13 | g.] |
| Proteínas | 42 | g. | Sal 3,3 | g. |

viernes 31

- 1º LENTEJAS ESTOFADAS
- 2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS
- 1º LENTIL STEW
- 2º FRIED EGGS AND FRENCH FRIES
- PAN Y POSTRE SIN LECHE**
BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

| | | | | |
|-----------|-----|------|---------------|-----|
| Calorías | 871 | Kcal | 3640 | kJ |
| Lípidos | 43 | g. | [Saturados 11 | g.] |
| H.Carbono | 77 | g. | [Azúcares 13 | g.] |
| Proteínas | 44 | g. | Sal 3,2 | g. |

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.



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



**COLEGIO SAGRADA
FAMILIA
CORAZONISTAS
MADRID**

C/ Jorge Juan, 165 - 28028 - MADRID
Telf: 91 355 90 55 - Fax: 91 356 49 95
<http://safajj.corazonistas.org>

**MES DE
ENERO
DE 2025**



TOMATE



miércoles 8

- 1º **MACARRONES CON CHORIZO**
- 2º **MERLUZA ROMANA CON ENSALADA**
- 1º **MACARONI AND CHORIZO**
- 2º **BATTERED HAKE AND SALAD**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 880 | Kcal | 3678 | kJ |
| Lípidos | 52 | g. | [Saturados 9,1 | g.] |
| H.Carbono | 74 | g. | [Azúcares 13,7 | g.] |
| Proteínas | 29 | g. | Sal 2,33 | g. |

jueves 9

- 1º **LENTEJAS ESTOFADAS (SIN TOMATE)**
- 2º **ALBÓNDIGAS AL HORNO**
- 1º **LENTIL STEW (NO TOMATO)**
- 2º **BAKED MEATBALLS**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 844 | Kcal | 3528 | kJ |
| Lípidos | 40 | g. | [Saturados 12,3 | g.] |
| H.Carbono | 76 | g. | [Azúcares 15,5 | g.] |
| Proteínas | 45 | g. | Sal 4 | g. |

viernes 10

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

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 785 | Kcal | 3281 | kJ |
| Lípidos | 37 | g. | [Saturados 9,2 | g.] |
| H.Carbono | 83 | g. | [Azúcares 20 | g.] |
| Proteínas | 30 | g. | Sal 4,1 | g. |

lunes 13

- 1º **ARROZ BLANCO**
- 2º **LOMO PLANCHA CON DELICIAS DE CALABACÍN**
- 1º **PLAIN RICE (NO SAUCE TOMATO)**
- 2º **GRILLED LOIN AND COURGETTE DELIGHTS**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 851 | Kcal | 3557 | kJ |
| Lípidos | 39 | g. | [Saturados 14,3 | g.] |
| H.Carbono | 93 | g. | [Azúcares 14,2 | g.] |
| Proteínas | 32 | g. | Sal 4,2 | g. |

martes 14

- 1º **JUDÍAS BLANCAS GUIADAS (SIN TOMATE)**
- 2º **HUEVOS ROTOS CON PATATAS**
- 1º **HARICOT BEAN (NO TOMATO)**
- 2º **BROKEN EGGS AND FRENCH FRIES**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 833 | Kcal | 3482 | kJ |
| Lípidos | 41 | g. | [Saturados 12,5 | g.] |
| H.Carbono | 80 | g. | [Azúcares 15 | g.] |
| Proteínas | 36 | g. | Sal 1,6 | g. |

miércoles 15

- 1º **BRÓCOLI REHOGADO**
- 2º **POLLO ASADO CON ARROZ PILAFF**
- 1º **SAUTÉED BROCCOLI**
- 2º **ROAST CHICKEN AND PILAFF RICE**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 787 | Kcal | 3290 | kJ |
| Lípidos | 43 | g. | [Saturados 12,2 | g.] |
| H.Carbono | 50 | g. | [Azúcares 15,1 | g.] |
| Proteínas | 50 | g. | Sal 2,5 | g. |

jueves 16

- 1º **ESPAGUETIS CARBONARA**
- 2º **PALOMETA A LA PLANCHA**
- 1º **SPAGUETTI CARBONARA**
- 2º **GRILLED FISH**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 765 | Kcal | 3198 | kJ |
| Lípidos | 33 | g. | [Saturados 11,3 | g.] |
| H.Carbono | 83 | g. | [Azúcares 17 | g.] |
| Proteínas | 34 | g. | Sal 2,3 | g. |

viernes 17

- 1º **PURÉ DE LEGUMBRE**
- 2º **SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA**
- 1º **PUREED VEGETABLE**
- 2º **BREADED HAM AND CHEESE AND SALAD**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 809 | Kcal | 3381 | kJ |
| Lípidos | 41 | g. | [Saturados 9,7 | g.] |
| H.Carbono | 71 | g. | [Azúcares 16,2 | g.] |
| Proteínas | 39 | g. | Sal 3 | g. |

lunes 20

- 1º LENTEJAS ESTOFADAS (SIN TOMATE)
 - 2º TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA
 - 1º LENTIL STEW (NO TOMATO)
 - 2º TUNA OMELETTE AND SALAD
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 813 | Kcal | 3398 | kJ |
| Lípidos | 41 | g. | [Saturados 10,2 | g.] |
| H.Carbono | 68 | g. | [Azúcares 13,6 | g.] |
| Proteínas | 43 | g. | Sal 3,1 | g. |

martes 21

- 1º CODITOS REHOGADOS
 - 2º HAMBURGUESA PLANCHA CON LONCHA DE QUESO Y PATATAS
 - 1º SAUTÉED PASTA
 - 2º GRILLED HAMBURGER WITH CHEESE SLICE AND FRIES
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 868 | Kcal | 3628 | kJ |
| Lípidos | 40 | g. | [Saturados 14,6 | g.] |
| H.Carbono | 82 | g. | [Azúcares 14,2 | g.] |
| Proteínas | 45 | g. | Sal 4 | g. |

miércoles 22

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

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 824 | Kcal | 3444 | kJ |
| Lípidos | 38 | g. | [Saturados 7,1 | g.] |
| H.Carbono | 91 | g. | [Azúcares 19,8 | g.] |
| Proteínas | 30 | g. | Sal 2,7 | g. |

jueves 23

- 1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE
 - 2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA
 - 1º GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE
 - 2º CHICKEN FILLET AND SALAD
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 811 | Kcal | 3390 | kJ |
| Lípidos | 35 | g. | [Saturados 7,5 | g.] |
| H.Carbono | 79 | g. | [Azúcares 14,8 | g.] |
| Proteínas | 45 | g. | Sal 4 | g. |

viernes 24

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

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 815 | Kcal | 3406 | kJ |
| Lípidos | 23 | g. | [Saturados 5,4 | g.] |
| H.Carbono | 120 | g. | [Azúcares 16 | g.] |
| Proteínas | 32 | g. | Sal 0,42 | g. |

lunes 27

- 1º SOPA DE PICADILLO
 - 2º ALBÓNDIGAS AL HORNO
 - 1º SOUP, DICED HAM AND EGG
 - 2º BAKED MEATBALLS
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 819 | Kcal | 3423 | kJ |
| Lípidos | 35 | g. | [Saturados 10 | g.] |
| H.Carbono | 89 | g. | [Azúcares 16,8 | g.] |
| Proteínas | 37 | g. | Sal 4,2 | g. |

martes 28

- 1º ALUBIAS PINTAS HORTELANAS (SIN TOMATE)
 - 2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA
 - 1º RED BEANS AND VEGETABLE (NO TOMATO)
 - 2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 824 | Kcal | 3444 | kJ |
| Lípidos | 44 | g. | [Saturados 13 | g.] |
| H.Carbono | 74 | g. | [Azúcares 17,5 | g.] |
| Proteínas | 33 | g. | Sal 2,9 | g. |

miércoles 29

- 1º CREMA DE CALABACÍN
 - 2º MAGRO A LA RIOJANA (SIN TOMATE)
 - 1º CREAM OF COURGETTE SOUP
 - 2º RIOJA STYLE LEAN PORK (NO TOMATO)
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 736 | Kcal | 3076 | kJ |
| Lípidos | 40 | g. | [Saturados 14 | g.] |
| H.Carbono | 37 | g. | [Azúcares 12,3 | g.] |
| Proteínas | 57 | g. | Sal 2 | g. |

jueves 30

- 1º ARROZ TRES DELICIAS
 - 2º BACALAO A LA ANDALUZA CON ENSALADA
 - 1º SPECIAL FRIED RICE
 - 2º LIGHTLY BATTERED COD AND SALAD
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 851 | Kcal | 3557 | kJ |
| Lípidos | 39 | g. | [Saturados 8,2 | g.] |
| H.Carbono | 83 | g. | [Azúcares 13 | g.] |
| Proteínas | 42 | g. | Sal 3,3 | g. |

viernes 31

- 1º LENTEJAS ESTOFADAS (SIN TOMATE)
 - 2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS
 - 1º LENTIL STEW (NO TOMATO)
 - 2º FRIED EGGS AND FRENCH FRIES
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|---------------|-----|
| Calorías | 871 | Kcal | 3640 | kJ |
| Lípidos | 43 | g. | [Saturados 11 | g.] |
| H.Carbono | 77 | g. | [Azúcares 13 | g.] |
| Proteínas | 44 | g. | Sal 3,2 | g. |

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.



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 |

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



**COLEGIO SAGRADA
FAMILIA
CORAZONISTAS
MADRID**

C/ Jorge Juan, 165 - 28028 - MADRID
Telf: 91 355 90 55 - Fax: 91 356 49 95
<http://safajj.corazonistas.org>

**MES DE
ENERO
DE 2025**



HUEVO, MARISCO NI FRUTOS SECOS



miércoles 8

- 1º MACARRONES NAPOLITANA (PSG)**
- 2º LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA**
- 1º MACARONI IN NAPOLITAN SAUCE (GLUTEN FREE)**
- 2º GRILLED LOIN AND SALAD**
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)**

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 880 | Kcal | 3678 | kJ |
| Lípidos | 52 | g. | [Saturados 9,1 | g.] |
| H.Carbono | 74 | g. | [Azúcares 13,7 | g.] |
| Proteínas | 29 | g. | Sal 2,33 | g. |

jueves 9

- 1º LENTEJAS ESTOFADAS**
- 2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA**
- 1º LENTIL STEW**
- 2º MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE**
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)**

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 844 | Kcal | 3528 | kJ |
| Lípidos | 40 | g. | [Saturados 12,3 | g.] |
| H.Carbono | 76 | g. | [Azúcares 15,5 | g.] |
| Proteínas | 45 | g. | Sal 4 | g. |

viernes 10

- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES**
- 2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA**
- 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP**
- 2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD**
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)**

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 785 | Kcal | 3281 | kJ |
| Lípidos | 37 | g. | [Saturados 9,2 | g.] |
| H.Carbono | 83 | g. | [Azúcares 20 | g.] |
| Proteínas | 30 | g. | Sal 4,1 | g. |

lunes 13

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE**
- 2º LOMO PLANCHA CON DELICIAS DE CALABACÍN**
- 1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE**
- 2º GRILLED LOIN AND COURGETTE DELIGHTS**
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)**

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 851 | Kcal | 3557 | kJ |
| Lípidos | 39 | g. | [Saturados 14,3 | g.] |
| H.Carbono | 93 | g. | [Azúcares 14,2 | g.] |
| Proteínas | 32 | g. | Sal 4,2 | g. |

martes 14

- 1º JUDÍAS BLANCAS GUIADAS**
- 2º PAVO PLANCHA CON PATATAS**
- 1º HARICOT BEAN STEW**
- 2º GRILLED TURKEY AND FRENCH FRIES**
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)**

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 833 | Kcal | 3482 | kJ |
| Lípidos | 41 | g. | [Saturados 12,5 | g.] |
| H.Carbono | 80 | g. | [Azúcares 15 | g.] |
| Proteínas | 36 | g. | Sal 1,6 | g. |

miércoles 15

- 1º BRÓCOLI REHOGADO**
- 2º POLLO ASADO CON ARROZ PILAFF**
- 1º SAUTÉED BROCCOLI**
- 2º ROAST CHICKEN AND PILAFF RICE**
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)**

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 787 | Kcal | 3290 | kJ |
| Lípidos | 43 | g. | [Saturados 12,2 | g.] |
| H.Carbono | 50 | g. | [Azúcares 15,1 | g.] |
| Proteínas | 50 | g. | Sal 2,5 | g. |

jueves 16

- 1º ESPAGUETIS NAPOLITANA (PSG)**
- 2º LOMO A LA VIZCAÍNA**
- 1º SPAGHETTI NAPOLITANA (GLUTEN FREE)**
- 2º LOIN AND PEPPERS IN A TOMATO SAUCE**
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)**

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 765 | Kcal | 3198 | kJ |
| Lípidos | 33 | g. | [Saturados 11,3 | g.] |
| H.Carbono | 83 | g. | [Azúcares 17 | g.] |
| Proteínas | 34 | g. | Sal 2,3 | g. |

viernes 17

- 1º PURÉ DE LEGUMBRE**
- 2º HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON ENSALADA**
- 1º PUREED VEGETABLE**
- 2º GRILLED BURGER AND SALAD**
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)**

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 809 | Kcal | 3381 | kJ |
| Lípidos | 41 | g. | [Saturados 9,7 | g.] |
| H.Carbono | 71 | g. | [Azúcares 16,2 | g.] |
| Proteínas | 39 | g. | Sal 3 | g. |

lunes 20

- 1º LENTEJAS ESTOFADAS**
- 2º ABADEJO A LA PLANCHA CON ENSALADA**
- 1º LENTIL STEW**
- 2º GRILLED POLLOCK AND SALAD**
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

| | | | | |
|-----------|-------|------------|------|-----|
| Calorías | 813 | Kcal | 3398 | kJ |
| Lípidos | 41 g. | [Saturados | 10,2 | g.] |
| H.Carbono | 68 g. | [Azúcares | 13,6 | g.] |
| Proteínas | 43 g. | Sal | 3,1 | g. |

martes 21

- 1º CODITOS GRATINADOS (PSG)**
- 2º HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON PATATAS**
- 1º PASTA AU GRATIN (GLUTEN FREE)**
- 2º GRILLED BURGER AND CHIPS**
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

| | | | | |
|-----------|-------|------------|------|-----|
| Calorías | 868 | Kcal | 3628 | kJ |
| Lípidos | 40 g. | [Saturados | 14,6 | g.] |
| H.Carbono | 82 g. | [Azúcares | 14,2 | g.] |
| Proteínas | 45 g. | Sal | 4 | g. |

miércoles 22

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

| | | | | |
|-----------|-------|------------|------|-----|
| Calorías | 824 | Kcal | 3444 | kJ |
| Lípidos | 38 g. | [Saturados | 7,1 | g.] |
| H.Carbono | 91 g. | [Azúcares | 19,8 | g.] |
| Proteínas | 30 g. | Sal | 2,7 | g. |

jueves 23

- 1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE**
- 2º FILETE DE POLLO PLANCHA CON ENSALADA**
- 1º GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE**
- 2º GRILLED CHICKEN FILLET AND SALAD**
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

| | | | | |
|-----------|-------|------------|------|-----|
| Calorías | 811 | Kcal | 3390 | kJ |
| Lípidos | 35 g. | [Saturados | 7,5 | g.] |
| H.Carbono | 79 g. | [Azúcares | 14,8 | g.] |
| Proteínas | 45 g. | Sal | 4 | g. |

viernes 24

- 1º PAELLA VALENCIANA**
- 2º LOMO PLANCHA CON PATATAS**
- 1º VALENCIAN PAELLA**
- 2º GRILLED LOIN AND FRENCH FRIES**
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

| | | | | |
|-----------|--------|------------|------|-----|
| Calorías | 815 | Kcal | 3406 | kJ |
| Lípidos | 23 g. | [Saturados | 5,4 | g.] |
| H.Carbono | 120 g. | [Azúcares | 16 | g.] |
| Proteínas | 32 g. | Sal | 0,42 | g. |

lunes 27

- 1º SOPA DE PICADILLO (psg)**
- 2º ALBÓNDIGAS A LA MADRILEÑA**
- 1º SOUP, DICED HAM AND EGG (GLUTEN FREE)**
- 2º MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE**
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

| | | | | |
|-----------|-------|------------|------|-----|
| Calorías | 819 | Kcal | 3423 | kJ |
| Lípidos | 35 g. | [Saturados | 10 | g.] |
| H.Carbono | 89 g. | [Azúcares | 16,8 | g.] |
| Proteínas | 37 g. | Sal | 4,2 | g. |

martes 28

- 1º ALUBIAS PINTAS HORTELANAS**
- 2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA**
- 1º RED BEANS AND VEGETABLE**
- 2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD**
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

| | | | | |
|-----------|-------|------------|------|-----|
| Calorías | 824 | Kcal | 3444 | kJ |
| Lípidos | 44 g. | [Saturados | 13 | g.] |
| H.Carbono | 74 g. | [Azúcares | 17,5 | g.] |
| Proteínas | 33 g. | Sal | 2,9 | g. |

miércoles 29

- 1º CREMA DE CALABACÍN**
- 2º MAGRO A LA RIOJANA**
- 1º CREAM OF COURGETTE SOUP**
- 2º RIOJA STYLE LEAN PORK**
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

| | | | | |
|-----------|-------|------------|------|-----|
| Calorías | 736 | Kcal | 3076 | kJ |
| Lípidos | 40 g. | [Saturados | 14 | g.] |
| H.Carbono | 37 g. | [Azúcares | 12,3 | g.] |
| Proteínas | 57 g. | Sal | 2 | g. |

jueves 30

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

| | | | | |
|-----------|-------|------------|------|-----|
| Calorías | 851 | Kcal | 3557 | kJ |
| Lípidos | 39 g. | [Saturados | 8,2 | g.] |
| H.Carbono | 83 g. | [Azúcares | 13 | g.] |
| Proteínas | 42 g. | Sal | 3,3 | g. |

viernes 31

- 1º LENTEJAS ESTOFADAS**
- 2º LOMO PLANCHA CON PATATAS**
- 1º LENTIL STEW**
- 2º GRILLED LOIN AND FRENCH FRIES**
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

| | | | | |
|-----------|-------|------------|------|-----|
| Calorías | 871 | Kcal | 3640 | kJ |
| Lípidos | 43 g. | [Saturados | 11 | g.] |
| H.Carbono | 77 g. | [Azúcares | 13 | g.] |
| Proteínas | 44 g. | Sal | 3,2 | g. |

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

Alegria
Servicio a
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 |

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



COLEGIO SAGRADA FAMILIA CORAZONISTAS MADRID

C/ Jorge Juan, 165 - 28028 - MADRID
Telf: 91 355 90 55 - Fax: 91 356 49 95

<http://safajj.corazonistas.org>



MES DE ENERO DE 2025



PLV, HUEVO, KIWI, PESCADO,
CEFALÓPODOS

miércoles 8

- 1º MACARRONES NAPOLITANA (PSG)
 - 2º LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA
 - 1º MACARONI IN NAPOLITAN SAUCE (GLUTEN FREE)
 - 2º GRILLED LOIN AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 880 | Kcal | 3678 | kJ |
| Lípidos | 52 | g. | [Saturados 9,1 | g.] |
| H.Carbono | 74 | g. | [Azúcares 13,7 | g.] |
| Proteínas | 29 | g. | Sal 2,33 | g. |

jueves 9

- 1º LENTEJAS ESTOFADAS
 - 2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
 - 1º LENTIL STEW
 - 2º MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 844 | Kcal | 3528 | kJ |
| Lípidos | 40 | g. | [Saturados 12,3 | g.] |
| H.Carbono | 76 | g. | [Azúcares 15,5 | g.] |
| Proteínas | 45 | g. | Sal 4 | g. |

viernes 10

- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES
 - 2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA
 - 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP
 - 2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 785 | Kcal | 3281 | kJ |
| Lípidos | 37 | g. | [Saturados 9,2 | g.] |
| H.Carbono | 83 | g. | [Azúcares 20 | g.] |
| Proteínas | 30 | g. | Sal 4,1 | g. |

lunes 13

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
 - 2º LOMO PLANCHA CON DELICIAS DE CALABACÍN
 - 1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE
 - 2º GRILLED LOIN AND COURGETTE DELIGHTS
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 851 | Kcal | 3557 | kJ |
| Lípidos | 39 | g. | [Saturados 14,3 | g.] |
| H.Carbono | 93 | g. | [Azúcares 14,2 | g.] |
| Proteínas | 32 | g. | Sal 4,2 | g. |

martes 14

- 1º JUDÍAS BLANCAS GUIADAS
 - 2º PAVO PLANCHA CON PATATAS
 - 1º HARICOT BEAN STEW
 - 2º GRILLED TURKEY AND FRENCH FRIES
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 833 | Kcal | 3482 | kJ |
| Lípidos | 41 | g. | [Saturados 12,5 | g.] |
| H.Carbono | 80 | g. | [Azúcares 15 | g.] |
| Proteínas | 36 | g. | Sal 1,6 | g. |

miércoles 15

- 1º BRÓCOLI REHOGADO
 - 2º POLLO ASADO CON ARROZ PILAFF
 - 1º SAUTÉED BROCCOLI
 - 2º ROAST CHICKEN AND PILAFF RICE
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 787 | Kcal | 3290 | kJ |
| Lípidos | 43 | g. | [Saturados 12,2 | g.] |
| H.Carbono | 50 | g. | [Azúcares 15,1 | g.] |
| Proteínas | 50 | g. | Sal 2,5 | g. |

jueves 16

- 1º ESPAGUETIS A LA ITALIANA (PSG)
 - 2º LOMO A LA VIZCAÍNA
 - 1º SPAGHETTI IN A TOMATO, GARLIC AND ONION SAUCE (GLUTEN FREE)
 - 2º LOIN AND PEPPERS IN A TOMATO SAUCE
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 765 | Kcal | 3198 | kJ |
| Lípidos | 33 | g. | [Saturados 11,3 | g.] |
| H.Carbono | 83 | g. | [Azúcares 17 | g.] |
| Proteínas | 34 | g. | Sal 2,3 | g. |

viernes 17

- 1º PURÉ DE LEGUMBRE
 - 2º HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON ENSALADA
 - 1º PUREED VEGETABLE
 - 2º GRILLED BURGER AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 809 | Kcal | 3381 | kJ |
| Lípidos | 41 | g. | [Saturados 9,7 | g.] |
| H.Carbono | 71 | g. | [Azúcares 16,2 | g.] |
| Proteínas | 39 | g. | Sal 3 | g. |

lunes 20

- 1º LENTEJAS ESTOFADAS
- 2º PAVO PLANCHA CON PATATAS
- 1º LENTIL STEW
- 2º GRILLED TURKEY AND FRENCH FRIES
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 813 | Kcal | 3398 | kJ |
| Lípidos | 41 | g. | [Saturados 10,2 | g.] |
| H.Carbono | 68 | g. | [Azúcares 13,6 | g.] |
| Proteínas | 43 | g. | Sal 3,1 | g. |

martes 21

- 1º CODITOS NAPOLITANA (PSG)
- 2º HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON PATATAS
- 1º PASTA NAPOLITANA (GLUTEN FREE)
- 2º GRILLED BURGER AND CHIPS
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 868 | Kcal | 3628 | kJ |
| Lípidos | 40 | g. | [Saturados 14,6 | g.] |
| H.Carbono | 82 | g. | [Azúcares 14,2 | g.] |
| Proteínas | 45 | g. | Sal 4 | g. |

miércoles 22

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

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 824 | Kcal | 3444 | kJ |
| Lípidos | 38 | g. | [Saturados 7,1 | g.] |
| H.Carbono | 91 | g. | [Azúcares 19,8 | g.] |
| Proteínas | 30 | g. | Sal 2,7 | g. |

jueves 23

- 1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE
- 2º FILETE DE POLLO PLANCHA CON ENSALADA
- 1º GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE
- 2º GRILLED CHICKEN FILLET AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 811 | Kcal | 3390 | kJ |
| Lípidos | 35 | g. | [Saturados 7,5 | g.] |
| H.Carbono | 79 | g. | [Azúcares 14,8 | g.] |
| Proteínas | 45 | g. | Sal 4 | g. |

viernes 24

- 1º PAELLA VALENCIANA
- 2º LOMO PLANCHA CON PATATAS
- 1º VALENCIAN PAELLA
- 2º GRILLED LOIN AND FRENCH FRIES
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 815 | Kcal | 3406 | kJ |
| Lípidos | 23 | g. | [Saturados 5,4 | g.] |
| H.Carbono | 120 | g. | [Azúcares 16 | g.] |
| Proteínas | 32 | g. | Sal 0,42 | g. |

lunes 27

- 1º SOPA DE PICADILLO (psg)
- 2º ALBÓNDIGAS A LA MADRILEÑA
- 1º SOUP, DICED HAM AND EGG (GLUTEN FREE)
- 2º MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 819 | Kcal | 3423 | kJ |
| Lípidos | 35 | g. | [Saturados 10 | g.] |
| H.Carbono | 89 | g. | [Azúcares 16,8 | g.] |
| Proteínas | 37 | g. | Sal 4,2 | g. |

martes 28

- 1º ALUBIAS PINTAS HORTELANAS
- 2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA
- 1º RED BEANS AND VEGETABLE
- 2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 824 | Kcal | 3444 | kJ |
| Lípidos | 44 | g. | [Saturados 13 | g.] |
| H.Carbono | 74 | g. | [Azúcares 17,5 | g.] |
| Proteínas | 33 | g. | Sal 2,9 | g. |

miércoles 29

- 1º CREMA DE CALABACÍN
- 2º MAGRO A LA RIOJANA
- 1º CREAM OF COURGETTE SOUP
- 2º RIOJA STYLE LEAN PORK
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 736 | Kcal | 3076 | kJ |
| Lípidos | 40 | g. | [Saturados 14 | g.] |
| H.Carbono | 37 | g. | [Azúcares 12,3 | g.] |
| Proteínas | 57 | g. | Sal 2 | g. |

jueves 30

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

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 851 | Kcal | 3557 | kJ |
| Lípidos | 39 | g. | [Saturados 8,2 | g.] |
| H.Carbono | 83 | g. | [Azúcares 13 | g.] |
| Proteínas | 42 | g. | Sal 3,3 | g. |

viernes 31

- 1º LENTEJAS ESTOFADAS
- 2º LOMO PLANCHA CON PATATAS
- 1º LENTIL STEW
- 2º GRILLED LOIN AND FRENCH FRIES
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

| | | | | |
|-----------|-----|------|---------------|-----|
| Calorías | 871 | Kcal | 3640 | kJ |
| Lípidos | 43 | g. | [Saturados 11 | g.] |
| H.Carbono | 77 | g. | [Azúcares 13 | g.] |
| Proteínas | 44 | g. | Sal 3,2 | g. |

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.



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



**COLEGIO SAGRADA
FAMILIA
CORAZONISTAS
MADRID**

C/ Jorge Juan, 165 - 28028 - MADRID
Telf: 91 355 90 55 - Fax: 91 356 49 95
<http://safajj.corazonistas.org>

MES DE ENERO DE 2025



HUEVO (TRAZAS SI) Y PESCADO



miércoles 8

- 1º MACARRONES NAPOLITANA
- 2º LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA
- 1º MACARONI IN NAPOLITAN SAUCE
- 2º GRILLED LOIN AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 880 | Kcal | 3678 | kJ |
| Lípidos | 52 | g. | [Saturados 9,1 | g.] |
| H.Carbono | 74 | g. | [Azúcares 13,7 | g.] |
| Proteínas | 29 | g. | Sal 2,33 | g. |

jueves 9

- 1º LENTEJAS ESTOFADAS
- 2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
- 1º LENTIL STEW
- 2º MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 844 | Kcal | 3528 | kJ |
| Lípidos | 40 | g. | [Saturados 12,3 | g.] |
| H.Carbono | 76 | g. | [Azúcares 15,5 | g.] |
| Proteínas | 45 | g. | Sal 4 | g. |

viernes 10

- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES
- 2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA
- 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP
- 2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 785 | Kcal | 3281 | kJ |
| Lípidos | 37 | g. | [Saturados 9,2 | g.] |
| H.Carbono | 83 | g. | [Azúcares 20 | g.] |
| Proteínas | 30 | g. | Sal 4,1 | g. |

lunes 13

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
- 2º LOMO PLANCHA CON DELICIAS DE CALABACÍN
- 1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE
- 2º GRILLED LOIN AND COURGETTE DELIGHTS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 851 | Kcal | 3557 | kJ |
| Lípidos | 39 | g. | [Saturados 14,3 | g.] |
| H.Carbono | 93 | g. | [Azúcares 14,2 | g.] |
| Proteínas | 32 | g. | Sal 4,2 | g. |

martes 14

- 1º JUDÍAS BLANCAS GUIADAS
- 2º PAVO PLANCHA CON PATATAS
- 1º HARICOT BEAN STEW
- 2º GRILLED TURKEY AND FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 833 | Kcal | 3482 | kJ |
| Lípidos | 41 | g. | [Saturados 12,5 | g.] |
| H.Carbono | 80 | g. | [Azúcares 15 | g.] |
| Proteínas | 36 | g. | Sal 1,6 | g. |

miércoles 15

- 1º BRÓCOLI REHOGADO O SOPA DE LETRAS
- 2º POLLO ASADO CON ARROZ PILAFF
- 1º SAUTÉED BROCCOLI OR ALPHABET SOUP
- 2º ROAST CHICKEN AND PILAFF RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 787 | Kcal | 3290 | kJ |
| Lípidos | 43 | g. | [Saturados 12,2 | g.] |
| H.Carbono | 50 | g. | [Azúcares 15,1 | g.] |
| Proteínas | 50 | g. | Sal 2,5 | g. |

jueves 16

- 1º ESPAGUETIS CARBONARA
- 2º LOMO A LA VIZCAÍNA
- 1º SPAGUETTI CARBONARA
- 2º LOIN AND PEPPERS IN A TOMATO SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 765 | Kcal | 3198 | kJ |
| Lípidos | 33 | g. | [Saturados 11,3 | g.] |
| H.Carbono | 83 | g. | [Azúcares 17 | g.] |
| Proteínas | 34 | g. | Sal 2,3 | g. |

viernes 17

- 1º PURÉ DE LEGUMBRE
- 2º HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON ENSALADA
- 1º PUREED VEGETABLE
- 2º GRILLED BURGER AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 809 | Kcal | 3381 | kJ |
| Lípidos | 41 | g. | [Saturados 9,7 | g.] |
| H.Carbono | 71 | g. | [Azúcares 16,2 | g.] |
| Proteínas | 39 | g. | Sal 3 | g. |

lunes 20

- 1º LENTEJAS ESTOFADAS
 - 2º LOMO ASADO CON ENSALADA
 - 1º LENTIL STEW
 - 2º ROAST PORK AND SALAD
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 813 | Kcal | 3398 | kJ |
| Lípidos | 41 | g. | [Saturados 10,2 | g.] |
| H.Carbono | 68 | g. | [Azúcares 13,6 | g.] |
| Proteínas | 43 | g. | Sal 3,1 | g. |

martes 21

- 1º CODITOS NAPOLITANA
 - 2º HAMBURGUESA PLANCHA CON LONCHA DE QUESO Y PATATAS
 - 1º PASTA NAPOLITANA
 - 2º GRILLED HAMBURGER WITH CHEESE SLICE AND FRIES
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 868 | Kcal | 3628 | kJ |
| Lípidos | 40 | g. | [Saturados 14,6 | g.] |
| H.Carbono | 82 | g. | [Azúcares 14,2 | g.] |
| Proteínas | 45 | g. | Sal 4 | g. |

miércoles 22

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

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 824 | Kcal | 3444 | kJ |
| Lípidos | 38 | g. | [Saturados 7,1 | g.] |
| H.Carbono | 91 | g. | [Azúcares 19,8 | g.] |
| Proteínas | 30 | g. | Sal 2,7 | g. |

jueves 23

- 1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE
 - 2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA
 - 1º GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE
 - 2º CHICKEN FILLET AND SALAD
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 811 | Kcal | 3390 | kJ |
| Lípidos | 35 | g. | [Saturados 7,5 | g.] |
| H.Carbono | 79 | g. | [Azúcares 14,8 | g.] |
| Proteínas | 45 | g. | Sal 4 | g. |

viernes 24

- 1º PAELLA VALENCIANA
 - 2º LOMO PLANCHA CON PATATAS
 - 1º VALENCIAN PAELLA
 - 2º GRILLED LOIN AND FRENCH FRIES
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 815 | Kcal | 3406 | kJ |
| Lípidos | 23 | g. | [Saturados 5,4 | g.] |
| H.Carbono | 120 | g. | [Azúcares 16 | g.] |
| Proteínas | 32 | g. | Sal 0,42 | g. |

lunes 27

- 1º ESPINACAS CON BECHAMEL O SOPA DE PICADILLO
 - 2º ALBÓNDIGAS A LA MADRILEÑA
 - 1º SPINACH IN BECHAMEL SAUCE OR NOODLE, DICED HAM AND EGG
 - 2º MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 819 | Kcal | 3423 | kJ |
| Lípidos | 35 | g. | [Saturados 10 | g.] |
| H.Carbono | 89 | g. | [Azúcares 16,8 | g.] |
| Proteínas | 37 | g. | Sal 4,2 | g. |

martes 28

- 1º ALUBIAS PINTAS GUIADAS
 - 2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA
 - 1º RED BEAN STEW
 - 2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 824 | Kcal | 3444 | kJ |
| Lípidos | 44 | g. | [Saturados 13 | g.] |
| H.Carbono | 74 | g. | [Azúcares 17,5 | g.] |
| Proteínas | 33 | g. | Sal 2,9 | g. |

miércoles 29

- 1º CREMA DE CALABACÍN
 - 2º MAGRO A LA RIOJANA
 - 1º CREAM OF COURGETTE SOUP
 - 2º RIOJA STYLE LEAN PORK
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 736 | Kcal | 3076 | kJ |
| Lípidos | 40 | g. | [Saturados 14 | g.] |
| H.Carbono | 37 | g. | [Azúcares 12,3 | g.] |
| Proteínas | 57 | g. | Sal 2 | g. |

jueves 30

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

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 851 | Kcal | 3557 | kJ |
| Lípidos | 39 | g. | [Saturados 8,2 | g.] |
| H.Carbono | 83 | g. | [Azúcares 13 | g.] |
| Proteínas | 42 | g. | Sal 3,3 | g. |

viernes 31

- 1º LENTEJAS ESTOFADAS
 - 2º LOMO PLANCHA CON PATATAS
 - 1º LENTIL STEW
 - 2º GRILLED LOIN AND FRENCH FRIES
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|---------------|-----|
| Calorías | 871 | Kcal | 3640 | kJ |
| Lípidos | 43 | g. | [Saturados 11 | g.] |
| H.Carbono | 77 | g. | [Azúcares 13 | g.] |
| Proteínas | 44 | g. | Sal 3,2 | g. |

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

Alegria
Servicio a
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 |

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



**COLEGIO SAGRADA
FAMILIA
CORAZONISTAS
MADRID**

C/ Jorge Juan, 165 - 28028 - MADRID
Telf: 91 355 90 55 - Fax: 91 356 49 95
<http://safajj.corazonistas.org>

**MES DE
ENERO
DE 2025**



FRUTOS SECOS Y ALUBIAS



miércoles 8

- 1º MACARRONES NAPOLITANA
- 2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA
- 1º MACARONI IN NAPOLITAN SAUCE
- 2º BATTERED HAKE AND SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 880 | Kcal | 3678 | kJ |
| Lípidos | 52 | g. | [Saturados 9,1 | g.] |
| H.Carbono | 74 | g. | [Azúcares 13,7 | g.] |
| Proteínas | 29 | g. | Sal 2,33 | g. |

jueves 9

- 1º LENTEJAS ESTOFADAS
- 2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
- 1º LENTIL STEW
- 2º MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 844 | Kcal | 3528 | kJ |
| Lípidos | 40 | g. | [Saturados 12,3 | g.] |
| H.Carbono | 76 | g. | [Azúcares 15,5 | g.] |
| Proteínas | 45 | g. | Sal 4 | g. |

viernes 10

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

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 785 | Kcal | 3281 | kJ |
| Lípidos | 37 | g. | [Saturados 9,2 | g.] |
| H.Carbono | 83 | g. | [Azúcares 20 | g.] |
| Proteínas | 30 | g. | Sal 4,1 | g. |

lunes 13

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
- 2º LOMO PLANCHA CON DELICIAS DE CALABACÍN
- 1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE
- 2º GRILLED LOIN AND COURGETTE DELIGHTS

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 851 | Kcal | 3557 | kJ |
| Lípidos | 39 | g. | [Saturados 14,3 | g.] |
| H.Carbono | 93 | g. | [Azúcares 14,2 | g.] |
| Proteínas | 32 | g. | Sal 4,2 | g. |

martes 14

- 1º PATATAS GUISADAS
- 2º HUEVOS ROTOS CON PATATAS
- 1º STEWED POTATOES
- 2º BROKEN EGGS AND FRENCH FRIES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 833 | Kcal | 3482 | kJ |
| Lípidos | 41 | g. | [Saturados 12,5 | g.] |
| H.Carbono | 80 | g. | [Azúcares 15 | g.] |
| Proteínas | 36 | g. | Sal 1,6 | g. |

miércoles 15

- 1º BRÓCOLI REHOGADO O SOPA DE LETRAS
- 2º POLLO ASADO CON ARROZ PILAFF
- 1º SAUTÉED BROCCOLI OR ALPHABET SOUP
- 2º ROAST CHICKEN AND PILAFF RICE

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 787 | Kcal | 3290 | kJ |
| Lípidos | 43 | g. | [Saturados 12,2 | g.] |
| H.Carbono | 50 | g. | [Azúcares 15,1 | g.] |
| Proteínas | 50 | g. | Sal 2,5 | g. |

jueves 16

- 1º ESPAGUETIS CARBONARA
- 2º PALOMETA A LA VIZCAÍNA
- 1º SPAGUETTI CARBONARA
- 2º FISH AND PEPPERS IN A TOMATO SAUCE

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 765 | Kcal | 3198 | kJ |
| Lípidos | 33 | g. | [Saturados 11,3 | g.] |
| H.Carbono | 83 | g. | [Azúcares 17 | g.] |
| Proteínas | 34 | g. | Sal 2,3 | g. |

viernes 17

- 1º PURÉ DE LEGUMBRE
- 2º HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON ENSALADA
- 1º PUREED VEGETABLE
- 2º GRILLED BURGER AND SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 809 | Kcal | 3381 | kJ |
| Lípidos | 41 | g. | [Saturados 9,7 | g.] |
| H.Carbono | 71 | g. | [Azúcares 16,2 | g.] |
| Proteínas | 39 | g. | Sal 3 | g. |

lunes 20

- 1º LENTEJAS ESTOFADAS**
- 2º TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA**
- 1º LENTIL STEW
- 2º TUNA OMELETTE AND SALAD
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 813 | Kcal | 3398 | kJ |
| Lípidos | 41 | g. | [Saturados 10,2 | g.] |
| H.Carbono | 68 | g. | [Azúcares 13,6 | g.] |
| Proteínas | 43 | g. | Sal 3,1 | g. |

martes 21

- 1º CODITOS NAPOLITANA**
- 2º HAMBURGUESA PLANCHA CON LONCHA DE QUESO Y PATATAS**
- 1º PASTA NAPOLITANA
- 2º GRILLED HAMBURGER WITH CHEESE SLICE AND FRIES
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 868 | Kcal | 3628 | kJ |
| Lípidos | 40 | g. | [Saturados 14,6 | g.] |
| H.Carbono | 82 | g. | [Azúcares 14,2 | g.] |
| Proteínas | 45 | g. | Sal 4 | g. |

miércoles 22

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

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 824 | Kcal | 3444 | kJ |
| Lípidos | 38 | g. | [Saturados 7,1 | g.] |
| H.Carbono | 91 | g. | [Azúcares 19,8 | g.] |
| Proteínas | 30 | g. | Sal 2,7 | g. |

jueves 23

- 1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE**
- 2º FILETE DE POLLO PLANCHA CON ENSALADA**
- 1º GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE
- 2º GRILLED CHICKEN FILLET AND SALAD
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 811 | Kcal | 3390 | kJ |
| Lípidos | 35 | g. | [Saturados 7,5 | g.] |
| H.Carbono | 79 | g. | [Azúcares 14,8 | g.] |
| Proteínas | 45 | g. | Sal 4 | g. |

viernes 24

- 1º PAELLA VALENCIANA**
- 2º MERLUZA A LA MARINERA**
- 1º VALENCIAN PAELLA
- 2º HAKE IN SEAFOOD SAUCE
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 815 | Kcal | 3406 | kJ |
| Lípidos | 23 | g. | [Saturados 5,4 | g.] |
| H.Carbono | 120 | g. | [Azúcares 16 | g.] |
| Proteínas | 32 | g. | Sal 0,42 | g. |

lunes 27

- 1º SOPA DE PICADILLO**
- 2º ALBÓNDIGAS A LA MADRILEÑA**
- 1º SOUP, DICED HAM AND EGG
- 2º MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 819 | Kcal | 3423 | kJ |
| Lípidos | 35 | g. | [Saturados 10 | g.] |
| H.Carbono | 89 | g. | [Azúcares 16,8 | g.] |
| Proteínas | 37 | g. | Sal 4,2 | g. |

martes 28

- 1º ALUBIAS PINTAS GUIADAS**
- 2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA**
- 1º RED BEAN STEW
- 2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 824 | Kcal | 3444 | kJ |
| Lípidos | 44 | g. | [Saturados 13 | g.] |
| H.Carbono | 74 | g. | [Azúcares 17,5 | g.] |
| Proteínas | 33 | g. | Sal 2,9 | g. |

miércoles 29

- 1º CREMA DE CALABACÍN**
- 2º MAGRO A LA RIOJANA**
- 1º CREAM OF COURGETTE SOUP
- 2º RIOJA STYLE LEAN PORK
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 736 | Kcal | 3076 | kJ |
| Lípidos | 40 | g. | [Saturados 14 | g.] |
| H.Carbono | 37 | g. | [Azúcares 12,3 | g.] |
| Proteínas | 57 | g. | Sal 2 | g. |

jueves 30

- 1º ARROZ TRES DELICIAS**
- 2º BACALAO A LA ANDALUZA CON ENSALADA**
- 1º SPECIAL FRIED RICE
- 2º LIGHTLY BATTERED COD AND SALAD
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 851 | Kcal | 3557 | kJ |
| Lípidos | 39 | g. | [Saturados 8,2 | g.] |
| H.Carbono | 83 | g. | [Azúcares 13 | g.] |
| Proteínas | 42 | g. | Sal 3,3 | g. |

viernes 31

- 1º LENTEJAS ESTOFADAS**
- 2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS**
- 1º LENTIL STEW
- 2º FRIED EGGS AND FRENCH FRIES
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|---------------|-----|
| Calorías | 871 | Kcal | 3640 | kJ |
| Lípidos | 43 | g. | [Saturados 11 | g.] |
| H.Carbono | 77 | g. | [Azúcares 13 | g.] |
| Proteínas | 44 | g. | Sal 3,2 | g. |

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.



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 |



**COLEGIO SAGRADA
FAMILIA
CORAZONISTAS
MADRID**

C/ Jorge Juan, 165 - 28028 - MADRID
Telf: 91 355 90 55 - Fax: 91 356 49 95
<http://safajj.corazonistas.org>

**MES DE
ENERO
DE 2025**



LENTEJAS Y GUISANTES



miércoles 8

- 1º MACARRONES NAPOLITANA
- 2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA
- 1º MACARONI IN NAPOLITAN SAUCE
- 2º BATTERED HAKE AND SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 880 | Kcal | 3678 | kJ |
| Lípidos | 52 | g. | [Saturados 9,1 | g.] |
| H.Carbono | 74 | g. | [Azúcares 13,7 | g.] |
| Proteínas | 29 | g. | Sal 2,33 | g. |

jueves 9

- 1º ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
- 2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
- 1º HARICOT BEAN STEW
- 2º MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 844 | Kcal | 3528 | kJ |
| Lípidos | 40 | g. | [Saturados 12,3 | g.] |
| H.Carbono | 76 | g. | [Azúcares 15,5 | g.] |
| Proteínas | 45 | g. | Sal 4 | g. |

viernes 10

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

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 785 | Kcal | 3281 | kJ |
| Lípidos | 37 | g. | [Saturados 9,2 | g.] |
| H.Carbono | 83 | g. | [Azúcares 20 | g.] |
| Proteínas | 30 | g. | Sal 4,1 | g. |

lunes 13

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
- 2º LOMO PLANCHA CON DELICIAS DE CALABACÍN
- 1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE
- 2º GRILLED LOIN AND COURGETTE DELIGHTS

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 851 | Kcal | 3557 | kJ |
| Lípidos | 39 | g. | [Saturados 14,3 | g.] |
| H.Carbono | 93 | g. | [Azúcares 14,2 | g.] |
| Proteínas | 32 | g. | Sal 4,2 | g. |

martes 14

- 1º JUDÍAS BLANCAS GUISADAS
- 2º HUEVOS ROTOS CON PATATAS
- 1º HARICOT BEAN STEW
- 2º BROKEN EGGS AND FRENCH FRIES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 833 | Kcal | 3482 | kJ |
| Lípidos | 41 | g. | [Saturados 12,5 | g.] |
| H.Carbono | 80 | g. | [Azúcares 15 | g.] |
| Proteínas | 36 | g. | Sal 1,6 | g. |

miércoles 15

- 1º BRÓCOLI GRATINADO
- 2º POLLO ASADO CON ARROZ PILAFF
- 1º BROCCOLI AU GRATIN
- 2º ROAST CHICKEN AND PILAFF RICE

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 787 | Kcal | 3290 | kJ |
| Lípidos | 43 | g. | [Saturados 12,2 | g.] |
| H.Carbono | 50 | g. | [Azúcares 15,1 | g.] |
| Proteínas | 50 | g. | Sal 2,5 | g. |

jueves 16

- 1º ESPAGUETIS CARBONARA
- 2º PALOMETA A LA VIZCAÍNA
- 1º SPAGUETTI CARBONARA
- 2º FISH AND PEPPERS IN A TOMATO SAUCE

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 765 | Kcal | 3198 | kJ |
| Lípidos | 33 | g. | [Saturados 11,3 | g.] |
| H.Carbono | 83 | g. | [Azúcares 17 | g.] |
| Proteínas | 34 | g. | Sal 2,3 | g. |

viernes 17

- 1º PURÉ DE LEGUMBRE
- 2º SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA
- 1º PUREED VEGETABLE
- 2º BREADED HAM AND CHEESE AND SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 809 | Kcal | 3381 | kJ |
| Lípidos | 41 | g. | [Saturados 9,7 | g.] |
| H.Carbono | 71 | g. | [Azúcares 16,2 | g.] |
| Proteínas | 39 | g. | Sal 3 | g. |

lunes 20

- 1º ARROZ CON TOMATE
- 2º TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA
- 1º RICE IN TOMATO SAUCE
- 2º TUNA OMELETTE AND SALAD
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 813 | Kcal | 3398 | kJ |
| Lípidos | 41 | g. | [Saturados 10,2 | g.] |
| H.Carbono | 68 | g. | [Azúcares 13,6 | g.] |
| Proteínas | 43 | g. | Sal 3,1 | g. |

martes 21

- 1º CODITOS GRATINADOS
- 2º HAMBURGUESA PLANCHA CON LONCHA DE QUESO Y PATATAS
- 1º PASTA AU GRATIN
- 2º GRILLED HAMBURGER WITH CHEESE SLICE AND FRIES
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 868 | Kcal | 3628 | kJ |
| Lípidos | 40 | g. | [Saturados 14,6 | g.] |
| H.Carbono | 82 | g. | [Azúcares 14,2 | g.] |
| Proteínas | 45 | g. | Sal 4 | g. |

miércoles 22

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

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 824 | Kcal | 3444 | kJ |
| Lípidos | 38 | g. | [Saturados 7,1 | g.] |
| H.Carbono | 91 | g. | [Azúcares 19,8 | g.] |
| Proteínas | 30 | g. | Sal 2,7 | g. |

jueves 23

- 1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE
- 2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA
- 1º GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE
- 2º CHICKEN FILLET AND SALAD
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 811 | Kcal | 3390 | kJ |
| Lípidos | 35 | g. | [Saturados 7,5 | g.] |
| H.Carbono | 79 | g. | [Azúcares 14,8 | g.] |
| Proteínas | 45 | g. | Sal 4 | g. |

viernes 24

- 1º PAELLA VALENCIANA
- 2º MERLUZA A LA MARINERA
- 1º VALENCIAN PAELLA
- 2º HAKE IN SEAFOOD SAUCE
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 815 | Kcal | 3406 | kJ |
| Lípidos | 23 | g. | [Saturados 5,4 | g.] |
| H.Carbono | 120 | g. | [Azúcares 16 | g.] |
| Proteínas | 32 | g. | Sal 0,42 | g. |

lunes 27

- 1º SOPA DE PICADILLO
- 2º ALBÓNDIGAS A LA MADRILEÑA
- 1º SOUP, DICED HAM AND EGG
- 2º MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 819 | Kcal | 3423 | kJ |
| Lípidos | 35 | g. | [Saturados 10 | g.] |
| H.Carbono | 89 | g. | [Azúcares 16,8 | g.] |
| Proteínas | 37 | g. | Sal 4,2 | g. |

martes 28

- 1º ALUBIAS PINTAS HORTELANAS
- 2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA
- 1º RED BEANS AND VEGETABLE
- 2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 824 | Kcal | 3444 | kJ |
| Lípidos | 44 | g. | [Saturados 13 | g.] |
| H.Carbono | 74 | g. | [Azúcares 17,5 | g.] |
| Proteínas | 33 | g. | Sal 2,9 | g. |

miércoles 29

- 1º CREMA DE CALABACÍN
- 2º MAGRO A LA RIOJANA
- 1º CREAM OF COURGETTE SOUP
- 2º RIOJA STYLE LEAN PORK
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 736 | Kcal | 3076 | kJ |
| Lípidos | 40 | g. | [Saturados 14 | g.] |
| H.Carbono | 37 | g. | [Azúcares 12,3 | g.] |
| Proteínas | 57 | g. | Sal 2 | g. |

jueves 30

- 1º ARROZ TRES DELICIAS
- 2º BACALAO A LA ANDALUZA CON ENSALADA
- 1º SPECIAL FRIED RICE
- 2º LIGHTLY BATTERED COD AND SALAD
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 851 | Kcal | 3557 | kJ |
| Lípidos | 39 | g. | [Saturados 8,2 | g.] |
| H.Carbono | 83 | g. | [Azúcares 13 | g.] |
| Proteínas | 42 | g. | Sal 3,3 | g. |

viernes 31

- 1º CREMA DE VERDURAS
- 2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS
- 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP
- 2º FRIED EGGS AND FRENCH FRIES
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|---------------|-----|
| Calorías | 871 | Kcal | 3640 | kJ |
| Lípidos | 43 | g. | [Saturados 11 | g.] |
| H.Carbono | 77 | g. | [Azúcares 13 | g.] |
| Proteínas | 44 | g. | Sal 3,2 | g. |

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.



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 |



**COLEGIO SAGRADA
FAMILIA
CORAZONISTAS
MADRID**

C/ Jorge Juan, 165 - 28028 - MADRID
Telf: 91 355 90 55 - Fax: 91 356 49 95
<http://safajj.corazonistas.org>

**MES DE
ENERO
DE 2025**



KETCHUP



miércoles 8

- 1º **MACARRONES NAPOLITANA**
 - 2º **MERLUZA ROMANA CON ENSALADA**
 - 1º **MACARONI IN NAPOLITAN SAUCE**
 - 2º **BATTERED HAKE AND SALAD**
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorias | 880 | Kcal | 3678 | kJ |
| Lípidos | 52 | g. | [Saturados 9,1 | g.] |
| H.Carbono | 74 | g. | [Azúcares 13,7 | g.] |
| Proteínas | 29 | g. | Sal 2,33 | g. |

jueves 9

- 1º **LENTEJAS ESTOFADAS**
 - 2º **ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA**
 - 1º **LENTIL STEW**
 - 2º **MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE**
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorias | 844 | Kcal | 3528 | kJ |
| Lípidos | 40 | g. | [Saturados 12,3 | g.] |
| H.Carbono | 76 | g. | [Azúcares 15,5 | g.] |
| Proteínas | 45 | g. | Sal 4 | g. |

viernes 10

- 1º **CREMA DE VERDURAS NATURALES**
 - 2º **TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA**
 - 1º **CREAM OF VEGETABLE SOUP**
 - 2º **SPANISH OMELETTE AND SALAD**
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorias | 785 | Kcal | 3281 | kJ |
| Lípidos | 37 | g. | [Saturados 9,2 | g.] |
| H.Carbono | 83 | g. | [Azúcares 20 | g.] |
| Proteínas | 30 | g. | Sal 4,1 | g. |

lunes 13

- 1º **ARROZ BLANCO CON TOMATE**
 - 2º **LOMO PLANCHA CON DELICIAS DE CALABACÍN**
 - 1º **PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE**
 - 2º **GRILLED LOIN AND COURGETTE DELIGHTS**
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorias | 851 | Kcal | 3557 | kJ |
| Lípidos | 39 | g. | [Saturados 14,3 | g.] |
| H.Carbono | 93 | g. | [Azúcares 14,2 | g.] |
| Proteínas | 32 | g. | Sal 4,2 | g. |

martes 14

- 1º **JUDÍAS BLANCAS GUIADAS**
 - 2º **HUEVOS ROTOS CON PATATAS**
 - 1º **HARICOT BEAN STEW**
 - 2º **BROKEN EGGS AND FRENCH FRIES**
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorias | 833 | Kcal | 3482 | kJ |
| Lípidos | 41 | g. | [Saturados 12,5 | g.] |
| H.Carbono | 80 | g. | [Azúcares 15 | g.] |
| Proteínas | 36 | g. | Sal 1,6 | g. |

miércoles 15

- 1º **BRÓCOLI REHOGADO O SOPA DE LETRAS**
 - 2º **POLLO ASADO CON ARROZ PILAFF**
 - 1º **SAUTÉED BROCCOLI OR ALPHABET SOUP**
 - 2º **ROAST CHICKEN AND PILAFF RICE**
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorias | 787 | Kcal | 3290 | kJ |
| Lípidos | 43 | g. | [Saturados 12,2 | g.] |
| H.Carbono | 50 | g. | [Azúcares 15,1 | g.] |
| Proteínas | 50 | g. | Sal 2,5 | g. |

jueves 16

- 1º **ESPAGUETIS CARBONARA**
 - 2º **PALOMETA A LA VIZCAÍNA**
 - 1º **SPAGUETTI CARBONARA**
 - 2º **FISH AND PEPPERS IN A TOMATO SAUCE**
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorias | 765 | Kcal | 3198 | kJ |
| Lípidos | 33 | g. | [Saturados 11,3 | g.] |
| H.Carbono | 83 | g. | [Azúcares 17 | g.] |
| Proteínas | 34 | g. | Sal 2,3 | g. |

viernes 17

- 1º **PURÉ DE LEGUMBRE**
 - 2º **SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA**
 - 1º **PUREED VEGETABLE**
 - 2º **BREADED HAM AND CHEESE AND SALAD**
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorias | 809 | Kcal | 3381 | kJ |
| Lípidos | 41 | g. | [Saturados 9,7 | g.] |
| H.Carbono | 71 | g. | [Azúcares 16,2 | g.] |
| Proteínas | 39 | g. | Sal 3 | g. |

lunes 20

- 1º LENTEJAS ESTOFADAS**
- 2º TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA**
- 1º LENTIL STEW**
- 2º TUNA OMELETTE AND SALAD**
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 813 | Kcal | 3398 | kJ |
| Lípidos | 41 | g. | [Saturados 10,2 | g.] |
| H.Carbono | 68 | g. | [Azúcares 13,6 | g.] |
| Proteínas | 43 | g. | Sal 3,1 | g. |

martes 21

- 1º CODITOS NAPOLITANA**
- 2º HAMBURGUESA PLANCHA CON LONCHA DE QUESO Y PATATAS**
- 1º PASTA NAPOLITANA**
- 2º GRILLED HAMBURGER WITH CHEESE SLICE AND FRIES**
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 868 | Kcal | 3628 | kJ |
| Lípidos | 40 | g. | [Saturados 14,6 | g.] |
| H.Carbono | 82 | g. | [Azúcares 14,2 | g.] |
| Proteínas | 45 | g. | Sal 4 | g. |

miércoles 22

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

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 824 | Kcal | 3444 | kJ |
| Lípidos | 38 | g. | [Saturados 7,1 | g.] |
| H.Carbono | 91 | g. | [Azúcares 19,8 | g.] |
| Proteínas | 30 | g. | Sal 2,7 | g. |

jueves 23

- 1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE**
- 2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA**
- 1º GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE**
- 2º CHICKEN FILLET AND SALAD**
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 811 | Kcal | 3390 | kJ |
| Lípidos | 35 | g. | [Saturados 7,5 | g.] |
| H.Carbono | 79 | g. | [Azúcares 14,8 | g.] |
| Proteínas | 45 | g. | Sal 4 | g. |

viernes 24

- 1º PAELLA VALENCIANA**
- 2º MERLUZA A LA MARINERA**
- 1º VALENCIAN PAELLA**
- 2º HAKE IN SEAFOOD SAUCE**
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 815 | Kcal | 3406 | kJ |
| Lípidos | 23 | g. | [Saturados 5,4 | g.] |
| H.Carbono | 120 | g. | [Azúcares 16 | g.] |
| Proteínas | 32 | g. | Sal 0,42 | g. |

lunes 27

- 1º ESPINACAS CON BECHAMEL O SOPA DE PICADILLO**
- 2º ALBÓNDIGAS A LA MADRILEÑA**
- 1º SPINACH IN BECHAMEL SAUCE OR NOODLE, DICED HAM AND EGG**
- 2º MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE**
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 819 | Kcal | 3423 | kJ |
| Lípidos | 35 | g. | [Saturados 10 | g.] |
| H.Carbono | 89 | g. | [Azúcares 16,8 | g.] |
| Proteínas | 37 | g. | Sal 4,2 | g. |

martes 28

- 1º ALUBIAS PINTAS GUIADAS**
- 2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA**
- 1º RED BEAN STEW**
- 2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD**
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 824 | Kcal | 3444 | kJ |
| Lípidos | 44 | g. | [Saturados 13 | g.] |
| H.Carbono | 74 | g. | [Azúcares 17,5 | g.] |
| Proteínas | 33 | g. | Sal 2,9 | g. |

miércoles 29

- 1º CREMA DE CALABACÍN**
- 2º MAGRO A LA RIOJANA**
- 1º CREAM OF COURGETTE SOUP**
- 2º RIOJA STYLE LEAN PORK**
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 736 | Kcal | 3076 | kJ |
| Lípidos | 40 | g. | [Saturados 14 | g.] |
| H.Carbono | 37 | g. | [Azúcares 12,3 | g.] |
| Proteínas | 57 | g. | Sal 2 | g. |

jueves 30

- 1º ARROZ TRES DELICIAS**
- 2º BACALAO A LA ANDALUZA CON ENSALADA**
- 1º SPECIAL FRIED RICE**
- 2º LIGHTLY BATTERED COD AND SALAD**
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 851 | Kcal | 3557 | kJ |
| Lípidos | 39 | g. | [Saturados 8,2 | g.] |
| H.Carbono | 83 | g. | [Azúcares 13 | g.] |
| Proteínas | 42 | g. | Sal 3,3 | g. |

viernes 31

- 1º LENTEJAS ESTOFADAS**
- 2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS**
- 1º LENTIL STEW**
- 2º FRIED EGGS AND FRENCH FRIES**
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | | |
|-----------|-----|------|---------------|-----|
| Calorías | 871 | Kcal | 3640 | kJ |
| Lípidos | 43 | g. | [Saturados 11 | g.] |
| H.Carbono | 77 | g. | [Azúcares 13 | g.] |
| Proteínas | 44 | g. | Sal 3,2 | g. |

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.



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 |



COLEGIO SAGRADA FAMILIA CORAZONISTAS MADRID

C/ Jorge Juan, 165 - 28028 - MADRID
Telf: 91 355 90 55 - Fax: 91 356 49 95

<http://safajj.corazonistas.org>

MES DE ENERO DE 2025



HUEVO, PESCADO, LECHE Y CELÍACO



miércoles 8

- 1º MACARRONES NAPOLITANA (PSG)
- 2º LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA
- 1º MACARONI IN NAPOLITAN SAUCE (GLUTEN FREE)
- 2º GRILLED LOIN AND SALAD

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

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 880 | Kcal | 3678 | kJ |
| Lípidos | 52 | g. | [Saturados 9,1 | g.] |
| H.Carbono | 74 | g. | [Azúcares 13,7 | g.] |
| Proteínas | 29 | g. | Sal 2,33 | g. |

jueves 9

- 1º ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
- 2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
- 1º HARICOT BEAN STEW
- 2º MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE

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

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 844 | Kcal | 3528 | kJ |
| Lípidos | 40 | g. | [Saturados 12,3 | g.] |
| H.Carbono | 76 | g. | [Azúcares 15,5 | g.] |
| Proteínas | 45 | g. | Sal 4 | g. |

viernes 10

- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES
- 2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA
- 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP
- 2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD

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

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 785 | Kcal | 3281 | kJ |
| Lípidos | 37 | g. | [Saturados 9,2 | g.] |
| H.Carbono | 83 | g. | [Azúcares 20 | g.] |
| Proteínas | 30 | g. | Sal 4,1 | g. |

lunes 13

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
- 2º LOMO PLANCHA CON DELICIAS DE CALABACÍN
- 1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE
- 2º GRILLED LOIN AND COURGETTE DELIGHTS

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

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 851 | Kcal | 3557 | kJ |
| Lípidos | 39 | g. | [Saturados 14,3 | g.] |
| H.Carbono | 93 | g. | [Azúcares 14,2 | g.] |
| Proteínas | 32 | g. | Sal 4,2 | g. |

martes 14

- 1º JUDÍAS BLANCAS GUIADAS
- 2º PAVO PLANCHA CON PATATAS
- 1º HARICOT BEAN STEW
- 2º GRILLED TURKEY AND FRENCH FRIES

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

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 833 | Kcal | 3482 | kJ |
| Lípidos | 41 | g. | [Saturados 12,5 | g.] |
| H.Carbono | 80 | g. | [Azúcares 15 | g.] |
| Proteínas | 36 | g. | Sal 1,6 | g. |

miércoles 15

- 1º BRÓCOLI REHOGADO
- 2º POLLO ASADO CON ARROZ PILAFF
- 1º SAUTÉED BROCCOLI
- 2º ROAST CHICKEN AND PILAFF RICE

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

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 787 | Kcal | 3290 | kJ |
| Lípidos | 43 | g. | [Saturados 12,2 | g.] |
| H.Carbono | 50 | g. | [Azúcares 15,1 | g.] |
| Proteínas | 50 | g. | Sal 2,5 | g. |

jueves 16

- 1º ESPAGUETIS A LA ITALIANA (PSG)
- 2º LOMO A LA VIZCAÍNA
- 1º SPAGHETTI IN A TOMATO, GARLIC AND ONION SAUCE (GLUTEN FREE)
- 2º LOIN AND PEPPERS IN A TOMATO SAUCE

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

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 765 | Kcal | 3198 | kJ |
| Lípidos | 33 | g. | [Saturados 11,3 | g.] |
| H.Carbono | 83 | g. | [Azúcares 17 | g.] |
| Proteínas | 34 | g. | Sal 2,3 | g. |

viernes 17

- 1º PURÉ DE LEGUMBRE
- 2º HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON ENSALADA
- 1º PUREED VEGETABLE
- 2º GRILLED BURGER AND SALAD

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

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 809 | Kcal | 3381 | kJ |
| Lípidos | 41 | g. | [Saturados 9,7 | g.] |
| H.Carbono | 71 | g. | [Azúcares 16,2 | g.] |
| Proteínas | 39 | g. | Sal 3 | g. |

lunes 20

- 1º ARROZ CON TOMATE
- 2º PAVO PLANCHA CON PATATAS
- 1º RICE IN TOMATO SAUCE
- 2º GRILLED TURKEY AND FRENCH FRIES
- PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN NI HUEVO
BREAD AND DESSERT (GLUTEN AND EGG FREE)

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 813 | Kcal | 3398 | kJ |
| Lípidos | 41 | g. | [Saturados 10,2 | g.] |
| H.Carbono | 68 | g. | [Azúcares 13,6 | g.] |
| Proteínas | 43 | g. | Sal 3,1 | g. |

martes 21

- 1º CODITOS NAPOLITANA (PSG)
- 2º HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON PATATAS
- 1º PASTA NAPOLITANA (GLUTEN FREE)
- 2º GRILLED BURGER AND CHIPS
- PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN NI HUEVO
BREAD AND DESSERT (GLUTEN AND EGG FREE)

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 868 | Kcal | 3628 | kJ |
| Lípidos | 40 | g. | [Saturados 14,6 | g.] |
| H.Carbono | 82 | g. | [Azúcares 14,2 | g.] |
| Proteínas | 45 | g. | Sal 4 | g. |

miércoles 22

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

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 824 | Kcal | 3444 | kJ |
| Lípidos | 38 | g. | [Saturados 7,1 | g.] |
| H.Carbono | 91 | g. | [Azúcares 19,8 | g.] |
| Proteínas | 30 | g. | Sal 2,7 | g. |

jueves 23

- 1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE
- 2º FILETE DE POLLO PLANCHA CON ENSALADA
- 1º GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE
- 2º GRILLED CHICKEN FILLET AND SALAD
- PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN NI HUEVO
BREAD AND DESSERT (GLUTEN AND EGG FREE)

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 811 | Kcal | 3390 | kJ |
| Lípidos | 35 | g. | [Saturados 7,5 | g.] |
| H.Carbono | 79 | g. | [Azúcares 14,8 | g.] |
| Proteínas | 45 | g. | Sal 4 | g. |

viernes 24

- 1º PAELLA VALENCIANA
- 2º LOMO PLANCHA CON PATATAS
- 1º VALENCIAN PAELLA
- 2º GRILLED LOIN AND FRENCH FRIES
- PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN NI HUEVO
BREAD AND DESSERT (GLUTEN AND EGG FREE)

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 815 | Kcal | 3406 | kJ |
| Lípidos | 23 | g. | [Saturados 5,4 | g.] |
| H.Carbono | 120 | g. | [Azúcares 16 | g.] |
| Proteínas | 32 | g. | Sal 0,42 | g. |

lunes 27

- 1º SOPA DE PICADILLO (psg)
- 2º ALBÓNDIGAS A LA MADRILEÑA
- 1º SOUP, DICED HAM AND EGG (GLUTEN FREE)
- 2º MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE
- PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN NI HUEVO
BREAD AND DESSERT (GLUTEN AND EGG FREE)

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 819 | Kcal | 3423 | kJ |
| Lípidos | 35 | g. | [Saturados 10 | g.] |
| H.Carbono | 89 | g. | [Azúcares 16,8 | g.] |
| Proteínas | 37 | g. | Sal 4,2 | g. |

martes 28

- 1º ALUBIAS PINTAS HORTELANAS
- 2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA
- 1º RED BEANS AND VEGETABLE
- 2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD
- PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN NI HUEVO
BREAD AND DESSERT (GLUTEN AND EGG FREE)

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 824 | Kcal | 3444 | kJ |
| Lípidos | 44 | g. | [Saturados 13 | g.] |
| H.Carbono | 74 | g. | [Azúcares 17,5 | g.] |
| Proteínas | 33 | g. | Sal 2,9 | g. |

miércoles 29

- 1º CREMA DE CALABACÍN
- 2º MAGRO A LA RIOJANA
- 1º CREAM OF COURGETTE SOUP
- 2º RIOJA STYLE LEAN PORK
- PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN NI HUEVO
BREAD AND DESSERT (GLUTEN AND EGG FREE)

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 736 | Kcal | 3076 | kJ |
| Lípidos | 40 | g. | [Saturados 14 | g.] |
| H.Carbono | 37 | g. | [Azúcares 12,3 | g.] |
| Proteínas | 57 | g. | Sal 2 | g. |

jueves 30

- 1º ARROZ TRES DELICIAS (SIN HUEVO)
- 2º PAVO A LA PLANCHA CON ENSALADA
- 1º SPECIAL FRIED RICE (EGG FREE)
- 2º GRILLED TURKEY AND SALAD
- PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN NI HUEVO
BREAD AND DESSERT (GLUTEN AND EGG FREE)

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 851 | Kcal | 3557 | kJ |
| Lípidos | 39 | g. | [Saturados 8,2 | g.] |
| H.Carbono | 83 | g. | [Azúcares 13 | g.] |
| Proteínas | 42 | g. | Sal 3,3 | g. |

viernes 31

- 1º CREMA DE VERDURAS
- 2º LOMO PLANCHA CON PATATAS
- 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP
- 2º GRILLED LOIN AND FRENCH FRIES
- PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN NI HUEVO
BREAD AND DESSERT (GLUTEN AND EGG FREE)

| | | | | |
|-----------|-----|------|---------------|-----|
| Calorías | 871 | Kcal | 3640 | kJ |
| Lípidos | 43 | g. | [Saturados 11 | g.] |
| H.Carbono | 77 | g. | [Azúcares 13 | g.] |
| Proteínas | 44 | g. | Sal 3,2 | g. |

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.



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 |



COLEGIO SAGRADA FAMILIA CORAZONISTAS MADRID

C/ Jorge Juan, 165 - 28028 - MADRID
Telf: 91 355 90 55 - Fax: 91 356 49 95

<http://safajj.corazonistas.org>



MES DE ENERO DE 2025



LECHE, HUEVO, FRUTOS SECOS, KIWI, PIÑA, MELÓN, SANDÍA

miércoles 8

- 1º MACARRONES NAPOLITANA (PSG)
 - 2º MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA
 - 1º MACARONI IN NAPOLITAN SAUCE (GLUTEN FREE)
 - 2º GRILLED HAKE AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 880 | Kcal | 3678 | kJ |
| Lípidos | 52 | g. | [Saturados 9,1 | g.] |
| H.Carbono | 74 | g. | [Azúcares 13,7 | g.] |
| Proteínas | 29 | g. | Sal 2,33 | g. |

jueves 9

- 1º LENTEJAS ESTOFADAS
 - 2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
 - 1º LENTIL STEW
 - 2º MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 844 | Kcal | 3528 | kJ |
| Lípidos | 40 | g. | [Saturados 12,3 | g.] |
| H.Carbono | 76 | g. | [Azúcares 15,5 | g.] |
| Proteínas | 45 | g. | Sal 4 | g. |

viernes 10

- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES
 - 2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA
 - 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP
 - 2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 785 | Kcal | 3281 | kJ |
| Lípidos | 37 | g. | [Saturados 9,2 | g.] |
| H.Carbono | 83 | g. | [Azúcares 20 | g.] |
| Proteínas | 30 | g. | Sal 4,1 | g. |

lunes 13

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
 - 2º LOMO PLANCHA CON DELICIAS DE CALABACÍN
 - 1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE
 - 2º GRILLED LOIN AND COURGETTE DELIGHTS
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 851 | Kcal | 3557 | kJ |
| Lípidos | 39 | g. | [Saturados 14,3 | g.] |
| H.Carbono | 93 | g. | [Azúcares 14,2 | g.] |
| Proteínas | 32 | g. | Sal 4,2 | g. |

martes 14

- 1º JUDÍAS BLANCAS GUIADAS
 - 2º PAVO PLANCHA CON PATATAS
 - 1º HARICOT BEAN STEW
 - 2º GRILLED TURKEY AND FRENCH FRIES
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 833 | Kcal | 3482 | kJ |
| Lípidos | 41 | g. | [Saturados 12,5 | g.] |
| H.Carbono | 80 | g. | [Azúcares 15 | g.] |
| Proteínas | 36 | g. | Sal 1,6 | g. |

miércoles 15

- 1º BRÓCOLI REHOGADO
 - 2º POLLO ASADO CON ARROZ PILAFF
 - 1º SAUTÉED BROCCOLI
 - 2º ROAST CHICKEN AND PILAFF RICE
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 787 | Kcal | 3290 | kJ |
| Lípidos | 43 | g. | [Saturados 12,2 | g.] |
| H.Carbono | 50 | g. | [Azúcares 15,1 | g.] |
| Proteínas | 50 | g. | Sal 2,5 | g. |

jueves 16

- 1º ESPAGUETIS NAPOLITANA (PSG)
 - 2º PALOMETA A LA VIZCAÍNA
 - 1º SPAGHETTI NAPOLITANA (GLUTEN FREE)
 - 2º FISH AND PEPPERS IN A TOMATO SAUCE
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 765 | Kcal | 3198 | kJ |
| Lípidos | 33 | g. | [Saturados 11,3 | g.] |
| H.Carbono | 83 | g. | [Azúcares 17 | g.] |
| Proteínas | 34 | g. | Sal 2,3 | g. |

viernes 17

- 1º PURÉ DE LEGUMBRE
 - 2º HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON ENSALADA
 - 1º PUREED VEGETABLE
 - 2º GRILLED BURGER AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 809 | Kcal | 3381 | kJ |
| Lípidos | 41 | g. | [Saturados 9,7 | g.] |
| H.Carbono | 71 | g. | [Azúcares 16,2 | g.] |
| Proteínas | 39 | g. | Sal 3 | g. |

lunes 20

- 1º LENTEJAS ESTOFADAS
- 2º MERLUZA PLANCHA CON ENSALADA
- 1º LENTIL STEW
- 2º GRILLED HAKE AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 813 | Kcal | 3398 | kJ |
| Lípidos | 41 | g. | [Saturados 10,2 | g.] |
| H.Carbono | 68 | g. | [Azúcares 13,6 | g.] |
| Proteínas | 43 | g. | Sal 3,1 | g. |

martes 21

- 1º CODITOS A LA ITALIANA (PSG)
- 2º HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON PATATAS
- 1º PASTA IN A TOMATO, GARLIC AND ONION SAUCE (GLUTEN FREE)
- 2º GRILLED BURGER AND CHIPS
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

| | | | | |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías | 868 | Kcal | 3628 | kJ |
| Lípidos | 40 | g. | [Saturados 14,6 | g.] |
| H.Carbono | 82 | g. | [Azúcares 14,2 | g.] |
| Proteínas | 45 | g. | Sal 4 | g. |

miércoles 22

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

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 824 | Kcal | 3444 | kJ |
| Lípidos | 38 | g. | [Saturados 7,1 | g.] |
| H.Carbono | 91 | g. | [Azúcares 19,8 | g.] |
| Proteínas | 30 | g. | Sal 2,7 | g. |

jueves 23

- 1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE
- 2º FILETE DE POLLO PLANCHA CON ENSALADA
- 1º GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE
- 2º GRILLED CHICKEN FILLET AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 811 | Kcal | 3390 | kJ |
| Lípidos | 35 | g. | [Saturados 7,5 | g.] |
| H.Carbono | 79 | g. | [Azúcares 14,8 | g.] |
| Proteínas | 45 | g. | Sal 4 | g. |

viernes 24

- 1º PAELLA VALENCIANA
- 2º MERLUZA A LA MARINERA
- 1º VALENCIAN PAELLA
- 2º HAKE IN SEAFOOD SAUCE
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 815 | Kcal | 3406 | kJ |
| Lípidos | 23 | g. | [Saturados 5,4 | g.] |
| H.Carbono | 120 | g. | [Azúcares 16 | g.] |
| Proteínas | 32 | g. | Sal 0,42 | g. |

lunes 27

- 1º SOPA DE PICADILLO (psg)
- 2º ALBÓNDIGAS A LA MADRILEÑA
- 1º SOUP, DICED HAM AND EGG (GLUTEN FREE)
- 2º MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 819 | Kcal | 3423 | kJ |
| Lípidos | 35 | g. | [Saturados 10 | g.] |
| H.Carbono | 89 | g. | [Azúcares 16,8 | g.] |
| Proteínas | 37 | g. | Sal 4,2 | g. |

martes 28

- 1º ALUBIAS PINTAS HORTELANAS
- 2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA
- 1º RED BEANS AND VEGETABLE
- 2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 824 | Kcal | 3444 | kJ |
| Lípidos | 44 | g. | [Saturados 13 | g.] |
| H.Carbono | 74 | g. | [Azúcares 17,5 | g.] |
| Proteínas | 33 | g. | Sal 2,9 | g. |

miércoles 29

- 1º CREMA DE CALABACÍN
- 2º MAGRO A LA RIOJANA
- 1º CREAM OF COURGETTE SOUP
- 2º RIOJA STYLE LEAN PORK
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 736 | Kcal | 3076 | kJ |
| Lípidos | 40 | g. | [Saturados 14 | g.] |
| H.Carbono | 37 | g. | [Azúcares 12,3 | g.] |
| Proteínas | 57 | g. | Sal 2 | g. |

jueves 30

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

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 851 | Kcal | 3557 | kJ |
| Lípidos | 39 | g. | [Saturados 8,2 | g.] |
| H.Carbono | 83 | g. | [Azúcares 13 | g.] |
| Proteínas | 42 | g. | Sal 3,3 | g. |

viernes 31

- 1º LENTEJAS ESTOFADAS
- 2º LOMO PLANCHA CON PATATAS
- 1º LENTIL STEW
- 2º GRILLED LOIN AND FRENCH FRIES
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

| | | | | |
|-----------|-----|------|---------------|-----|
| Calorías | 871 | Kcal | 3640 | kJ |
| Lípidos | 43 | g. | [Saturados 11 | g.] |
| H.Carbono | 77 | g. | [Azúcares 13 | g.] |
| Proteínas | 44 | g. | Sal 3,2 | g. |

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.



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