Sagrada Familia Corazonista
JORGE JUAN · MADRID




**BASAL**

| lunes 2 | martes 3 | miércoles 4 | jueves 5 | viernes 6 |
|---|---|---|---|---|
|   | 1º MACARRONES (INTEGRALES) GRATINADOS<br>2º MAGRO GUISADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE<br>1º GRATINATED WHOLE WHEAT MACARONI<br>2º LEAN STEW WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD<br>PAN Y POSTRE<br>BREAD AND DESSERT<br>Calorías 729 Kcal 3051 kJ<br>Lípidos 33,9 g. Saturados 8,2 g.<br>H.Carbono 62,9 g. Azúcares 11 g.<br>Proteínas 39,5 g. Sal 2,78 g. | 1º ARROZ TRES DELICIAS<br>2º MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ<br>1º THREE DELIGHTS RICE<br>2º HAKE A LA ROMANA WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD<br>PAN Y YOGUR SIN AZÚCAR<br>BREAD AND UNSWEETENED YOGOURT<br>Calorías 799 Kcal 3341 kJ<br>Lípidos 36 g. Saturados 5,9 g.<br>H.Carbono 85,5 g. Azúcares 4 g.<br>Proteínas 31 g. Sal 4,61 g. | 1º SOPA DE AVE CON FIDEOS<br>2º POLLO ASADO CON PATATAS<br>1º CHICKEN SOUP WITH NOODLES<br>2º ROAST CHICKEN WITH POTATOES<br>PAN Y POSTRE<br>BREAD AND DESSERT<br>Calorías 687 Kcal 2874 kJ<br>Lípidos 34,2 g. Saturados 5,7 g.<br>H.Carbono 61,5 g. Azúcares 3,6 g.<br>Proteínas 30 g. Sal 2,07 g. | 1º LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS<br>2º PALOMETA EN SALSA POMODORO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHOR…<br>1º LENTILS STEWED WITH VEGETABLES<br>2º PALOMETA IN POMODORO SAUCE WITH LETTUCE, TOMATO AND GRATED CARROT SAL…<br>PAN Y POSTRE<br>BREAD AND DESSERT<br>Calorías 483 Kcal 2019 kJ<br>Lípidos 13 g. Saturados 1,7 g.<br>H.Carbono 48,1 g. Azúcares 10,1 g.<br>Proteínas 34,7 g. Sal 2,1 g. |
| **lunes 9** | **martes 10** | **miércoles 11** | **jueves 12** | **viernes 13** |
|   | 1º PAELLA DE POLLO Y VERDURA<br>2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ<br>1º CHICKEN AND VEGETABLE PAELLA<br>2º BAKED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD<br>PAN Y POSTRE<br>BREAD AND DESSERT<br>Calorías 797 Kcal 3333 kJ<br>Lípidos 37,3 g. Saturados 6,1 g.<br>H.Carbono 64,9 g. Azúcares 5,4 g.<br>Proteínas 48,2 g. Sal 2,14 g. | 1º JUDÍAS BLANCAS HORTELANAS<br>2º ALBÓNDIGAS EN SALSA CAZADORA CON PATATAS DADO<br>1º HORTELANAS WHITE BEANS<br>2º MEATBALLS IN HUNTER'S SAUCE WITH DICED POTATOES<br>PAN Y POSTRE<br>BREAD AND DESSERT<br>Calorías 761 Kcal 3184 kJ<br>Lípidos 36,7 g. Saturados 11,9 g.<br>H.Carbono 64,3 g. Azúcares 9,4 g.<br>Proteínas 38,2 g. Sal 3,57 g. | 1º BRÓCOLI REHOGADO<br>2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ<br>1º SAUTÉED BROCCOLI<br>2º SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD<br>PAN Y YOGUR SIN AZÚCAR<br>BREAD AND UNSWEETENED YOGOURT<br>Calorías 452 Kcal 1891 kJ<br>Lípidos 28,4 g. Saturados 5,4 g.<br>H.Carbono 25,6 g. Azúcares 7,6 g.<br>Proteínas 21,2 g. Sal 1,44 g. | 1º SOPA DE COCIDO (FIDEOS INTEGRALES)<br>2º COCIDO MADRILEÑO (PROTEÍNA VEGETAL)<br>1º STEW SOUP<br>2º MADRILEÑO STEW<br>PAN Y POSTRE<br>BREAD AND DESSERT<br>Calorías 946 Kcal 3958 kJ<br>Lípidos 42,5 g. Saturados 10,3 g.<br>H.Carbono 105,1 g. Azúcares 11,7 g.<br>Proteínas 35,5 g. Sal 4,97 g. |

## lunes 16

**1º ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE**

**2º LOMO A LA PLANCHA CON PATATAS**

1º RICE WITH TOMATO SAUCE

2º GRILLED PORK LOIN WITH POTATOES

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 917 Kcal | | 3837 kJ |
| Lípidos | 54 g. | Saturados | 15,2 g. |
| H.Carbono | 79,5 g. | Azúcares | 3,4 g. |
| Proteínas | 27 g. | Sal | 1,87 g. |

## martes 17

**1º LENTEJAS HORTELANAS**

**2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ**

1º COUNTRY-STYLE LENTILS

2º BAKED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 564 Kcal | | 2358 kJ |
| Lípidos | 20,3 g. | Saturados | 2,7 g. |
| H.Carbono | 44,7 g. | Azúcares | 6,3 g. |
| Proteínas | 41,1 g. | Sal | 2,24 g. |

## miércoles 18

**1º CREMA DE CALABACÍN**

**2º PIZZA BOLOÑESA VEGETAL CASERA CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLAD…**

1º CREAM OF ZUCCHINI SOUP

2º PIZZA BOLOÑESA VEGETAL CASERA WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND TUNA SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 507 Kcal | | 2120 kJ |
| Lípidos | 34,7 g. | Saturados | 7,5 g. |
| H.Carbono | 67,4 g. | Azúcares | 11,9 g. |
| Proteínas | 17,3 g. | Sal | 2,32 g. |

## jueves 19

**1º FIDEUÁ DE POLLO Y VERDURAS**

**2º MILANESA DE LENGUADINA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA**

1º CHICKEN AND VEGETABLE FIDEUÁ

2º SOLE FILLET MILANESE WITH LETTUCE AND GRATED CARROT SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 787 Kcal | | 3291 kJ |
| Lípidos | 36,5 g. | Saturados | 8,2 g. |
| H.Carbono | 66,9 g. | Azúcares | 7,1 g. |
| Proteínas | 50,4 g. | Sal | 2,47 g. |

## viernes 20

**1º JUDÍAS PINTAS HORTELANAS**

**2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS**

1º PINTO BEANS

2º FRIED EGGS WITH POTATOES

**PAN Y YOGUR SIN AZÚCAR**
BREAD AND UNSWEETENED YOGOURT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 710 Kcal | | 2971 kJ |
| Lípidos | 28,7 g. | Saturados | 6,2 g. |
| H.Carbono | 62,8 g. | Azúcares | 5,8 g. |
| Proteínas | 34,9 g. | Sal | 2,67 g. |

## lunes 23

**1º ESPAGUETIS (INTEGRALES) EN SALSA ALFREDO**

**2º MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ**

1º WHOLE WHEAT SPAGHETTI IN ALFREDO SAUCE

2º GRILLED HAKE WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 667 Kcal | | 2789 kJ |
| Lípidos | 32,3 g. | Saturados | 13,5 g. |
| H.Carbono | 70,3 g. | Azúcares | 6,6 g. |
| Proteínas | 28 g. | Sal | 1,72 g. |

## martes 24

**1º CREMA DE VERDURAS NATURALES**

**2º HAMBURGUESA EN SALSA PRIMAVERAL CON PATATAS FRITAS**

1º NATURAL VEGETABLE SOUP

2º HAMBURGER IN SPRING SAUCE WITH FRENCH FRIES

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 675 Kcal | | 2824 kJ |
| Lípidos | 37,4 g. | Saturados | 6,8 g. |
| H.Carbono | 41,8 g. | Azúcares | 8,5 g. |
| Proteínas | 31,8 g. | Sal | 2,95 g. |

## miércoles 25

**1º SOPA DE COCIDO**

**2º COCIDO MADRILEÑO (PROTEÍNA VEGETAL)**

1º STEW SOUP

2º MADRILEÑO STEW

**PAN Y YOGUR SIN AZÚCAR**
BREAD AND UNSWEETENED YOGOURT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 872 Kcal | | 3648 kJ |
| Lípidos | 35,6 g. | Saturados | 9,4 g. |
| H.Carbono | 103,7 g. | Azúcares | 10,3 g. |
| Proteínas | 34,7 g. | Sal | 4,23 g. |

## jueves 26

**1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE**

**2º JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**

1º GREEN BEANS WITH TOMATO

2º BAKED CHICKEN WINGS WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 520 Kcal | | 2177 kJ |
| Lípidos | 35,4 g. | Saturados | 7 g. |
| H.Carbono | 17,3 g. | Azúcares | 11,5 g. |
| Proteínas | 29,3 g. | Sal | 3,64 g. |

## viernes 27

**1º LENTEJAS CON VERDURAS**

**2º TORTILLA DE JAMÓN COCIDO CON ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y TOMATE**

1º LENTILS WITH VEGETABLES

2º HAM AND EGG OMELETTE WITH LETTUCE, CUCUMBER AND TOMATO SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 707 Kcal | | 2959 kJ |
| Lípidos | 38,5 g. | Saturados | 7,6 g. |
| H.Carbono | 42,7 g. | Azúcares | 8,7 g. |
| Proteínas | 37,6 g. | Sal | 3,34 g. |

## lunes 30

**1º PURÉ DE PATATA Y ZANAHORIAS**

**2º POLLO AL CURRY CON ARROZ PILAFF**

1º PURÉ DE PATATA Y ZANAHORIAS

2º CHICKEN CURRY WITH PILAF RICE

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 544 Kcal | | 2276 kJ |
| Lípidos | 13,6 g. | Saturados | 3 g. |
| H.Carbono | 82,1 g. | Azúcares | 5,7 g. |
| Proteínas | 23,2 g. | Sal | 1,09 g. |

**La valoración nutricional del menú se realiza según las recomendaciones de la AESAN recogidas en el Documento de consenso sobre la alimentación en centros educativos, así como los principios de la Estrategia NAOS. La programación del menú esta dirigido según el Real Decreto 315/2025 de comedores escolares.**

Diariamente habrá a disposición del alumno dos opciones de fruta de temporada para su elección.
Un día a la semana irá postre lácteo sin azucarar.

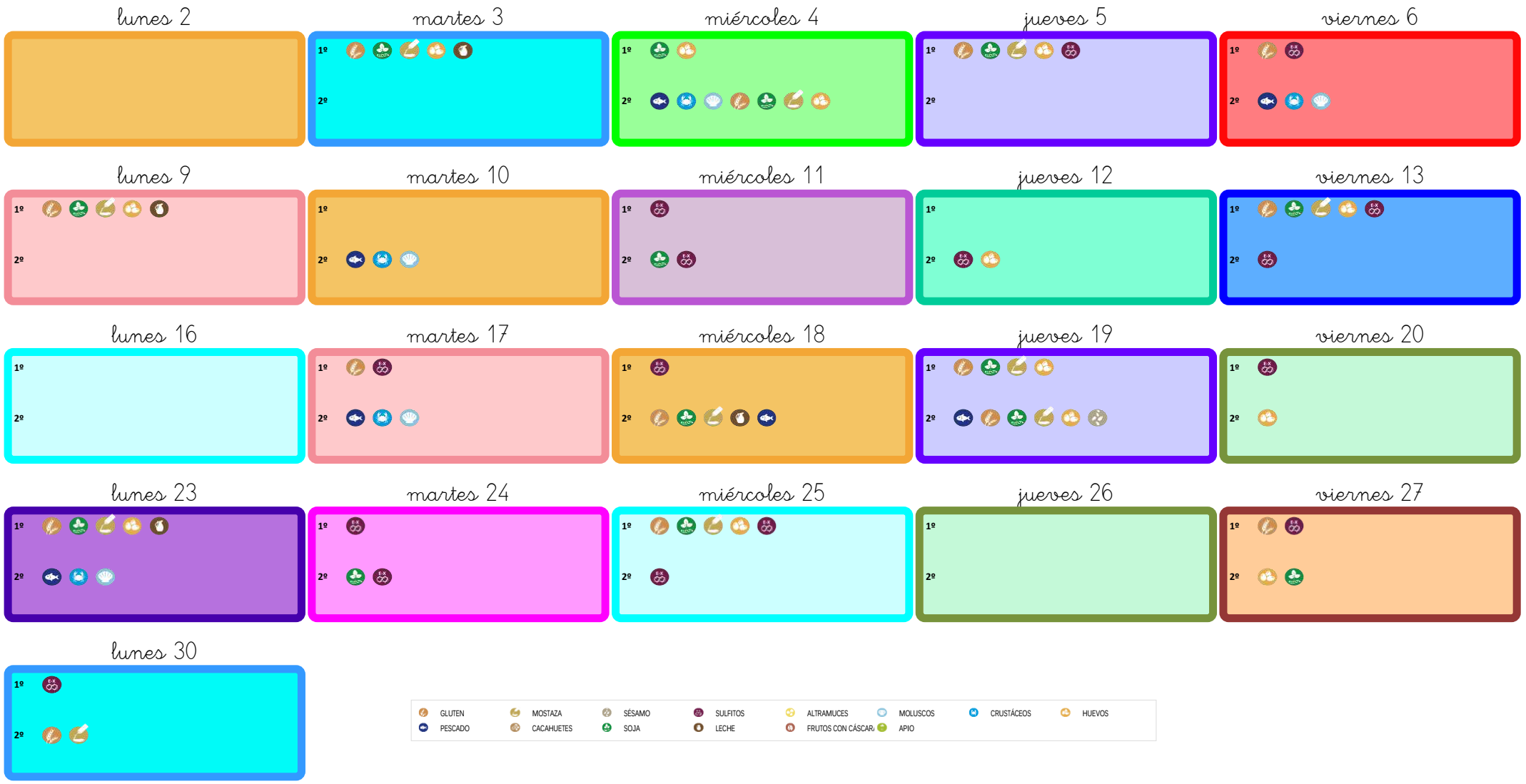
Dos veces por semana se ofrecerá pan integral para aquellos comensales que lo deseen.

| 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** |

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

## ALÉRGENOS / ALLERGENS



Sagrada Familia
Corazonista
JORGE JUAN · MADRID




**ANACARDO,**

| lunes 2 | martes 3 | miércoles 4 | jueves 5 | viernes 6 |
|---|---|---|---|---|
|   | **1º MACARRONES (INTEGRALES) GRATINADOS**<br>**2º MAGRO GUISADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**<br>1º GRATINATED WHOLE WHEAT MACARONI<br>2º LEAN STEW WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD<br>**PAN Y POSTRE**<br>BREAD AND DESSERT<br>Calorías 729 Kcal 3051 kJ<br>Lípidos 33,9 g. Saturados 8,2 g.<br>H.Carbono 62,9 g. Azúcares 11 g.<br>Proteínas 39,5 g. Sal 2,78 g. | **1º ARROZ TRES DELICIAS**<br>**2º MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ**<br>1º THREE DELIGHTS RICE<br>2º HAKE A LA ROMANA WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD<br>**PAN Y POSTRE**<br>BREAD AND DESSERT<br>Calorías 799 Kcal 3341 kJ<br>Lípidos 36 g. Saturados 5,9 g.<br>H.Carbono 85,5 g. Azúcares 4 g.<br>Proteínas 31 g. Sal 4,61 g. | **1º SOPA DE AVE CON FIDEOS**<br>**2º POLLO ASADO CON PATATAS**<br>1º CHICKEN SOUP WITH NOODLES<br>2º ROAST CHICKEN WITH POTATOES<br>**PAN Y POSTRE**<br>BREAD AND DESSERT<br>Calorías 687 Kcal 2874 kJ<br>Lípidos 34,2 g. Saturados 5,7 g.<br>H.Carbono 61,5 g. Azúcares 3,6 g.<br>Proteínas 30 g. Sal 2,07 g. | **1º LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS**<br>**2º PALOMETA EN SALSA POMODORO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHOR…**<br>1º LENTILS STEWED WITH VEGETABLES<br>2º PALOMETA IN POMODORO SAUCE WITH LETTUCE, TOMATO AND GRATED CARROT SAL…<br>**PAN Y POSTRE**<br>BREAD AND DESSERT<br>Calorías 483 Kcal 2019 kJ<br>Lípidos 13 g. Saturados 1,7 g.<br>H.Carbono 48,1 g. Azúcares 10,1 g.<br>Proteínas 34,7 g. Sal 2,1 g. |
| **lunes 9** | **martes 10** | **miércoles 11** | **jueves 12** | **viernes 13** |
|   | **1º PAELLA DE POLLO Y VERDURA**<br>**2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ**<br>1º CHICKEN AND VEGETABLE PAELLA<br>2º BAKED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD<br>**PAN Y POSTRE**<br>BREAD AND DESSERT<br>Calorías 797 Kcal 3333 kJ<br>Lípidos 37,3 g. Saturados 6,1 g.<br>H.Carbono 64,9 g. Azúcares 5,4 g.<br>Proteínas 48,2 g. Sal 2,14 g. | **1º JUDÍAS BLANCAS HORTELANAS**<br>**2º ALBÓNDIGAS EN SALSA CAZADORA CON PATATAS DADO**<br>1º HORTELANAS WHITE BEANS<br>2º MEATBALLS IN HUNTER'S SAUCE WITH DICED POTATOES<br>**PAN Y POSTRE**<br>BREAD AND DESSERT<br>Calorías 761 Kcal 3184 kJ<br>Lípidos 36,7 g. Saturados 11,9 g.<br>H.Carbono 64,3 g. Azúcares 9,4 g.<br>Proteínas 38,2 g. Sal 3,57 g. | **1º BRÓCOLI REHOGADO**<br>**2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ**<br>1º SAUTÉED BROCCOLI<br>2º SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD<br>**PAN Y POSTRE**<br>BREAD AND DESSERT<br>Calorías 452 Kcal 1891 kJ<br>Lípidos 28,4 g. Saturados 5,4 g.<br>H.Carbono 25,6 g. Azúcares 7,6 g.<br>Proteínas 21,2 g. Sal 1,44 g. | **1º SOPA DE COCIDO CON FIDEOS (INTEGRALES)**<br>**2º COCIDO MADRILEÑO (PROTEÍNA VEGETAL) CON ENSALADA**<br>1º STEWED SOUP WITH WHOLE WHEAT NOODLES<br>2º COCIDO MADRILEÑO (PROTEÍNA VEGETAL) WITH SALAD<br>**PAN Y POSTRE**<br>BREAD AND DESSERT<br>Calorías 946 Kcal 3958 kJ<br>Lípidos 42,5 g. Saturados 10,3 g.<br>H.Carbono 105,1 g. Azúcares 11,7 g.<br>Proteínas 35,5 g. Sal 4,97 g. |

## lunes 16

**1º ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE**

**2º LOMO A LA PLANCHA CON PATATAS**

1º BROWN RICE WITH TOMATO

2º GRILLED PORK LOIN WITH POTATOES

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 887 Kcal | | 3711 kJ |
| Lípidos | 51,3 g. | Saturados | 14,9 g. |
| H.Carbono | 77,9 g. | Azúcares | 3,1 g. |
| Proteínas | 27 g. | Sal | 1,87 g. |

## martes 17

**1º LENTEJAS HORTELANAS**

**2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ**

1º COUNTRY-STYLE LENTILS

2º BAKED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 564 Kcal | | 2358 kJ |
| Lípidos | 20,3 g. | Saturados | 2,7 g. |
| H.Carbono | 44,7 g. | Azúcares | 6,3 g. |
| Proteínas | 41,1 g. | Sal | 2,24 g. |

## miércoles 18

**1º CREMA DE CALABACÍN**

**2º PIZZA BOLOÑESA VEGETAL CASERA CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLAD...**

1º CREAM OF ZUCCHINI SOUP

2º PIZZA BOLOÑESA VEGETAL CASERA WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND TUNA SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 507 Kcal | | 2120 kJ |
| Lípidos | 34,7 g. | Saturados | 7,5 g. |
| H.Carbono | 67,4 g. | Azúcares | 11,9 g. |
| Proteínas | 17,3 g. | Sal | 2,32 g. |

## jueves 19

**1º FIDEUÁ DE POLLO Y VERDURAS**

**2º MILANESA DE LENGUADINA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA**

1º CHICKEN AND VEGETABLE FIDEUÁ

2º SOLE FILLET MILANESE WITH LETTUCE AND GRATED CARROT SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 787 Kcal | | 3291 kJ |
| Lípidos | 36,5 g. | Saturados | 8,2 g. |
| H.Carbono | 66,9 g. | Azúcares | 7,1 g. |
| Proteínas | 50,4 g. | Sal | 2,47 g. |

## viernes 20

**1º JUDÍAS PINTAS HORTELANAS**

**2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS**

1º PINTO BEANS

2º FRIED EGGS WITH POTATOES

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 710 Kcal | | 2971 kJ |
| Lípidos | 28,7 g. | Saturados | 6,2 g. |
| H.Carbono | 62,8 g. | Azúcares | 5,8 g. |
| Proteínas | 34,9 g. | Sal | 2,67 g. |

## lunes 23

**1º ESPAGUETIS (INTEGRALES) EN SALSA ALFREDO**

**2º MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ**

1º WHOLE WHEAT SPAGHETTI IN ALFREDO SAUCE

2º GRILLED HAKE WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 667 Kcal | | 2789 kJ |
| Lípidos | 32,3 g. | Saturados | 13,5 g. |
| H.Carbono | 70,3 g. | Azúcares | 6,6 g. |
| Proteínas | 28 g. | Sal | 1,72 g. |

## martes 24

**1º CREMA DE VERDURAS NATURALES**

**2º HAMBURGUESA EN SALSA PRIMAVERAL CON PATATAS FRITAS**

1º NATURAL VEGETABLE SOUP

2º HAMBURGER IN SPRING SAUCE WITH FRENCH FRIES

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 675 Kcal | | 2824 kJ |
| Lípidos | 37,4 g. | Saturados | 6,8 g. |
| H.Carbono | 41,8 g. | Azúcares | 8,5 g. |
| Proteínas | 31,8 g. | Sal | 2,95 g. |

## miércoles 25

**1º SOPA DE COCIDO**

**2º COCIDO MADRILEÑO (PROTEÍNA VEGETAL)**

1º STEW SOUP

2º COCIDO MADRILEÑO (PROTEÍNA VEGETAL)

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 872 Kcal | | 3648 kJ |
| Lípidos | 35,6 g. | Saturados | 9,4 g. |
| H.Carbono | 103,7 g. | Azúcares | 10,3 g. |
| Proteínas | 34,7 g. | Sal | 4,23 g. |

## jueves 26

**1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE**

**2º JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**

1º GREEN BEANS WITH TOMATO

2º BAKED CHICKEN WINGS WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 520 Kcal | | 2177 kJ |
| Lípidos | 35,4 g. | Saturados | 7 g. |
| H.Carbono | 17,3 g. | Azúcares | 11,5 g. |
| Proteínas | 29,3 g. | Sal | 3,64 g. |

## viernes 27

**1º LENTEJAS CON VERDURAS**

**2º TORTILLA DE JAMÓN COCIDO CON ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y TOMATE**

1º LENTILS WITH VEGETABLES

2º HAM AND EGG OMELETTE WITH LETTUCE, CUCUMBER AND TOMATO SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 707 Kcal | | 2959 kJ |
| Lípidos | 38,5 g. | Saturados | 7,6 g. |
| H.Carbono | 42,7 g. | Azúcares | 8,7 g. |
| Proteínas | 37,6 g. | Sal | 3,34 g. |

## lunes 30

**1º PURÉ DE PATATA Y ZANAHORIAS**

**2º POLLO AL CURRY CON ARROZ PILAFF**

1º PURÉ DE PATATA Y ZANAHORIAS

2º CHICKEN CURRY WITH PILAF RICE

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 544 Kcal | | 2276 kJ |
| Lípidos | 13,6 g. | Saturados | 3 g. |
| H.Carbono | 82,1 g. | Azúcares | 5,7 g. |
| Proteínas | 23,2 g. | Sal | 1,09 g. |

**La valoración nutricional del menú se realiza según las recomendaciones de la AESAN recogidas en el Documento de consenso sobre la alimentación en centros educativos, así como los principios de la Estrategia NAOS. La programación del menú esta dirigido según el Real Decreto 315/2025 de comedores escolares.**

Diariamente habrá a disposición del alumno dos opciones de fruta de temporada para su elección.
Un día a la semana irá postre lácteo sin azucarar.

Dos veces por semana se ofrecerá pan integral para aquellos comensales que lo deseen.

| 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** |

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

## ALÉRGENOS / ALLERGENS

| lunes 2 | martes 3 | miércoles 4 | jueves 5 | viernes 6 |
|---|---|---|---|---|
| | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º |

| lunes 9 | martes 10 | miércoles 11 | jueves 12 | viernes 13 |
|---|---|---|---|---|
| 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º |

| lunes 16 | martes 17 | miércoles 18 | jueves 19 | viernes 20 |
|---|---|---|---|---|
| 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º |

| lunes 23 | martes 24 | miércoles 25 | jueves 26 | viernes 27 |
|---|---|---|---|---|
| 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º |

| lunes 30 |
|---|
| 1º<br>2º |

GLUTEN · MOSTAZA · SÉSAMO · SULFITOS · ALTRAMUCES · MOLUSCOS · CRUSTÁCEOS · HUEVOS
PESCADO · CACAHUETES · SOJA · LECHE · FRUTOS CON CÁSCARA · APIO

Sagrada Familia Corazonista
JORGE JUAN · MADRID




## AVELLANA

### lunes 2




### martes 3

**1º MACARRONES (INTEGRALES) GRATINADOS**

**2º MAGRO GUISADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**

1º GRATINATED WHOLE WHEAT MACARONI

2º LEAN STEW WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 729 Kcal | | 3051 kJ |
| Lípidos | 33,9 g. | Saturados | 8,2 g. |
| H.Carbono | 62,9 g. | Azúcares | 11 g. |
| Proteínas | 39,5 g. | Sal | 2,78 g. |

### miércoles 4

**1º ARROZ TRES DELICIAS**

**2º MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ**

1º THREE DELIGHTS RICE

2º HAKE A LA ROMANA WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 799 Kcal | | 3341 kJ |
| Lípidos | 36 g. | Saturados | 5,9 g. |
| H.Carbono | 85,5 g. | Azúcares | 4 g. |
| Proteínas | 31 g. | Sal | 4,61 g. |

### jueves 5

**1º SOPA DE AVE CON FIDEOS**

**2º POLLO ASADO CON PATATAS**

1º CHICKEN SOUP WITH NOODLES

2º ROAST CHICKEN WITH POTATOES

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 687 Kcal | | 2874 kJ |
| Lípidos | 34,2 g. | Saturados | 5,7 g. |
| H.Carbono | 61,5 g. | Azúcares | 3,6 g. |
| Proteínas | 30 g. | Sal | 2,07 g. |

### viernes 6

**1º LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS**

**2º PALOMETA EN SALSA POMODORO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHOR...**

1º LENTILS STEWED WITH VEGETABLES

2º PALOMETA IN POMODORO SAUCE WITH LETTUCE, TOMATO AND GRATED CARROT SAL...

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 483 Kcal | | 2019 kJ |
| Lípidos | 13 g. | Saturados | 1,7 g. |
| H.Carbono | 48,1 g. | Azúcares | 10,1 g. |
| Proteínas | 34,7 g. | Sal | 2,1 g. |

### lunes 9




### martes 10

**1º PAELLA DE POLLO Y VERDURA**

**2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ**

1º CHICKEN AND VEGETABLE PAELLA

2º BAKED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 797 Kcal | | 3333 kJ |
| Lípidos | 37,3 g. | Saturados | 6,1 g. |
| H.Carbono | 64,9 g. | Azúcares | 5,4 g. |
| Proteínas | 48,2 g. | Sal | 2,14 g. |

### miércoles 11

**1º JUDÍAS BLANCAS HORTELANAS**

**2º ALBÓNDIGAS EN SALSA CAZADORA CON PATATAS DADO**

1º HORTELANAS WHITE BEANS

2º MEATBALLS IN HUNTER'S SAUCE WITH DICED POTATOES

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 761 Kcal | | 3184 kJ |
| Lípidos | 36,7 g. | Saturados | 11,9 g. |
| H.Carbono | 64,3 g. | Azúcares | 9,4 g. |
| Proteínas | 38,2 g. | Sal | 3,57 g. |

### jueves 12

**1º BRÓCOLI REHOGADO**

**2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ**

1º SAUTÉED BROCCOLI

2º SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 452 Kcal | | 1891 kJ |
| Lípidos | 28,4 g. | Saturados | 5,4 g. |
| H.Carbono | 25,6 g. | Azúcares | 7,6 g. |
| Proteínas | 21,2 g. | Sal | 1,44 g. |

### viernes 13

**1º SOPA DE COCIDO CON FIDEOS (INTEGRALES)**

**2º COCIDO MADRILEÑO (PROTEÍNA VEGETAL)**

1º STEWED SOUP WITH WHOLE WHEAT NOODLES

2º COCIDO MADRILEÑO (PROTEÍNA VEGETAL)

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 872 Kcal | | 3648 kJ |
| Lípidos | 35,6 g. | Saturados | 9,4 g. |
| H.Carbono | 103,7 g. | Azúcares | 10,3 g. |
| Proteínas | 34,7 g. | Sal | 4,23 g. |

## lunes 16

**1º ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE**

**2º LOMO A LA PLANCHA CON PATATAS**

1º BROWN RICE WITH TOMATO

2º GRILLED PORK LOIN WITH POTATOES

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 887 Kcal | | 3711 kJ |
| Lípidos | 51,3 g. | Saturados | 14,9 g. |
| H.Carbono | 77,9 g. | Azúcares | 3,1 g. |
| Proteínas | 27 g. | Sal | 1,87 g. |

## martes 17

**1º LENTEJAS HORTELANAS**

**2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ**

1º COUNTRY-STYLE LENTILS

2º BAKED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 564 Kcal | | 2358 kJ |
| Lípidos | 20,3 g. | Saturados | 2,7 g. |
| H.Carbono | 44,7 g. | Azúcares | 6,3 g. |
| Proteínas | 41,1 g. | Sal | 2,24 g. |

## miércoles 18

**1º CREMA DE CALABACÍN**

**2º PIZZA BOLOÑESA VEGETAL CASERA CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLAD...**

1º CREAM OF ZUCCHINI SOUP

2º PIZZA BOLOÑESA VEGETAL CASERA WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND TUNA SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 507 Kcal | | 2120 kJ |
| Lípidos | 34,7 g. | Saturados | 7,5 g. |
| H.Carbono | 67,4 g. | Azúcares | 11,9 g. |
| Proteínas | 17,3 g. | Sal | 2,32 g. |

## jueves 19

**1º FIDEUÁ DE POLLO Y VERDURAS**

**2º MILANESA DE LENGUADINA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA**

1º CHICKEN AND VEGETABLE FIDEUÁ

2º SOLE FILLET MILANESE WITH LETTUCE AND GRATED CARROT SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 787 Kcal | | 3291 kJ |
| Lípidos | 36,5 g. | Saturados | 8,2 g. |
| H.Carbono | 66,9 g. | Azúcares | 7,1 g. |
| Proteínas | 50,4 g. | Sal | 2,47 g. |

## viernes 20

**1º JUDÍAS PINTAS HORTELANAS**

**2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS**

1º PINTO BEANS

2º FRIED EGGS WITH POTATOES

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 710 Kcal | | 2971 kJ |
| Lípidos | 28,7 g. | Saturados | 6,2 g. |
| H.Carbono | 62,8 g. | Azúcares | 5,8 g. |
| Proteínas | 34,9 g. | Sal | 2,67 g. |

## lunes 23

**1º ESPAGUETIS (INTEGRALES) EN SALSA ALFREDO**

**2º MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ**

1º WHOLE WHEAT SPAGHETTI IN ALFREDO SAUCE

2º GRILLED HAKE WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 667 Kcal | | 2789 kJ |
| Lípidos | 32,3 g. | Saturados | 13,5 g. |
| H.Carbono | 70,3 g. | Azúcares | 6,6 g. |
| Proteínas | 28 g. | Sal | 1,72 g. |

## martes 24

**1º CREMA DE VERDURAS NATURALES**

**2º HAMBURGUESA EN SALSA PRIMAVERAL CON PATATAS FRITAS**

1º NATURAL VEGETABLE SOUP

2º HAMBURGER IN SPRING SAUCE WITH FRENCH FRIES

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 675 Kcal | | 2824 kJ |
| Lípidos | 37,4 g. | Saturados | 6,8 g. |
| H.Carbono | 41,8 g. | Azúcares | 8,5 g. |
| Proteínas | 31,8 g. | Sal | 2,95 g. |

## miércoles 25

**1º SOPA DE COCIDO**

**2º COCIDO MADRILEÑO (PROTEÍNA VEGETAL)**

1º STEW SOUP

2º COCIDO MADRILEÑO (PROTEÍNA VEGETAL)

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 872 Kcal | | 3648 kJ |
| Lípidos | 35,6 g. | Saturados | 9,4 g. |
| H.Carbono | 103,7 g. | Azúcares | 10,3 g. |
| Proteínas | 34,7 g. | Sal | 4,23 g. |

## jueves 26

**1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE**

**2º JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**

1º GREEN BEANS WITH TOMATO

2º BAKED CHICKEN WINGS WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 520 Kcal | | 2177 kJ |
| Lípidos | 35,4 g. | Saturados | 7 g. |
| H.Carbono | 17,3 g. | Azúcares | 11,5 g. |
| Proteínas | 29,3 g. | Sal | 3,64 g. |

## viernes 27

**1º LENTEJAS CON VERDURAS**

**2º TORTILLA DE JAMÓN COCIDO CON ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y TOMATE**

1º LENTILS WITH VEGETABLES

2º HAM AND EGG OMELETTE WITH LETTUCE, CUCUMBER AND TOMATO SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 707 Kcal | | 2959 kJ |
| Lípidos | 38,5 g. | Saturados | 7,6 g. |
| H.Carbono | 42,7 g. | Azúcares | 8,7 g. |
| Proteínas | 37,6 g. | Sal | 3,34 g. |

## lunes 30

**1º PURÉ DE PATATA Y ZANAHORIAS**

**2º POLLO AL CURRY CON ARROZ PILAFF**

1º PURÉ DE PATATA Y ZANAHORIAS

2º CHICKEN CURRY WITH PILAF RICE

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 544 Kcal | | 2276 kJ |
| Lípidos | 13,6 g. | Saturados | 3 g. |
| H.Carbono | 82,1 g. | Azúcares | 5,7 g. |
| Proteínas | 23,2 g. | Sal | 1,09 g. |

**La valoración nutricional del menú se realiza según las recomendaciones de la AESAN recogidas en el Documento de consenso sobre la alimentación en centros educativos, así como los principios de la Estrategia NAOS. La programación del menú esta dirigido según el Real Decreto 315/2025 de comedores escolares.**

Diariamente habrá a disposición del alumno dos opciones de fruta de temporada para su elección.
Un día a la semana irá postre lácteo sin azucarar.

Dos veces por semana se ofrecerá pan integral para aquellos comensales que lo deseen.

| 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** |

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

## ALÉRGENOS / ALLERGENS

| lunes 2 | martes 3 | miércoles 4 | jueves 5 | viernes 6 |
|---|---|---|---|---|
| | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º |

| lunes 9 | martes 10 | miércoles 11 | jueves 12 | viernes 13 |
|---|---|---|---|---|
| | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º |

| lunes 16 | martes 17 | miércoles 18 | jueves 19 | viernes 20 |
|---|---|---|---|---|
| 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º |

| lunes 23 | martes 24 | miércoles 25 | jueves 26 | viernes 27 |
|---|---|---|---|---|
| 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º |

| lunes 30 |
|---|
| 1º<br>2º |

GLUTEN · MOSTAZA · SÉSAMO · SULFITOS · ALTRAMUCES · MOLUSCOS · CRUSTÁCEOS · HUEVOS
PESCADO · CACAHUETES · SOJA · LECHE · FRUTOS CON CÁSCARA · APIO

Sagrada Familia
Corazonista
JORGE JUAN · MADRID




**CACAHUETE**

| lunes 2 | martes 3 | miércoles 4 | jueves 5 | viernes 6 |
|---|---|---|---|---|
|   | 1º MACARRONES (INTEGRALES) GRATINADOS<br>2º MAGRO GUISADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE<br>1º GRATINATED WHOLE WHEAT MACARONI<br>2º LEAN STEW WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD<br>PAN Y POSTRE<br>BREAD AND DESSERT<br>Calorías 729 Kcal 3051 kJ<br>Lípidos 33,9 g. Saturados 8,2 g.<br>H.Carbono 62,9 g. Azúcares 11 g.<br>Proteínas 39,5 g. Sal 2,78 g. | 1º ARROZ TRES DELICIAS<br>2º MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ<br>1º THREE DELIGHTS RICE<br>2º HAKE A LA ROMANA WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD<br>PAN Y POSTRE<br>BREAD AND DESSERT<br>Calorías 799 Kcal 3341 kJ<br>Lípidos 36 g. Saturados 5,9 g.<br>H.Carbono 85,5 g. Azúcares 4 g.<br>Proteínas 31 g. Sal 4,61 g. | 1º SOPA DE AVE CON FIDEOS<br>2º POLLO ASADO CON PATATAS<br>1º CHICKEN SOUP WITH NOODLES<br>2º ROAST CHICKEN WITH POTATOES<br>PAN Y POSTRE<br>BREAD AND DESSERT<br>Calorías 687 Kcal 2874 kJ<br>Lípidos 34,2 g. Saturados 5,7 g.<br>H.Carbono 61,5 g. Azúcares 3,6 g.<br>Proteínas 30 g. Sal 2,07 g. | 1º LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS<br>2º PALOMETA EN SALSA POMODORO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHOR…<br>1º LENTILS STEWED WITH VEGETABLES<br>2º PALOMETA IN POMODORO SAUCE WITH LETTUCE, TOMATO AND GRATED CARROT SAL…<br>PAN Y POSTRE<br>BREAD AND DESSERT<br>Calorías 483 Kcal 2019 kJ<br>Lípidos 13 g. Saturados 1,7 g.<br>H.Carbono 48,1 g. Azúcares 10,1 g.<br>Proteínas 34,7 g. Sal 2,1 g. |
| **lunes 9** | **martes 10** | **miércoles 11** | **jueves 12** | **viernes 13** |
|   | 1º PAELLA DE POLLO Y VERDURA<br>2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ<br>1º CHICKEN AND VEGETABLE PAELLA<br>2º BAKED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD<br>PAN Y POSTRE<br>BREAD AND DESSERT<br>Calorías 797 Kcal 3333 kJ<br>Lípidos 37,3 g. Saturados 6,1 g.<br>H.Carbono 64,9 g. Azúcares 5,4 g.<br>Proteínas 48,2 g. Sal 2,14 g. | 1º JUDÍAS BLANCAS HORTELANAS<br>2º ALBÓNDIGAS EN SALSA CAZADORA CON PATATAS DADO<br>1º HORTELANAS WHITE BEANS<br>2º MEATBALLS IN HUNTER'S SAUCE WITH DICED POTATOES<br>PAN Y POSTRE<br>BREAD AND DESSERT<br>Calorías 761 Kcal 3184 kJ<br>Lípidos 36,7 g. Saturados 11,9 g.<br>H.Carbono 64,3 g. Azúcares 9,4 g.<br>Proteínas 38,2 g. Sal 3,57 g. | 1º BRÓCOLI REHOGADO<br>2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ<br>1º SAUTÉED BROCCOLI<br>2º SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD<br>PAN Y POSTRE<br>BREAD AND DESSERT<br>Calorías 452 Kcal 1891 kJ<br>Lípidos 28,4 g. Saturados 5,4 g.<br>H.Carbono 25,6 g. Azúcares 7,6 g.<br>Proteínas 21,2 g. Sal 1,44 g. | 1º SOPA DE COCIDO CON FIDEOS (INTEGRALES)<br>2º COCIDO MADRILEÑO (PROTEÍNA VEGETAL)<br>1º STEWED SOUP WITH WHOLE WHEAT NOODLES<br>2º COCIDO MADRILEÑO (PROTEÍNA VEGETAL)<br>PAN Y POSTRE<br>BREAD AND DESSERT<br>Calorías 872 Kcal 3648 kJ<br>Lípidos 35,6 g. Saturados 9,4 g.<br>H.Carbono 103,7 g. Azúcares 10,3 g.<br>Proteínas 34,7 g. Sal 4,23 g. |

## lunes 16

**1º ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE**

**2º LOMO A LA PLANCHA CON PATATAS**

1º BROWN RICE WITH TOMATO

2º GRILLED PORK LOIN WITH POTATOES

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 887 Kcal | | 3711 kJ |
| Lípidos | 51,3 g. | Saturados | 14,9 g. |
| H.Carbono | 77,9 g. | Azúcares | 3,1 g. |
| Proteínas | 27 g. | Sal | 1,87 g. |

## martes 17

**1º LENTEJAS HORTELANAS**

**2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ**

1º COUNTRY-STYLE LENTILS

2º BAKED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 564 Kcal | | 2358 kJ |
| Lípidos | 20,3 g. | Saturados | 2,7 g. |
| H.Carbono | 44,7 g. | Azúcares | 6,3 g. |
| Proteínas | 41,1 g. | Sal | 2,24 g. |

## miércoles 18

**1º CREMA DE CALABACÍN**

**2º PIZZA BOLOÑESA VEGETAL CASERA CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLAD...**

1º CREAM OF ZUCCHINI SOUP

2º PIZZA BOLOÑESA VEGETAL CASERA WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND TUNA SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 507 Kcal | | 2120 kJ |
| Lípidos | 34,7 g. | Saturados | 7,5 g. |
| H.Carbono | 67,4 g. | Azúcares | 11,9 g. |
| Proteínas | 17,3 g. | Sal | 2,32 g. |

## jueves 19

**1º FIDEUÁ DE POLLO Y VERDURAS**

**2º MILANESA DE LENGUADINA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA**

1º CHICKEN AND VEGETABLE FIDEUÁ

2º SOLE FILLET MILANESE WITH LETTUCE AND GRATED CARROT SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 787 Kcal | | 3291 kJ |
| Lípidos | 36,5 g. | Saturados | 8,2 g. |
| H.Carbono | 66,9 g. | Azúcares | 7,1 g. |
| Proteínas | 50,4 g. | Sal | 2,47 g. |

## viernes 20

**1º JUDÍAS PINTAS HORTELANAS**

**2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS**

1º PINTO BEANS

2º FRIED EGGS WITH POTATOES

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 710 Kcal | | 2971 kJ |
| Lípidos | 28,7 g. | Saturados | 6,2 g. |
| H.Carbono | 62,8 g. | Azúcares | 5,8 g. |
| Proteínas | 34,9 g. | Sal | 2,67 g. |

## lunes 23

**1º ESPAGUETIS (INTEGRALES) EN SALSA ALFREDO**

**2º MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ**

1º WHOLE WHEAT SPAGHETTI IN ALFREDO SAUCE

2º GRILLED HAKE WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 667 Kcal | | 2789 kJ |
| Lípidos | 32,3 g. | Saturados | 13,5 g. |
| H.Carbono | 70,3 g. | Azúcares | 6,6 g. |
| Proteínas | 28 g. | Sal | 1,72 g. |

## martes 24

**1º CREMA DE VERDURAS NATURALES**

**2º HAMBURGUESA EN SALSA PRIMAVERAL CON PATATAS FRITAS**

1º NATURAL VEGETABLE SOUP

2º HAMBURGER IN SPRING SAUCE WITH FRENCH FRIES

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 675 Kcal | | 2824 kJ |
| Lípidos | 37,4 g. | Saturados | 6,8 g. |
| H.Carbono | 41,8 g. | Azúcares | 8,5 g. |
| Proteínas | 31,8 g. | Sal | 2,95 g. |

## miércoles 25

**1º SOPA DE COCIDO**

**2º COCIDO MADRILEÑO (PROTEÍNA VEGETAL)**

1º STEW SOUP

2º COCIDO MADRILEÑO (PROTEÍNA VEGETAL)

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 872 Kcal | | 3648 kJ |
| Lípidos | 35,6 g. | Saturados | 9,4 g. |
| H.Carbono | 103,7 g. | Azúcares | 10,3 g. |
| Proteínas | 34,7 g. | Sal | 4,23 g. |

## jueves 26

**1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE**

**2º JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**

1º GREEN BEANS WITH TOMATO

2º BAKED CHICKEN WINGS WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 520 Kcal | | 2177 kJ |
| Lípidos | 35,4 g. | Saturados | 7 g. |
| H.Carbono | 17,3 g. | Azúcares | 11,5 g. |
| Proteínas | 29,3 g. | Sal | 3,64 g. |

## viernes 27

**1º LENTEJAS CON VERDURAS**

**2º TORTILLA DE JAMÓN COCIDO CON ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y TOMATE**

1º LENTILS WITH VEGETABLES

2º HAM AND EGG OMELETTE WITH LETTUCE, CUCUMBER AND TOMATO SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 707 Kcal | | 2959 kJ |
| Lípidos | 38,5 g. | Saturados | 7,6 g. |
| H.Carbono | 42,7 g. | Azúcares | 8,7 g. |
| Proteínas | 37,6 g. | Sal | 3,34 g. |

## lunes 30

**1º PURÉ DE PATATA Y ZANAHORIAS**

**2º POLLO AL CURRY CON ARROZ PILAFF**

1º PURÉ DE PATATA Y ZANAHORIAS

2º CHICKEN CURRY WITH PILAF RICE

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 544 Kcal | | 2276 kJ |
| Lípidos | 13,6 g. | Saturados | 3 g. |
| H.Carbono | 82,1 g. | Azúcares | 5,7 g. |
| Proteínas | 23,2 g. | Sal | 1,09 g. |

**La valoración nutricional del menú se realiza según las recomendaciones de la AESAN recogidas en el Documento de consenso sobre la alimentación en centros educativos, así como los principios de la Estrategia NAOS. La programación del menú esta dirigido según el Real Decreto 315/2025 de comedores escolares.**

Diariamente habrá a disposición del alumno dos opciones de fruta de temporada para su elección.
Un día a la semana irá postre lácteo sin azucarar.

Dos veces por semana se ofrecerá pan integral para aquellos comensales que lo deseen.

| 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** |

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

## ALÉRGENOS / ALLERGENS

| lunes 2 | martes 3 | miércoles 4 | jueves 5 | viernes 6 |
|---|---|---|---|---|
| | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º |

| lunes 9 | martes 10 | miércoles 11 | jueves 12 | viernes 13 |
|---|---|---|---|---|
| | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º |

| lunes 16 | martes 17 | miércoles 18 | jueves 19 | viernes 20 |
|---|---|---|---|---|
| 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º |

| lunes 23 | martes 24 | miércoles 25 | jueves 26 | viernes 27 |
|---|---|---|---|---|
| 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º |

| lunes 30 |
|---|
| 1º<br>2º |

GLUTEN · MOSTAZA · SÉSAMO · SULFITOS · ALTRAMUCES · MOLUSCOS · CRUSTÁCEOS · HUEVOS
PESCADO · CACAHUETES · SOJA · LECHE · FRUTOS CON CÁSCARA · APIO

Sagrada Familia Corazonista
JORGE JUAN · MADRID




**CELÍACO Y LACTOSA**

## lunes 2




## martes 3

**1º PASTA (PSG/PSH) CON TOMATE**

**2º MAGRO GUISADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**

1º PASTA (GLUTEN FREE / EGG FREE) WITH TOMATO

2º LEAN STEW WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 639 Kcal | | 2674 kJ |
| Lípidos | 24 g. | Saturados | 5,1 g. |
| H.Carbono | 67,9 g. | Azúcares | 8,6 g. |
| Proteínas | 36 g. | Sal | 1,56 g. |

## miércoles 4

**1º ARROZ TRES DELICIAS**

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

1º THREE DELIGHTS RICE

2º GRILLED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 587 Kcal | | 2454 kJ |
| Lípidos | 23,4 g. | Saturados | 3,5 g. |
| H.Carbono | 71,3 g. | Azúcares | 3,7 g. |
| Proteínas | 23,8 g. | Sal | 2,31 g. |

## jueves 5

**1º SOPA DE AVE CON FIDEOS (PSG/PSH)**

**2º POLLO ASADO CON PATATAS**

1º CHICKEN SOUP WITH NOODLES psg

2º ROAST CHICKEN WITH POTATOES

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 687 Kcal | | 2874 kJ |
| Lípidos | 34,2 g. | Saturados | 5,7 g. |
| H.Carbono | 61,5 g. | Azúcares | 3,6 g. |
| Proteínas | 30 g. | Sal | 2,07 g. |

## viernes 6

**1º CREMA DE VERDURAS NATURALES**

**2º PALOMETA EN SALSA POMODORO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHOR…**

1º NATURAL VEGETABLE SOUP

2º PALOMETA IN POMODORO SAUCE WITH LETTUCE, TOMATO AND GRATED CARROT SAL…

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 388 Kcal | | 1622 kJ |
| Lípidos | 16,8 g. | Saturados | 2,2 g. |
| H.Carbono | 37,1 g. | Azúcares | 11,8 g. |
| Proteínas | 19,7 g. | Sal | 1,78 g. |

## lunes 9




## martes 10

**1º PAELLA DE POLLO Y VERDURA**

**2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ**

1º CHICKEN AND VEGETABLE PAELLA

2º BAKED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 797 Kcal | | 3333 kJ |
| Lípidos | 37,3 g. | Saturados | 6,1 g. |
| H.Carbono | 64,9 g. | Azúcares | 5,4 g. |
| Proteínas | 48,2 g. | Sal | 2,14 g. |

## miércoles 11

**1º JUDÍAS BLANCAS HORTELANAS**

**2º ALBÓNDIGAS EN SALSA CAZADORA CON PATATAS DADO**

1º HORTELANAS WHITE BEANS

2º MEATBALLS IN HUNTER'S SAUCE WITH DICED POTATOES

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 761 Kcal | | 3184 kJ |
| Lípidos | 36,7 g. | Saturados | 11,9 g. |
| H.Carbono | 64,3 g. | Azúcares | 9,4 g. |
| Proteínas | 38,2 g. | Sal | 3,57 g. |

## jueves 12

**1º BRÓCOLI REHOGADO**

**2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ**

1º SAUTÉED BROCCOLI

2º SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 452 Kcal | | 1891 kJ |
| Lípidos | 28,4 g. | Saturados | 5,4 g. |
| H.Carbono | 25,6 g. | Azúcares | 7,6 g. |
| Proteínas | 21,2 g. | Sal | 1,44 g. |

## viernes 13

**1º SOPA DE AVE CON FIDEOS (PSG/PSH)**

**2º COCIDO MADRILEÑO (PROTEÍNA VEGETAL)**

1º CHICKEN SOUP WITH NOODLES psg

2º COCIDO MADRILEÑO (PROTEÍNA VEGETAL)

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 842 Kcal | | 3523 kJ |
| Lípidos | 33,1 g. | Saturados | 8,7 g. |
| H.Carbono | 103,7 g. | Azúcares | 10,3 g. |
| Proteínas | 31,3 g. | Sal | 4 g. |

## lunes 16

**1º ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE**

**2º LOMO A LA PLANCHA CON PATATAS**

1º BROWN RICE WITH TOMATO

2º GRILLED PORK LOIN WITH POTATOES

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 887 Kcal | | 3711 kJ |
| Lípidos | 51,3 g. | Saturados | 14,9 g. |
| H.Carbono | 77,9 g. | Azúcares | 3,1 g. |
| Proteínas | 27 g. | Sal | 1,87 g. |

## martes 17

**1º MENESTRA DE VERDURAS**

**2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ**

1º VEGETABLE STEW

2º BAKED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 574 Kcal | | 2400 kJ |
| Lípidos | 24,3 g. | Saturados | 3,8 g. |
| H.Carbono | 40,6 g. | Azúcares | 17,3 g. |
| Proteínas | 40,4 g. | Sal | 2,74 g. |

## miércoles 18

**1º CREMA DE CALABACÍN**

**2º FILETE DE PAVO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ATÚN**

1º CREAM OF ZUCCHINI SOUP

2º BAKED TURKEY FILLET WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND TUNA SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 377 Kcal | | 1576 kJ |
| Lípidos | 22,3 g. | Saturados | 3,6 g. |
| H.Carbono | 23,7 g. | Azúcares | 8,9 g. |
| Proteínas | 18,3 g. | Sal | 2,12 g. |

## jueves 19

**1º ARROZ DE POLLO Y VERDURAS**

**2º LENGUADINA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA**

1º ARROZ DE POLLO Y VERDURAS

2º BAKED SOLE WITH LETTUCE AND GRATED CARROT SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 656 Kcal | | 2743 kJ |
| Lípidos | 19,7 g. | Saturados | 2,7 g. |
| H.Carbono | 88,4 g. | Azúcares | 3,5 g. |
| Proteínas | 216,1 g. | Sal | 1,79 g. |

## viernes 20

**1º JUDÍAS PINTAS HORTELANAS**

**2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS**

1º PINTO BEANS

2º FRIED EGGS WITH POTATOES

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 710 Kcal | | 2971 kJ |
| Lípidos | 28,7 g. | Saturados | 6,2 g. |
| H.Carbono | 62,8 g. | Azúcares | 5,8 g. |
| Proteínas | 34,9 g. | Sal | 2,67 g. |

## lunes 23

**1º PASTA (PSG/PSH) CON TOMATE**

**2º MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ**

1º PASTA (GLUTEN FREE / EGG FREE) WITH TOMATO

2º GRILLED HAKE WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 480 Kcal | | 2007 kJ |
| Lípidos | 14 g. | Saturados | 1,7 g. |
| H.Carbono | 65,4 g. | Azúcares | 6,7 g. |
| Proteínas | 24 g. | Sal | 1,9 g. |

## martes 24

**1º CREMA DE VERDURAS NATURALES**

**2º HAMBURGUESA EN SALSA PRIMAVERAL CON PATATAS FRITAS**

1º NATURAL VEGETABLE SOUP

2º HAMBURGER IN SPRING SAUCE WITH FRENCH FRIES

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 675 Kcal | | 2824 kJ |
| Lípidos | 37,4 g. | Saturados | 6,8 g. |
| H.Carbono | 41,8 g. | Azúcares | 8,5 g. |
| Proteínas | 31,8 g. | Sal | 2,95 g. |

## miércoles 25

**1º SOPA DE COCIDO (PSG/PSH)**

**2º COCIDO MADRILEÑO (PROTEÍNA VEGETAL)**

1º STEWED SOUP (PSG)(PSH)

2º COCIDO MADRILEÑO (PROTEÍNA VEGETAL)

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 872 Kcal | | 3648 kJ |
| Lípidos | 35,6 g. | Saturados | 9,4 g. |
| H.Carbono | 103,7 g. | Azúcares | 10,3 g. |
| Proteínas | 34,7 g. | Sal | 4,23 g. |

## jueves 26

**1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE**

**2º JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**

1º GREEN BEANS WITH TOMATO

2º BAKED CHICKEN WINGS WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 520 Kcal | | 2177 kJ |
| Lípidos | 35,4 g. | Saturados | 7 g. |
| H.Carbono | 17,3 g. | Azúcares | 11,5 g. |
| Proteínas | 29,3 g. | Sal | 3,64 g. |

## viernes 27

**1º VERDURITAS SALTEADAS**

**2º TORTILLA DE JAMÓN COCIDO CON ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y TOMATE**

1º SAUTÉED MIXED VEGETABLES

2º HAM AND EGG OMELETTE WITH LETTUCE, CUCUMBER AND TOMATO SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 528 Kcal | | 2210 kJ |
| Lípidos | 39,2 g. | Saturados | 7,6 g. |
| H.Carbono | 19,5 g. | Azúcares | 7,9 g. |
| Proteínas | 21,5 g. | Sal | 2,97 g. |

## lunes 30

**1º PURÉ DE PATATA Y ZANAHORIAS**

**2º POLLO EN SALSA CON ARROZ PILAFF**

1º PURÉ DE PATATA Y ZANAHORIAS

2º CHICKEN IN GREEN SAUCE WITH PILAF RICE

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 548 Kcal | | 2293 kJ |
| Lípidos | 20,7 g. | Saturados | 2,8 g. |
| H.Carbono | 90,5 g. | Azúcares | 6,1 g. |
| Proteínas | 22 g. | Sal | 2,04 g. |

**La valoración nutricional del menú se realiza según las recomendaciones de la AESAN recogidas en el Documento de consenso sobre la alimentación en centros educativos, así como los principios de la Estrategia NAOS. La programación del menú esta dirigido según el Real Decreto 315/2025 de comedores escolares.**

Diariamente habrá a disposición del alumno dos opciones de fruta de temporada para su elección.
Un día a la semana irá postre lácteo sin azucarar.

Dos veces por semana se ofrecerá pan integral para aquellos comensales que lo deseen.

| 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** |

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

## ALÉRGENOS / ALLERGENS

| lunes 2 | martes 3 | miércoles 4 | jueves 5 | viernes 6 |
|---|---|---|---|---|
| | 1º  <br>2º | 1º  <br>2º    | 1º   <br>2º | 1º <br>2º    |
| **lunes 9** | **martes 10** | **miércoles 11** | **jueves 12** | **viernes 13** |
| | 1º<br>2º    | 1º <br>2º   | 1º<br>2º   | 1º   <br>2º  |
| **lunes 16** | **martes 17** | **miércoles 18** | **jueves 19** | **viernes 20** |
| 1º<br>2º | 1º<br>2º    | 1º <br>2º  | 1º<br>2º  | 1º <br>2º  |
| **lunes 23** | **martes 24** | **miércoles 25** | **jueves 26** | **viernes 27** |
| 1º  <br>2º    | 1º <br>2º   | 1º   <br>2º  | 1º<br>2º | 1º <br>2º   |
| **lunes 30** | | | | |
| 1º <br>2º | | | | |

GLUTEN · MOSTAZA · SÉSAMO · SULFITOS · ALTRAMUCES · MOLUSCOS · CRUSTÁCEOS · HUEVOS
PESCADO · CACAHUETES · SOJA · LECHE · FRUTOS CON CÁSCARA · APIO

Sagrada Familia
Corazonista
JORGE JUAN · MADRID




**CELÍACO**

## lunes 2




## martes 3

**1º PASTA (PSG/PSH) GRATINADA**

**2º MAGRO GUISADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**

1º PSG/PSH PASTA AU GRATIN

2º LEAN STEW WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 905 Kcal | | 3787 kJ |
| Lípidos | 32,9 g. | Saturados | 7,3 g. |
| H.Carbono | 101,9 g. | Azúcares | 11 g. |
| Proteínas | 45,3 g. | Sal | 2,03 g. |

## miércoles 4

**1º ARROZ TRES DELICIAS**

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

1º THREE DELIGHTS RICE

2º GRILLED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 587 Kcal | | 2454 kJ |
| Lípidos | 23,4 g. | Saturados | 3,5 g. |
| H.Carbono | 71,3 g. | Azúcares | 3,7 g. |
| Proteínas | 23,8 g. | Sal | 2,31 g. |

## jueves 5

**1º SOPA DE AVE CON FIDEOS (PSG/PSH)**

**2º POLLO ASADO CON PATATAS**

1º CHICKEN SOUP WITH NOODLES psg

2º ROAST CHICKEN WITH POTATOES

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 687 Kcal | | 2874 kJ |
| Lípidos | 34,2 g. | Saturados | 5,7 g. |
| H.Carbono | 61,5 g. | Azúcares | 3,6 g. |
| Proteínas | 30 g. | Sal | 2,07 g. |

## viernes 6

**1º CREMA DE VERDURAS NATURALES**

**2º PALOMETA EN SALSA POMODORO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHOR...**

1º NATURAL VEGETABLE SOUP

2º PALOMETA IN POMODORO SAUCE WITH LETTUCE, TOMATO AND GRATED CARROT SAL...

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 388 Kcal | | 1622 kJ |
| Lípidos | 16,8 g. | Saturados | 2,2 g. |
| H.Carbono | 37,1 g. | Azúcares | 11,8 g. |
| Proteínas | 19,7 g. | Sal | 1,78 g. |

## lunes 9




## martes 10

**1º PAELLA DE POLLO Y VERDURA**

**2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ**

1º CHICKEN AND VEGETABLE PAELLA

2º BAKED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 797 Kcal | | 3333 kJ |
| Lípidos | 37,3 g. | Saturados | 6,1 g. |
| H.Carbono | 64,9 g. | Azúcares | 5,4 g. |
| Proteínas | 48,2 g. | Sal | 2,14 g. |

## miércoles 11

**1º JUDÍAS BLANCAS HORTELANAS**

**2º ALBÓNDIGAS EN SALSA CAZADORA CON PATATAS DADO**

1º HORTELANAS WHITE BEANS

2º MEATBALLS IN HUNTER'S SAUCE WITH DICED POTATOES

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 761 Kcal | | 3184 kJ |
| Lípidos | 36,7 g. | Saturados | 11,9 g. |
| H.Carbono | 64,3 g. | Azúcares | 9,4 g. |
| Proteínas | 38,2 g. | Sal | 3,57 g. |

## jueves 12

**1º BRÓCOLI REHOGADO**

**2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ**

1º SAUTÉED BROCCOLI

2º SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 452 Kcal | | 1891 kJ |
| Lípidos | 28,4 g. | Saturados | 5,4 g. |
| H.Carbono | 25,6 g. | Azúcares | 7,6 g. |
| Proteínas | 21,2 g. | Sal | 1,44 g. |

## viernes 13

**1º SOPA DE AVE CON FIDEOS (PSG/PSH)**

**2º COCIDO MADRILEÑO (PROTEÍNA VEGETAL)**

1º CHICKEN SOUP WITH NOODLES psg

2º COCIDO MADRILEÑO (PROTEÍNA VEGETAL)

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 842 Kcal | | 3523 kJ |
| Lípidos | 33,1 g. | Saturados | 8,7 g. |
| H.Carbono | 103,7 g. | Azúcares | 10,3 g. |
| Proteínas | 31,3 g. | Sal | 4 g. |

## lunes 16

**1º ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE**

**2º LOMO A LA PLANCHA CON PATATAS**

1º BROWN RICE WITH TOMATO

2º GRILLED PORK LOIN WITH POTATOES

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 887 Kcal | | 3711 kJ |
| Lípidos | 51,3 g. | Saturados | 14,9 g. |
| H.Carbono | 77,9 g. | Azúcares | 3,1 g. |
| Proteínas | 27 g. | Sal | 1,87 g. |

## martes 17

**1º MENESTRA DE VERDURAS**

**2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ**

1º VEGETABLE STEW

2º BAKED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 574 Kcal | | 2400 kJ |
| Lípidos | 24,3 g. | Saturados | 3,8 g. |
| H.Carbono | 40,6 g. | Azúcares | 17,3 g. |
| Proteínas | 40,4 g. | Sal | 2,74 g. |

## miércoles 18

**1º CREMA DE CALABACÍN**

**2º PIZZA VEGETAL (PSG) CASERA CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLAD...**

1º CREAM OF ZUCCHINI SOUP

2º VEGETABLE PIZZA WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND TUNA SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 639 Kcal | | 2672 kJ |
| Lípidos | 34,7 g. | Saturados | 9,3 g. |
| H.Carbono | 58,4 g. | Azúcares | 11,9 g. |
| Proteínas | 19,2 g. | Sal | 2,32 g. |

## jueves 19

**1º ARROZ DE POLLO Y VERDURAS**

**2º LENGUADINA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA**

1º ARROZ DE POLLO Y VERDURAS

2º BAKED SOLE WITH LETTUCE AND GRATED CARROT SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 656 Kcal | | 2743 kJ |
| Lípidos | 19,7 g. | Saturados | 2,7 g. |
| H.Carbono | 88,4 g. | Azúcares | 3,5 g. |
| Proteínas | 216,1 g. | Sal | 1,79 g. |

## viernes 20

**1º JUDÍAS PINTAS HORTELANAS**

**2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS**

1º PINTO BEANS

2º FRIED EGGS WITH POTATOES

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 710 Kcal | | 2971 kJ |
| Lípidos | 28,7 g. | Saturados | 6,2 g. |
| H.Carbono | 62,8 g. | Azúcares | 5,8 g. |
| Proteínas | 34,9 g. | Sal | 2,67 g. |

## lunes 23

**1º PASTA (PSG/PSH) CON TOMATE**

**2º MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ**

1º PASTA (GLUTEN FREE / EGG FREE) WITH TOMATO

2º GRILLED HAKE WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 480 Kcal | | 2007 kJ |
| Lípidos | 14 g. | Saturados | 1,7 g. |
| H.Carbono | 65,4 g. | Azúcares | 6,7 g. |
| Proteínas | 24 g. | Sal | 1,9 g. |

## martes 24

**1º CREMA DE VERDURAS NATURALES**

**2º HAMBURGUESA EN SALSA PRIMAVERAL CON PATATAS FRITAS**

1º NATURAL VEGETABLE SOUP

2º HAMBURGER IN SPRING SAUCE WITH FRENCH FRIES

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 675 Kcal | | 2824 kJ |
| Lípidos | 37,4 g. | Saturados | 6,8 g. |
| H.Carbono | 41,8 g. | Azúcares | 8,5 g. |
| Proteínas | 31,8 g. | Sal | 2,95 g. |

## miércoles 25

**1º SOPA DE COCIDO (PSG/PSH)**

**2º COCIDO MADRILEÑO (PROTEÍNA VEGETAL)**

1º STEWED SOUP (PSG)(PSH)

2º COCIDO MADRILEÑO (PROTEÍNA VEGETAL)

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 872 Kcal | | 3648 kJ |
| Lípidos | 35,6 g. | Saturados | 9,4 g. |
| H.Carbono | 103,7 g. | Azúcares | 10,3 g. |
| Proteínas | 34,7 g. | Sal | 4,23 g. |

## jueves 26

**1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE**

**2º JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**

1º GREEN BEANS WITH TOMATO

2º BAKED CHICKEN WINGS WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 520 Kcal | | 2177 kJ |
| Lípidos | 35,4 g. | Saturados | 7 g. |
| H.Carbono | 17,3 g. | Azúcares | 11,5 g. |
| Proteínas | 29,3 g. | Sal | 3,64 g. |

## viernes 27

**1º VERDURITAS SALTEADAS**

**2º TORTILLA DE JAMÓN COCIDO CON ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y TOMATE**

1º SAUTÉED MIXED VEGETABLES

2º HAM AND EGG OMELETTE WITH LETTUCE, CUCUMBER AND TOMATO SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 528 Kcal | | 2210 kJ |
| Lípidos | 39,2 g. | Saturados | 7,6 g. |
| H.Carbono | 19,5 g. | Azúcares | 7,9 g. |
| Proteínas | 21,5 g. | Sal | 2,97 g. |

## lunes 30

**1º PURÉ DE PATATA Y ZANAHORIAS**

**2º POLLO EN SALSA CON ARROZ PILAFF**

1º PURÉ DE PATATA Y ZANAHORIAS

2º CHICKEN IN GREEN SAUCE WITH PILAF RICE

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 548 Kcal | | 2293 kJ |
| Lípidos | 20,7 g. | Saturados | 2,8 g. |
| H.Carbono | 90,5 g. | Azúcares | 6,1 g. |
| Proteínas | 22 g. | Sal | 2,04 g. |

**La valoración nutricional del menú se realiza según las recomendaciones de la AESAN recogidas en el Documento de consenso sobre la alimentación en centros educativos, así como los principios de la Estrategia NAOS. La programación del menú esta dirigido según el Real Decreto 315/2025 de comedores escolares.**

Diariamente habrá a disposición del alumno dos opciones de fruta de temporada para su elección.
Un día a la semana irá postre lácteo sin azucarar.

Dos veces por semana se ofrecerá pan integral para aquellos comensales que lo deseen.

| 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** |

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

## ALÉRGENOS / ALLERGENS

| lunes 2 | martes 3 | miércoles 4 | jueves 5 | viernes 6 |
|---|---|---|---|---|
| | 1º <br>2º | 1º <br>2º  | 1º <br>2º | 1º <br>2º  |

| lunes 9 | martes 10 | miércoles 11 | jueves 12 | viernes 13 |
|---|---|---|---|---|
| | 1º<br>2º  | 1º <br>2º  | 1º<br>2º  | 1º <br>2º  |

| lunes 16 | martes 17 | miércoles 18 | jueves 19 | viernes 20 |
|---|---|---|---|---|
| 1º<br>2º | 1º<br>2º  | 1º <br>2º  | 1º<br>2º  | 1º <br>2º  |

| lunes 23 | martes 24 | miércoles 25 | jueves 26 | viernes 27 |
|---|---|---|---|---|
| 1º <br>2º  | 1º <br>2º  | 1º <br>2º  | 1º<br>2º | 1º <br>2º  |

| lunes 30 |
|---|
| 1º <br>2º |



Sagrada Familia Corazonista
JORGE JUAN · MADRID




**FRUTOS SECOS Y**

## lunes 2




## martes 3

**1º PASTA (PSG/PSH) GRATINADA**

**2º MAGRO GUISADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**

1º PSG/PSH PASTA AU GRATIN

2º LEAN STEW WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 905 Kcal | | 3787 kJ |
| Lípidos | 32,9 g. | Saturados | 7,3 g. |
| H.Carbono | 101,9 g. | Azúcares | 11 g. |
| Proteínas | 45,3 g. | Sal | 2,03 g. |

## miércoles 4

**1º ARROZ TRES DELICIAS**

**2º PAVO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ**

1º THREE DELIGHTS RICE

2º GRILLED TURKEY WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 486 Kcal | | 2032 kJ |
| Lípidos | 16,4 g. | Saturados | 2,7 g. |
| H.Carbono | 71,3 g. | Azúcares | 3,7 g. |
| Proteínas | 11,6 g. | Sal | 1,41 g. |

## jueves 5

**1º SOPA DE AVE CON FIDEOS (PSG/PSH)**

**2º POLLO ASADO CON PATATAS**

1º CHICKEN SOUP WITH NOODLES psg

2º ROAST CHICKEN WITH POTATOES

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 687 Kcal | | 2874 kJ |
| Lípidos | 34,2 g. | Saturados | 5,7 g. |
| H.Carbono | 61,5 g. | Azúcares | 3,6 g. |
| Proteínas | 30 g. | Sal | 2,07 g. |

## viernes 6

**1º CREMA DE VERDURAS NATURALES**

**2º BERENJENA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA**

1º NATURAL VEGETABLE SOUP

2º BERENJENA AL HORNO WITH LETTUCE, TOMATO AND GRATED CARROT SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 371 Kcal | | 1553 kJ |
| Lípidos | 20,8 g. | Saturados | 2,7 g. |
| H.Carbono | 34,5 g. | Azúcares | 12,9 g. |
| Proteínas | 6,6 g. | Sal | 1,6 g. |

## lunes 9




## martes 10

**1º PAELLA DE POLLO Y VERDURA**

**2º FILETE DE PAVO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ**

1º CHICKEN AND VEGETABLE PAELLA

2º BAKED TURKEY FILLET WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 773 Kcal | | 3233 kJ |
| Lípidos | 40 g. | Saturados | 7 g. |
| H.Carbono | 61,1 g. | Azúcares | 5 g. |
| Proteínas | 41 g. | Sal | 1,94 g. |

## miércoles 11

**1º JUDÍAS BLANCAS HORTELANAS**

**2º ALBÓNDIGAS EN SALSA CAZADORA CON PATATAS DADO**

1º HORTELANAS WHITE BEANS

2º MEATBALLS IN HUNTER'S SAUCE WITH DICED POTATOES

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 761 Kcal | | 3184 kJ |
| Lípidos | 36,7 g. | Saturados | 11,9 g. |
| H.Carbono | 64,3 g. | Azúcares | 9,4 g. |
| Proteínas | 38,2 g. | Sal | 3,57 g. |

## jueves 12

**1º BRÓCOLI REHOGADO**

**2º FILETE DE PAVO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ**

1º SAUTÉED BROCCOLI

2º BAKED TURKEY FILLET WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 257 Kcal | | 1075 kJ |
| Lípidos | 16,6 g. | Saturados | 2,8 g. |
| H.Carbono | 7,1 g. | Azúcares | 6,1 g. |
| Proteínas | 19,2 g. | Sal | 1,34 g. |

## viernes 13

**1º SOPA DE AVE CON FIDEOS (PSG/PSH)**

**2º COCIDO MADRILEÑO (SIN GARBANZOS)**

1º CHICKEN SOUP WITH NOODLES psg

2º MADRID-STYLE STEW WITHOUT CHICKPEAS

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 842 Kcal | | 3523 kJ |
| Lípidos | 33,1 g. | Saturados | 8,7 g. |
| H.Carbono | 103,7 g. | Azúcares | 10,3 g. |
| Proteínas | 31,3 g. | Sal | 4 g. |

## lunes 16

**1º ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE**

**2º LOMO A LA PLANCHA CON PATATAS**

1º BROWN RICE WITH TOMATO

2º GRILLED PORK LOIN WITH POTATOES

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 887 Kcal | | 3711 kJ |
| Lípidos | 51,3 g. | Saturados | 14,9 g. |
| H.Carbono | 77,9 g. | Azúcares | 3,1 g. |
| Proteínas | 27 g. | Sal | 1,87 g. |

## martes 17

**1º MENESTRA DE VERDURAS**

**2º FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ**

1º VEGETABLE STEW

2º GRILLED CHICKEN FILLET WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 600 Kcal | | 2509 kJ |
| Lípidos | 27,7 g. | Saturados | 5,3 g. |
| H.Carbono | 36,8 g. | Azúcares | 16,9 g. |
| Proteínas | 43,2 g. | Sal | 2,54 g. |

## miércoles 18

**1º CREMA DE CALABACÍN**

**2º FILETE DE PAVO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ATÚN**

1º CREAM OF ZUCCHINI SOUP

2º BAKED TURKEY FILLET WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND TUNA SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 377 Kcal | | 1576 kJ |
| Lípidos | 22,3 g. | Saturados | 3,6 g. |
| H.Carbono | 23,7 g. | Azúcares | 8,9 g. |
| Proteínas | 18,3 g. | Sal | 2,12 g. |

## jueves 19

**1º ARROZ DE POLLO Y VERDURAS**

**2º BERENJENA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA**

1º ARROZ DE POLLO Y VERDURAS

2º GRILLED EGGPLANT WITH LETTUCE AND GRATED CARROT SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 552 Kcal | | 2309 kJ |
| Lípidos | 16,6 g. | Saturados | 2,1 g. |
| H.Carbono | 87,6 g. | Azúcares | 5,9 g. |
| Proteínas | 9,7 g. | Sal | 1,49 g. |

## viernes 20

**1º JUDÍAS PINTAS HORTELANAS**

**2º FILETE DE PAVO AL HORNO CON PATATAS**

1º PINTO BEANS

2º BAKED TURKEY FILLET WITH POTATOES

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 612 Kcal | | 2561 kJ |
| Lípidos | 27,7 g. | Saturados | 4,2 g. |
| H.Carbono | 47,8 g. | Azúcares | 4,8 g. |
| Proteínas | 34,5 g. | Sal | 2,47 g. |

## lunes 23

**1º PASTA (PSG/PSH) CON TOMATE**

**2º FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLAD...**

1º PASTA (GLUTEN FREE / EGG FREE) WITH TOMATO

2º GRILLED CHICKEN FILLET WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 581 Kcal | | 2429 kJ |
| Lípidos | 18,7 g. | Saturados | 3,6 g. |
| H.Carbono | 65,4 g. | Azúcares | 6,7 g. |
| Proteínas | 35,8 g. | Sal | 1,6 g. |

## martes 24

**1º CREMA DE VERDURAS NATURALES**

**2º HAMBURGUESA EN SALSA PRIMAVERAL CON PATATAS FRITAS**

1º NATURAL VEGETABLE SOUP

2º HAMBURGER IN SPRING SAUCE WITH FRENCH FRIES

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 675 Kcal | | 2824 kJ |
| Lípidos | 37,4 g. | Saturados | 6,8 g. |
| H.Carbono | 41,8 g. | Azúcares | 8,5 g. |
| Proteínas | 31,8 g. | Sal | 2,95 g. |

## miércoles 25

**1º SOPA DE COCIDO (PSG/PSH)**

**2º COCIDO MADRILEÑO (SIN GARBANZOS)**

1º STEWED SOUP (PSG)(PSH)

2º MADRID-STYLE STEW WITHOUT CHICKPEAS

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 872 Kcal | | 3648 kJ |
| Lípidos | 35,6 g. | Saturados | 9,4 g. |
| H.Carbono | 103,7 g. | Azúcares | 10,3 g. |
| Proteínas | 34,7 g. | Sal | 4,23 g. |

## jueves 26

**1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE**

**2º JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**

1º GREEN BEANS WITH TOMATO

2º BAKED CHICKEN WINGS WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 520 Kcal | | 2177 kJ |
| Lípidos | 35,4 g. | Saturados | 7 g. |
| H.Carbono | 17,3 g. | Azúcares | 11,5 g. |
| Proteínas | 29,3 g. | Sal | 3,64 g. |

## viernes 27

**1º VERDURITAS SALTEADAS**

**2º FILETE DE PAVO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y TOMATE**

1º SAUTÉED MIXED VEGETABLES

2º GRILLED TURKEY FILLET WITH LETTUCE, CUCUMBER AND TOMATO SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 370 Kcal | | 1548 kJ |
| Lípidos | 25,2 g. | Saturados | 3,9 g. |
| H.Carbono | 16,5 g. | Azúcares | 4,9 g. |
| Proteínas | 17,7 g. | Sal | 1,87 g. |

## lunes 30

**1º PURÉ DE PATATA Y ZANAHORIAS**

**2º POLLO EN SALSA CON ARROZ PILAFF**

1º PURÉ DE PATATA Y ZANAHORIAS

2º CHICKEN IN GREEN SAUCE WITH PILAF RICE

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 548 Kcal | | 2293 kJ |
| Lípidos | 20,7 g. | Saturados | 2,8 g. |
| H.Carbono | 90,5 g. | Azúcares | 6,1 g. |
| Proteínas | 22 g. | Sal | 2,04 g. |

**La valoración nutricional del menú se realiza según las recomendaciones de la AESAN recogidas en el Documento de consenso sobre la alimentación en centros educativos, así como los principios de la Estrategia NAOS. La programación del menú esta dirigido según el Real Decreto 315/2025 de comedores escolares.**

Diariamente habrá a disposición del alumno dos opciones de fruta de temporada para su elección.
Un día a la semana irá postre lácteo sin azucarar.

Dos veces por semana se ofrecerá pan integral para aquellos comensales que lo deseen.

| 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** |

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

## ALÉRGENOS / ALLERGENS

| lunes 2 | martes 3 | miércoles 4 | jueves 5 | viernes 6 |
|---|---|---|---|---|
| | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º |

| lunes 9 | martes 10 | miércoles 11 | jueves 12 | viernes 13 |
|---|---|---|---|---|
| | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º |

| lunes 16 | martes 17 | miércoles 18 | jueves 19 | viernes 20 |
|---|---|---|---|---|
| 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º |

| lunes 23 | martes 24 | miércoles 25 | jueves 26 | viernes 27 |
|---|---|---|---|---|
| 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º |

| lunes 30 |
|---|
| 1º<br>2º |

GLUTEN · MOSTAZA · SÉSAMO · SULFITOS · ALTRAMUCES · MOLUSCOS · CRUSTÁCEOS · HUEVOS
PESCADO · CACAHUETES · SOJA · LECHE · FRUTOS CON CÁSCARA · APIO

Sagrada Familia
Corazonista
JORGE JUAN · MADRID




**FRUTOS SECOS,**

## lunes 2




## martes 3

**1º PASTA (PSG/PSH) GRATINADA**

**2º MAGRO GUISADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**

1º PSG/PSH PASTA AU GRATIN

2º LEAN STEW WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 905 Kcal | | 3787 kJ |
| Lípidos | 32,9 g. | Saturados | 7,3 g. |
| H.Carbono | 101,9 g. | Azúcares | 11 g. |
| Proteínas | 45,3 g. | Sal | 2,03 g. |

## miércoles 4

**1º ARROZ TRES DELICIAS**

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

1º THREE DELIGHTS RICE

2º GRILLED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 587 Kcal | | 2454 kJ |
| Lípidos | 23,4 g. | Saturados | 3,5 g. |
| H.Carbono | 71,3 g. | Azúcares | 3,7 g. |
| Proteínas | 23,8 g. | Sal | 2,31 g. |

## jueves 5

**1º SOPA DE AVE CON FIDEOS (PSG/PSH)**

**2º POLLO ASADO CON PATATAS**

1º CHICKEN SOUP WITH NOODLES psg

2º ROAST CHICKEN WITH POTATOES

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 687 Kcal | | 2874 kJ |
| Lípidos | 34,2 g. | Saturados | 5,7 g. |
| H.Carbono | 61,5 g. | Azúcares | 3,6 g. |
| Proteínas | 30 g. | Sal | 2,07 g. |

## viernes 6

**1º LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS**

**2º PALOMETA EN SALSA POMODORO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHOR…**

1º LENTILS STEWED WITH VEGETABLES

2º PALOMETA IN POMODORO SAUCE WITH LETTUCE, TOMATO AND GRATED CARROT SAL…

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 483 Kcal | | 2019 kJ |
| Lípidos | 13 g. | Saturados | 1,7 g. |
| H.Carbono | 48,1 g. | Azúcares | 10,1 g. |
| Proteínas | 34,7 g. | Sal | 2,1 g. |

## lunes 9




## martes 10

**1º PAELLA DE POLLO Y VERDURA**

**2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ**

1º CHICKEN AND VEGETABLE PAELLA

2º BAKED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 797 Kcal | | 3333 kJ |
| Lípidos | 37,3 g. | Saturados | 6,1 g. |
| H.Carbono | 64,9 g. | Azúcares | 5,4 g. |
| Proteínas | 48,2 g. | Sal | 2,14 g. |

## miércoles 11

**1º JUDÍAS BLANCAS HORTELANAS**

**2º ALBÓNDIGAS EN SALSA CAZADORA CON PATATAS DADO**

1º HORTELANAS WHITE BEANS

2º MEATBALLS IN HUNTER'S SAUCE WITH DICED POTATOES

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 761 Kcal | | 3184 kJ |
| Lípidos | 36,7 g. | Saturados | 11,9 g. |
| H.Carbono | 64,3 g. | Azúcares | 9,4 g. |
| Proteínas | 38,2 g. | Sal | 3,57 g. |

## jueves 12

**1º BRÓCOLI REHOGADO**

**2º FILETE DE PAVO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ**

1º SAUTÉED BROCCOLI

2º BAKED TURKEY FILLET WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 257 Kcal | | 1075 kJ |
| Lípidos | 16,6 g. | Saturados | 2,8 g. |
| H.Carbono | 7,1 g. | Azúcares | 6,1 g. |
| Proteínas | 19,2 g. | Sal | 1,34 g. |

## viernes 13

**1º SOPA DE AVE CON FIDEOS (PSG/PSH)**

**2º COCIDO MADRILEÑO (PROTEÍNA VEGETAL)**

1º CHICKEN SOUP WITH NOODLES psg

2º COCIDO MADRILEÑO (PROTEÍNA VEGETAL)

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 842 Kcal | | 3523 kJ |
| Lípidos | 33,1 g. | Saturados | 8,7 g. |
| H.Carbono | 103,7 g. | Azúcares | 10,3 g. |
| Proteínas | 31,3 g. | Sal | 4 g. |

## lunes 16

**1º ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE**

**2º LOMO A LA PLANCHA CON PATATAS**

1º BROWN RICE WITH TOMATO

2º GRILLED PORK LOIN WITH POTATOES

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 887 Kcal | | 3711 kJ |
| Lípidos | 51,3 g. | Saturados | 14,9 g. |
| H.Carbono | 77,9 g. | Azúcares | 3,1 g. |
| Proteínas | 27 g. | Sal | 1,87 g. |

## martes 17

**1º MENESTRA DE VERDURAS**

**2º LENTEJAS HORTELANAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ**

1º VEGETABLE STEW

2º COUNTRY-STYLE LENTILS WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 721 Kcal | | 3015 kJ |
| Lípidos | 22,6 g. | Saturados | 3,4 g. |
| H.Carbono | 75,1 g. | Azúcares | 21,2 g. |
| Proteínas | 38,2 g. | Sal | 2,84 g. |

## miércoles 18

**1º CREMA DE CALABACÍN**

**2º PIZZA VEGETAL (PSG) CASERA CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLAD...**

1º CREAM OF ZUCCHINI SOUP

2º VEGETABLE PIZZA WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND TUNA SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 639 Kcal | | 2672 kJ |
| Lípidos | 34,7 g. | Saturados | 9,3 g. |
| H.Carbono | 58,4 g. | Azúcares | 11,9 g. |
| Proteínas | 19,2 g. | Sal | 2,32 g. |

## jueves 19

**1º ARROZ DE POLLO Y VERDURAS**

**2º LENGUADINA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA**

1º ARROZ DE POLLO Y VERDURAS

2º BAKED SOLE WITH LETTUCE AND GRATED CARROT SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 656 Kcal | | 2743 kJ |
| Lípidos | 19,7 g. | Saturados | 2,7 g. |
| H.Carbono | 88,4 g. | Azúcares | 3,5 g. |
| Proteínas | 216,1 g. | Sal | 1,79 g. |

## viernes 20

**1º JUDÍAS PINTAS HORTELANAS**

**2º FILETE DE PAVO AL HORNO CON PATATAS**

1º PINTO BEANS

2º BAKED TURKEY FILLET WITH POTATOES

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 612 Kcal | | 2561 kJ |
| Lípidos | 27,7 g. | Saturados | 4,2 g. |
| H.Carbono | 47,8 g. | Azúcares | 4,8 g. |
| Proteínas | 34,5 g. | Sal | 2,47 g. |

## lunes 23

**1º PASTA (PSG/PSH) CON TOMATE**

**2º MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ**

1º PASTA (GLUTEN FREE / EGG FREE) WITH TOMATO

2º GRILLED HAKE WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 480 Kcal | | 2007 kJ |
| Lípidos | 14 g. | Saturados | 1,7 g. |
| H.Carbono | 65,4 g. | Azúcares | 6,7 g. |
| Proteínas | 24 g. | Sal | 1,9 g. |

## martes 24

**1º CREMA DE VERDURAS NATURALES**

**2º HAMBURGUESA EN SALSA PRIMAVERAL CON PATATAS FRITAS**

1º NATURAL VEGETABLE SOUP

2º HAMBURGER IN SPRING SAUCE WITH FRENCH FRIES

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 675 Kcal | | 2824 kJ |
| Lípidos | 37,4 g. | Saturados | 6,8 g. |
| H.Carbono | 41,8 g. | Azúcares | 8,5 g. |
| Proteínas | 31,8 g. | Sal | 2,95 g. |

## miércoles 25

**1º SOPA DE COCIDO (PSG/PSH)**

**2º COCIDO MADRILEÑO (PROTEÍNA VEGETAL)**

1º STEWED SOUP (PSG)(PSH)

2º COCIDO MADRILEÑO (PROTEÍNA VEGETAL)

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 872 Kcal | | 3648 kJ |
| Lípidos | 35,6 g. | Saturados | 9,4 g. |
| H.Carbono | 103,7 g. | Azúcares | 10,3 g. |
| Proteínas | 34,7 g. | Sal | 4,23 g. |

## jueves 26

**1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE**

**2º JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**

1º GREEN BEANS WITH TOMATO

2º BAKED CHICKEN WINGS WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 520 Kcal | | 2177 kJ |
| Lípidos | 35,4 g. | Saturados | 7 g. |
| H.Carbono | 17,3 g. | Azúcares | 11,5 g. |
| Proteínas | 29,3 g. | Sal | 3,64 g. |

## viernes 27

**1º LENTEJAS CON VERDURAS**

**2º FILETE DE PAVO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y TOMATE**

1º LENTILS WITH VEGETABLES

2º GRILLED TURKEY FILLET WITH LETTUCE, CUCUMBER AND TOMATO SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 549 Kcal | | 2297 kJ |
| Lípidos | 24,5 g. | Saturados | 3,9 g. |
| H.Carbono | 39,7 g. | Azúcares | 5,7 g. |
| Proteínas | 33,8 g. | Sal | 2,24 g. |

## lunes 30

**1º PURÉ DE PATATA Y ZANAHORIAS**

**2º POLLO EN SALSA CON ARROZ PILAFF**

1º PURÉ DE PATATA Y ZANAHORIAS

2º CHICKEN IN GREEN SAUCE WITH PILAF RICE

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 548 Kcal | | 2293 kJ |
| Lípidos | 20,7 g. | Saturados | 2,8 g. |
| H.Carbono | 90,5 g. | Azúcares | 6,1 g. |
| Proteínas | 22 g. | Sal | 2,04 g. |

**La valoración nutricional del menú se realiza según las recomendaciones de la AESAN recogidas en el Documento de consenso sobre la alimentación en centros educativos, así como los principios de la Estrategia NAOS. La programación del menú esta dirigido según el Real Decreto 315/2025 de comedores escolares.**

Diariamente habrá a disposición del alumno dos opciones de fruta de temporada para su elección.
Un día a la semana irá postre lácteo sin azucarar.

Dos veces por semana se ofrecerá pan integral para aquellos comensales que lo deseen.

| 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** |

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

## ALÉRGENOS / ALLERGENS

| lunes 2 | martes 3 | miércoles 4 | jueves 5 | viernes 6 |
|---|---|---|---|---|
| | 1º <br>2º | 1º <br>2º  | 1º <br>2º | 1º <br>2º  |

| lunes 9 | martes 10 | miércoles 11 | jueves 12 | viernes 13 |
|---|---|---|---|---|
| | 1º<br>2º  | 1º <br>2º  | 1º<br>2º | 1º <br>2º  |

| lunes 16 | martes 17 | miércoles 18 | jueves 19 | viernes 20 |
|---|---|---|---|---|
| 1º<br>2º | 1º<br>2º  | 1º <br>2º  | 1º<br>2º  | 1º <br>2º |

| lunes 23 | martes 24 | miércoles 25 | jueves 26 | viernes 27 |
|---|---|---|---|---|
| 1º <br>2º  | 1º <br>2º  | 1º <br>2º  | 1º<br>2º | 1º <br>2º |

| lunes 30 |
|---|
| 1º <br>2º |



Sagrada Familia
Corazonista
JORGE JUAN · MADRID




**FRUTOS SECOS**

## lunes 2




## martes 3

**1º MACARRONES (INTEGRALES) GRATINADOS**

**2º MAGRO GUISADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**

1º GRATINATED WHOLE WHEAT MACARONI

2º LEAN STEW WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 729 Kcal | | 3051 kJ |
| Lípidos | 33,9 g. | Saturados | 8,2 g. |
| H.Carbono | 62,9 g. | Azúcares | 11 g. |
| Proteínas | 39,5 g. | Sal | 2,78 g. |

## miércoles 4

**1º ARROZ TRES DELICIAS**

**2º MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ**

1º THREE DELIGHTS RICE

2º HAKE A LA ROMANA WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 799 Kcal | | 3341 kJ |
| Lípidos | 36 g. | Saturados | 5,9 g. |
| H.Carbono | 85,5 g. | Azúcares | 4 g. |
| Proteínas | 31 g. | Sal | 4,61 g. |

## jueves 5

**1º SOPA DE AVE CON FIDEOS**

**2º POLLO ASADO CON PATATAS**

1º CHICKEN SOUP WITH NOODLES

2º ROAST CHICKEN WITH POTATOES

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 687 Kcal | | 2874 kJ |
| Lípidos | 34,2 g. | Saturados | 5,7 g. |
| H.Carbono | 61,5 g. | Azúcares | 3,6 g. |
| Proteínas | 30 g. | Sal | 2,07 g. |

## viernes 6

**1º LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS**

**2º PALOMETA EN SALSA POMODORO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHOR...**

1º LENTILS STEWED WITH VEGETABLES

2º PALOMETA IN POMODORO SAUCE WITH LETTUCE, TOMATO AND GRATED CARROT SAL...

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 483 Kcal | | 2019 kJ |
| Lípidos | 13 g. | Saturados | 1,7 g. |
| H.Carbono | 48,1 g. | Azúcares | 10,1 g. |
| Proteínas | 34,7 g. | Sal | 2,1 g. |

## lunes 9




## martes 10

**1º PAELLA DE POLLO Y VERDURA**

**2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ**

1º CHICKEN AND VEGETABLE PAELLA

2º BAKED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 797 Kcal | | 3333 kJ |
| Lípidos | 37,3 g. | Saturados | 6,1 g. |
| H.Carbono | 64,9 g. | Azúcares | 5,4 g. |
| Proteínas | 48,2 g. | Sal | 2,14 g. |

## miércoles 11

**1º JUDÍAS BLANCAS HORTELANAS**

**2º ALBÓNDIGAS EN SALSA CAZADORA CON PATATAS DADO**

1º HORTELANAS WHITE BEANS

2º MEATBALLS IN HUNTER'S SAUCE WITH DICED POTATOES

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 761 Kcal | | 3184 kJ |
| Lípidos | 36,7 g. | Saturados | 11,9 g. |
| H.Carbono | 64,3 g. | Azúcares | 9,4 g. |
| Proteínas | 38,2 g. | Sal | 3,57 g. |

## jueves 12

**1º BRÓCOLI REHOGADO**

**2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ**

1º SAUTÉED BROCCOLI

2º SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 452 Kcal | | 1891 kJ |
| Lípidos | 28,4 g. | Saturados | 5,4 g. |
| H.Carbono | 25,6 g. | Azúcares | 7,6 g. |
| Proteínas | 21,2 g. | Sal | 1,44 g. |

## viernes 13

**1º SOPA DE COCIDO CON FIDEOS (INTEGRALES)**

**2º COCIDO MADRILEÑO (PROTEÍNA VEGETAL)**

1º STEWED SOUP WITH WHOLE WHEAT NOODLES

2º COCIDO MADRILEÑO (PROTEÍNA VEGETAL)

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 872 Kcal | | 3648 kJ |
| Lípidos | 35,6 g. | Saturados | 9,4 g. |
| H.Carbono | 103,7 g. | Azúcares | 10,3 g. |
| Proteínas | 34,7 g. | Sal | 4,23 g. |

## lunes 16

**1º ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE**

**2º LOMO A LA PLANCHA CON PATATAS**

1º BROWN RICE WITH TOMATO

2º GRILLED PORK LOIN WITH POTATOES

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 887 Kcal | | 3711 kJ |
| Lípidos | 51,3 g. | Saturados | 14,9 g. |
| H.Carbono | 77,9 g. | Azúcares | 3,1 g. |
| Proteínas | 27 g. | Sal | 1,87 g. |

## martes 17

**1º LENTEJAS HORTELANAS**

**2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ**

1º COUNTRY-STYLE LENTILS

2º BAKED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 564 Kcal | | 2358 kJ |
| Lípidos | 20,3 g. | Saturados | 2,7 g. |
| H.Carbono | 44,7 g. | Azúcares | 6,3 g. |
| Proteínas | 41,1 g. | Sal | 2,24 g. |

## miércoles 18

**1º CREMA DE CALABACÍN**

**2º PIZZA BOLOÑESA VEGETAL CASERA CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLAD...**

1º CREAM OF ZUCCHINI SOUP

2º PIZZA BOLOÑESA VEGETAL CASERA WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND TUNA SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 507 Kcal | | 2120 kJ |
| Lípidos | 34,7 g. | Saturados | 7,5 g. |
| H.Carbono | 67,4 g. | Azúcares | 11,9 g. |
| Proteínas | 17,3 g. | Sal | 2,32 g. |

## jueves 19

**1º FIDEUÁ DE POLLO Y VERDURAS**

**2º MILANESA DE LENGUADINA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA**

1º CHICKEN AND VEGETABLE FIDEUÁ

2º SOLE FILLET MILANESE WITH LETTUCE AND GRATED CARROT SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 787 Kcal | | 3291 kJ |
| Lípidos | 36,5 g. | Saturados | 8,2 g. |
| H.Carbono | 66,9 g. | Azúcares | 7,1 g. |
| Proteínas | 50,4 g. | Sal | 2,47 g. |

## viernes 20

**1º JUDÍAS PINTAS HORTELANAS**

**2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS**

1º PINTO BEANS

2º FRIED EGGS WITH POTATOES

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 710 Kcal | | 2971 kJ |
| Lípidos | 28,7 g. | Saturados | 6,2 g. |
| H.Carbono | 62,8 g. | Azúcares | 5,8 g. |
| Proteínas | 34,9 g. | Sal | 2,67 g. |

## lunes 23

**1º ESPAGUETIS (INTEGRALES) EN SALSA ALFREDO**

**2º MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ**

1º WHOLE WHEAT SPAGHETTI IN ALFREDO SAUCE

2º GRILLED HAKE WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 667 Kcal | | 2789 kJ |
| Lípidos | 32,3 g. | Saturados | 13,5 g. |
| H.Carbono | 70,3 g. | Azúcares | 6,6 g. |
| Proteínas | 28 g. | Sal | 1,72 g. |

## martes 24

**1º CREMA DE VERDURAS NATURALES**

**2º HAMBURGUESA EN SALSA PRIMAVERAL CON PATATAS FRITAS**

1º NATURAL VEGETABLE SOUP

2º HAMBURGER IN SPRING SAUCE WITH FRENCH FRIES

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 675 Kcal | | 2824 kJ |
| Lípidos | 37,4 g. | Saturados | 6,8 g. |
| H.Carbono | 41,8 g. | Azúcares | 8,5 g. |
| Proteínas | 31,8 g. | Sal | 2,95 g. |

## miércoles 25

**1º SOPA DE COCIDO**

**2º COCIDO MADRILEÑO (PROTEÍNA VEGETAL)**

1º STEW SOUP

2º COCIDO MADRILEÑO (PROTEÍNA VEGETAL)

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 872 Kcal | | 3648 kJ |
| Lípidos | 35,6 g. | Saturados | 9,4 g. |
| H.Carbono | 103,7 g. | Azúcares | 10,3 g. |
| Proteínas | 34,7 g. | Sal | 4,23 g. |

## jueves 26

**1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE**

**2º JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**

1º GREEN BEANS WITH TOMATO

2º BAKED CHICKEN WINGS WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 520 Kcal | | 2177 kJ |
| Lípidos | 35,4 g. | Saturados | 7 g. |
| H.Carbono | 17,3 g. | Azúcares | 11,5 g. |
| Proteínas | 29,3 g. | Sal | 3,64 g. |

## viernes 27

**1º LENTEJAS CON VERDURAS**

**2º TORTILLA DE JAMÓN COCIDO CON ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y TOMATE**

1º LENTILS WITH VEGETABLES

2º HAM AND EGG OMELETTE WITH LETTUCE, CUCUMBER AND TOMATO SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 707 Kcal | | 2959 kJ |
| Lípidos | 38,5 g. | Saturados | 7,6 g. |
| H.Carbono | 42,7 g. | Azúcares | 8,7 g. |
| Proteínas | 37,6 g. | Sal | 3,34 g. |

## lunes 30

**1º PURÉ DE PATATA Y ZANAHORIAS**

**2º POLLO AL CURRY CON ARROZ PILAFF**

1º PURÉ DE PATATA Y ZANAHORIAS

2º CHICKEN CURRY WITH PILAF RICE

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 544 Kcal | | 2276 kJ |
| Lípidos | 13,6 g. | Saturados | 3 g. |
| H.Carbono | 82,1 g. | Azúcares | 5,7 g. |
| Proteínas | 23,2 g. | Sal | 1,09 g. |

**La valoración nutricional del menú se realiza según las recomendaciones de la AESAN recogidas en el Documento de consenso sobre la alimentación en centros educativos, así como los principios de la Estrategia NAOS. La programación del menú esta dirigido según el Real Decreto 315/2025 de comedores escolares.**

Diariamente habrá a disposición del alumno dos opciones de fruta de temporada para su elección.
Un día a la semana irá postre lácteo sin azucarar.

Dos veces por semana se ofrecerá pan integral para aquellos comensales que lo deseen.

| 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** |

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

## ALÉRGENOS / ALLERGENS

| lunes 2 | martes 3 | miércoles 4 | jueves 5 | viernes 6 |
|---|---|---|---|---|
| | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º |

| lunes 9 | martes 10 | miércoles 11 | jueves 12 | viernes 13 |
|---|---|---|---|---|
| | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º |

| lunes 16 | martes 17 | miércoles 18 | jueves 19 | viernes 20 |
|---|---|---|---|---|
| 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º |

| lunes 23 | martes 24 | miércoles 25 | jueves 26 | viernes 27 |
|---|---|---|---|---|
| 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º |

| lunes 30 |
|---|
| 1º<br>2º |

GLUTEN · MOSTAZA · SÉSAMO · SULFITOS · ALTRAMUCES · MOLUSCOS · CRUSTÁCEOS · HUEVOS
PESCADO · CACAHUETES · SOJA · LECHE · FRUTOS CON CÁSCARA · APIO

Sagrada Familia Corazonista
JORGE JUAN · MADRID




**HUEVO Y PESCADO**

## lunes 2




## martes 3

1º PASTA (PSG/PSH) GRATINADA

2º MAGRO GUISADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

1º PSG/PSH PASTA AU GRATIN

2º LEAN STEW WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 905 Kcal | | 3787 kJ |
| Lípidos | 32,9 g. | Saturados | 7,3 g. |
| H.Carbono | 101,9 g. | Azúcares | 11 g. |
| Proteínas | 45,3 g. | Sal | 2,03 g. |

## miércoles 4

1º ARROZ TRES DELICIAS

2º PAVO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ

1º THREE DELIGHTS RICE

2º GRILLED TURKEY WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 486 Kcal | | 2032 kJ |
| Lípidos | 16,4 g. | Saturados | 2,7 g. |
| H.Carbono | 71,3 g. | Azúcares | 3,7 g. |
| Proteínas | 11,6 g. | Sal | 1,41 g. |

## jueves 5

1º SOPA DE AVE CON FIDEOS (PSG/PSH)

2º POLLO ASADO CON PATATAS

1º CHICKEN SOUP WITH NOODLES psg

2º ROAST CHICKEN WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 687 Kcal | | 2874 kJ |
| Lípidos | 34,2 g. | Saturados | 5,7 g. |
| H.Carbono | 61,5 g. | Azúcares | 3,6 g. |
| Proteínas | 30 g. | Sal | 2,07 g. |

## viernes 6

1º LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS

2º BERENJENA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA

1º LENTILS STEWED WITH VEGETABLES

2º BERENJENA AL HORNO WITH LETTUCE, TOMATO AND GRATED CARROT SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 466 Kcal | | 1951 kJ |
| Lípidos | 17 g. | Saturados | 2,2 g. |
| H.Carbono | 45,5 g. | Azúcares | 11,2 g. |
| Proteínas | 21,6 g. | Sal | 1,92 g. |

## lunes 9




## martes 10

1º PAELLA DE POLLO Y VERDURA

2º FILETE DE PAVO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ

1º CHICKEN AND VEGETABLE PAELLA

2º BAKED TURKEY FILLET WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 773 Kcal | | 3233 kJ |
| Lípidos | 40 g. | Saturados | 7 g. |
| H.Carbono | 61,1 g. | Azúcares | 5 g. |
| Proteínas | 41 g. | Sal | 1,94 g. |

## miércoles 11

1º JUDÍAS BLANCAS HORTELANAS

2º ALBÓNDIGAS EN SALSA CAZADORA CON PATATAS DADO

1º HORTELANAS WHITE BEANS

2º MEATBALLS IN HUNTER'S SAUCE WITH DICED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 761 Kcal | | 3184 kJ |
| Lípidos | 36,7 g. | Saturados | 11,9 g. |
| H.Carbono | 64,3 g. | Azúcares | 9,4 g. |
| Proteínas | 38,2 g. | Sal | 3,57 g. |

## jueves 12

1º BRÓCOLI REHOGADO

2º FILETE DE PAVO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ

1º SAUTÉED BROCCOLI

2º BAKED TURKEY FILLET WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 257 Kcal | | 1075 kJ |
| Lípidos | 16,6 g. | Saturados | 2,8 g. |
| H.Carbono | 7,1 g. | Azúcares | 6,1 g. |
| Proteínas | 19,2 g. | Sal | 1,34 g. |

## viernes 13

1º SOPA DE AVE CON FIDEOS (PSG/PSH)

2º COCIDO MADRILEÑO (PROTEÍNA VEGETAL)

1º CHICKEN SOUP WITH NOODLES psg

2º COCIDO MADRILEÑO (PROTEÍNA VEGETAL)

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 842 Kcal | | 3523 kJ |
| Lípidos | 33,1 g. | Saturados | 8,7 g. |
| H.Carbono | 103,7 g. | Azúcares | 10,3 g. |
| Proteínas | 31,3 g. | Sal | 4 g. |

## lunes 16

**1º ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE**

**2º LOMO A LA PLANCHA CON PATATAS**

1º BROWN RICE WITH TOMATO

2º GRILLED PORK LOIN WITH POTATOES

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 887 Kcal | | 3711 kJ |
| Lípidos | 51,3 g. | Saturados | 14,9 g. |
| H.Carbono | 77,9 g. | Azúcares | 3,1 g. |
| Proteínas | 27 g. | Sal | 1,87 g. |

## martes 17

**1º LENTEJAS HORTELANAS**

**2º FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ**

1º COUNTRY-STYLE LENTILS

2º GRILLED CHICKEN FILLET WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 590 Kcal | | 2467 kJ |
| Lípidos | 23,7 g. | Saturados | 4,2 g. |
| H.Carbono | 40,9 g. | Azúcares | 5,9 g. |
| Proteínas | 43,9 g. | Sal | 2,04 g. |

## miércoles 18

**1º CREMA DE CALABACÍN**

**2º FILETE DE PAVO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ATÚN**

1º CREAM OF ZUCCHINI SOUP

2º BAKED TURKEY FILLET WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND TUNA SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 377 Kcal | | 1576 kJ |
| Lípidos | 22,3 g. | Saturados | 3,6 g. |
| H.Carbono | 23,7 g. | Azúcares | 8,9 g. |
| Proteínas | 18,3 g. | Sal | 2,12 g. |

## jueves 19

**1º ARROZ DE POLLO Y VERDURAS**

**2º BERENJENA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA**

1º ARROZ DE POLLO Y VERDURAS

2º GRILLED EGGPLANT WITH LETTUCE AND GRATED CARROT SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 552 Kcal | | 2309 kJ |
| Lípidos | 16,6 g. | Saturados | 2,1 g. |
| H.Carbono | 87,6 g. | Azúcares | 5,9 g. |
| Proteínas | 9,7 g. | Sal | 1,49 g. |

## viernes 20

**1º JUDÍAS PINTAS HORTELANAS**

**2º FILETE DE PAVO AL HORNO CON PATATAS**

1º PINTO BEANS

2º BAKED TURKEY FILLET WITH POTATOES

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 612 Kcal | | 2561 kJ |
| Lípidos | 27,7 g. | Saturados | 4,2 g. |
| H.Carbono | 47,8 g. | Azúcares | 4,8 g. |
| Proteínas | 34,5 g. | Sal | 2,47 g. |

## lunes 23

**1º PASTA (PSG/PSH) CON TOMATE**

**2º FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLAD...**

1º PASTA (GLUTEN FREE / EGG FREE) WITH TOMATO

2º GRILLED CHICKEN FILLET WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 581 Kcal | | 2429 kJ |
| Lípidos | 18,7 g. | Saturados | 3,6 g. |
| H.Carbono | 65,4 g. | Azúcares | 6,7 g. |
| Proteínas | 35,8 g. | Sal | 1,6 g. |

## martes 24

**1º CREMA DE VERDURAS NATURALES**

**2º HAMBURGUESA EN SALSA PRIMAVERAL CON PATATAS FRITAS**

1º NATURAL VEGETABLE SOUP

2º HAMBURGER IN SPRING SAUCE WITH FRENCH FRIES

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 675 Kcal | | 2824 kJ |
| Lípidos | 37,4 g. | Saturados | 6,8 g. |
| H.Carbono | 41,8 g. | Azúcares | 8,5 g. |
| Proteínas | 31,8 g. | Sal | 2,95 g. |

## miércoles 25

**1º SOPA DE COCIDO (PSG/PSH)**

**2º COCIDO MADRILEÑO (PROTEÍNA VEGETAL)**

1º STEWED SOUP (PSG)(PSH)

2º COCIDO MADRILEÑO (PROTEÍNA VEGETAL)

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 872 Kcal | | 3648 kJ |
| Lípidos | 35,6 g. | Saturados | 9,4 g. |
| H.Carbono | 103,7 g. | Azúcares | 10,3 g. |
| Proteínas | 34,7 g. | Sal | 4,23 g. |

## jueves 26

**1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE**

**2º JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**

1º GREEN BEANS WITH TOMATO

2º BAKED CHICKEN WINGS WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 520 Kcal | | 2177 kJ |
| Lípidos | 35,4 g. | Saturados | 7 g. |
| H.Carbono | 17,3 g. | Azúcares | 11,5 g. |
| Proteínas | 29,3 g. | Sal | 3,64 g. |

## viernes 27

**1º LENTEJAS CON VERDURAS**

**2º FILETE DE PAVO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y TOMATE**

1º LENTILS WITH VEGETABLES

2º GRILLED TURKEY FILLET WITH LETTUCE, CUCUMBER AND TOMATO SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 549 Kcal | | 2297 kJ |
| Lípidos | 24,5 g. | Saturados | 3,9 g. |
| H.Carbono | 39,7 g. | Azúcares | 5,7 g. |
| Proteínas | 33,8 g. | Sal | 2,24 g. |

## lunes 30

**1º PURÉ DE PATATA Y ZANAHORIAS**

**2º POLLO EN SALSA CON ARROZ PILAFF**

1º PURÉ DE PATATA Y ZANAHORIAS

2º CHICKEN IN GREEN SAUCE WITH PILAF RICE

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 548 Kcal | | 2293 kJ |
| Lípidos | 20,7 g. | Saturados | 2,8 g. |
| H.Carbono | 90,5 g. | Azúcares | 6,1 g. |
| Proteínas | 22 g. | Sal | 2,04 g. |

**La valoración nutricional del menú se realiza según las recomendaciones de la AESAN recogidas en el Documento de consenso sobre la alimentación en centros educativos, así como los principios de la Estrategia NAOS. La programación del menú esta dirigido según el Real Decreto 315/2025 de comedores escolares.**

Diariamente habrá a disposición del alumno dos opciones de fruta de temporada para su elección.
Un día a la semana irá postre lácteo sin azucarar.

Dos veces por semana se ofrecerá pan integral para aquellos comensales que lo deseen.

| 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** |

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

## ALÉRGENOS / ALLERGENS

| lunes 2 | martes 3 | miércoles 4 | jueves 5 | viernes 6 |
|---|---|---|---|---|
| | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º |

| lunes 9 | martes 10 | miércoles 11 | jueves 12 | viernes 13 |
|---|---|---|---|---|
| | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º |

| lunes 16 | martes 17 | miércoles 18 | jueves 19 | viernes 20 |
|---|---|---|---|---|
| 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º |

| lunes 23 | martes 24 | miércoles 25 | jueves 26 | viernes 27 |
|---|---|---|---|---|
| 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º |

| lunes 30 |
|---|
| 1º<br>2º |

GLUTEN · MOSTAZA · SÉSAMO · SULFITOS · ALTRAMUCES · MOLUSCOS · CRUSTÁCEOS · HUEVOS
PESCADO · CACAHUETES · SOJA · LECHE · FRUTOS CON CÁSCARA · APIO

Sagrada Familia Corazonista
JORGE JUAN · MADRID




**HUEVO, LENTEJAS,**

## lunes 2




## martes 3

**1º PASTA (PSG/PSH) GRATINADA**

**2º MAGRO GUISADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**

1º PSG/PSH PASTA AU GRATIN

2º LEAN STEW WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 905 Kcal | | 3787 kJ |
| Lípidos | 32,9 g. | Saturados | 7,3 g. |
| H.Carbono | 101,9 g. | Azúcares | 11 g. |
| Proteínas | 45,3 g. | Sal | 2,03 g. |

## miércoles 4

**1º ARROZ TRES DELICIAS**

**2º PAVO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ**

1º THREE DELIGHTS RICE

2º GRILLED TURKEY WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 486 Kcal | | 2032 kJ |
| Lípidos | 16,4 g. | Saturados | 2,7 g. |
| H.Carbono | 71,3 g. | Azúcares | 3,7 g. |
| Proteínas | 11,6 g. | Sal | 1,41 g. |

## jueves 5

**1º SOPA DE AVE CON FIDEOS (PSG/PSH)**

**2º POLLO ASADO CON PATATAS**

1º CHICKEN SOUP WITH NOODLES psg

2º ROAST CHICKEN WITH POTATOES

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 687 Kcal | | 2874 kJ |
| Lípidos | 34,2 g. | Saturados | 5,7 g. |
| H.Carbono | 61,5 g. | Azúcares | 3,6 g. |
| Proteínas | 30 g. | Sal | 2,07 g. |

## viernes 6

**1º CREMA DE VERDURAS NATURALES**

**2º BERENJENA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA**

1º NATURAL VEGETABLE SOUP

2º BERENJENA AL HORNO WITH LETTUCE, TOMATO AND GRATED CARROT SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 371 Kcal | | 1553 kJ |
| Lípidos | 20,8 g. | Saturados | 2,7 g. |
| H.Carbono | 34,5 g. | Azúcares | 12,9 g. |
| Proteínas | 6,6 g. | Sal | 1,6 g. |

## lunes 9




## martes 10

**1º PAELLA DE POLLO Y VERDURA**

**2º FILETE DE PAVO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ**

1º CHICKEN AND VEGETABLE PAELLA

2º BAKED TURKEY FILLET WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 773 Kcal | | 3233 kJ |
| Lípidos | 40 g. | Saturados | 7 g. |
| H.Carbono | 61,1 g. | Azúcares | 5 g. |
| Proteínas | 41 g. | Sal | 1,94 g. |

## miércoles 11

**1º JUDÍAS BLANCAS HORTELANAS**

**2º ALBÓNDIGAS EN SALSA CAZADORA CON PATATAS DADO**

1º HORTELANAS WHITE BEANS

2º MEATBALLS IN HUNTER'S SAUCE WITH DICED POTATOES

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 761 Kcal | | 3184 kJ |
| Lípidos | 36,7 g. | Saturados | 11,9 g. |
| H.Carbono | 64,3 g. | Azúcares | 9,4 g. |
| Proteínas | 38,2 g. | Sal | 3,57 g. |

## jueves 12

**1º BRÓCOLI REHOGADO**

**2º FILETE DE PAVO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ**

1º SAUTÉED BROCCOLI

2º BAKED TURKEY FILLET WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 257 Kcal | | 1075 kJ |
| Lípidos | 16,6 g. | Saturados | 2,8 g. |
| H.Carbono | 7,1 g. | Azúcares | 6,1 g. |
| Proteínas | 19,2 g. | Sal | 1,34 g. |

## viernes 13

**1º SOPA DE AVE CON FIDEOS (PSG/PSH)**

**2º COCIDO MADRILEÑO (SIN GARBANZOS)**

1º CHICKEN SOUP WITH NOODLES psg

2º MADRID-STYLE STEW WITHOUT CHICKPEAS

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 842 Kcal | | 3523 kJ |
| Lípidos | 33,1 g. | Saturados | 8,7 g. |
| H.Carbono | 103,7 g. | Azúcares | 10,3 g. |
| Proteínas | 31,3 g. | Sal | 4 g. |

## lunes 16

**1º ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE**

**2º LOMO A LA PLANCHA CON PATATAS**

1º BROWN RICE WITH TOMATO

2º GRILLED PORK LOIN WITH POTATOES

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 887 Kcal | | 3711 kJ |
| Lípidos | 51,3 g. | Saturados | 14,9 g. |
| H.Carbono | 77,9 g. | Azúcares | 3,1 g. |
| Proteínas | 27 g. | Sal | 1,87 g. |

## martes 17

**1º MENESTRA DE VERDURAS**

**2º FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ**

1º VEGETABLE STEW

2º GRILLED CHICKEN FILLET WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 600 Kcal | | 2509 kJ |
| Lípidos | 27,7 g. | Saturados | 5,3 g. |
| H.Carbono | 36,8 g. | Azúcares | 16,9 g. |
| Proteínas | 43,2 g. | Sal | 2,54 g. |

## miércoles 18

**1º CREMA DE CALABACÍN**

**2º FILETE DE PAVO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ATÚN**

1º CREAM OF ZUCCHINI SOUP

2º BAKED TURKEY FILLET WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND TUNA SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 377 Kcal | | 1576 kJ |
| Lípidos | 22,3 g. | Saturados | 3,6 g. |
| H.Carbono | 23,7 g. | Azúcares | 8,9 g. |
| Proteínas | 18,3 g. | Sal | 2,12 g. |

## jueves 19

**1º ARROZ DE POLLO Y VERDURAS**

**2º BERENJENA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA**

1º ARROZ DE POLLO Y VERDURAS

2º GRILLED EGGPLANT WITH LETTUCE AND GRATED CARROT SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 552 Kcal | | 2309 kJ |
| Lípidos | 16,6 g. | Saturados | 2,1 g. |
| H.Carbono | 87,6 g. | Azúcares | 5,9 g. |
| Proteínas | 9,7 g. | Sal | 1,49 g. |

## viernes 20

**1º JUDÍAS PINTAS HORTELANAS**

**2º FILETE DE PAVO AL HORNO CON PATATAS**

1º PINTO BEANS

2º BAKED TURKEY FILLET WITH POTATOES

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 612 Kcal | | 2561 kJ |
| Lípidos | 27,7 g. | Saturados | 4,2 g. |
| H.Carbono | 47,8 g. | Azúcares | 4,8 g. |
| Proteínas | 34,5 g. | Sal | 2,47 g. |

## lunes 23

**1º PASTA (PSG/PSH) CON TOMATE**

**2º FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLAD...**

1º PASTA (GLUTEN FREE / EGG FREE) WITH TOMATO

2º GRILLED CHICKEN FILLET WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 581 Kcal | | 2429 kJ |
| Lípidos | 18,7 g. | Saturados | 3,6 g. |
| H.Carbono | 65,4 g. | Azúcares | 6,7 g. |
| Proteínas | 35,8 g. | Sal | 1,6 g. |

## martes 24

**1º CREMA DE VERDURAS NATURALES**

**2º HAMBURGUESA EN SALSA PRIMAVERAL CON PATATAS FRITAS**

1º NATURAL VEGETABLE SOUP

2º HAMBURGER IN SPRING SAUCE WITH FRENCH FRIES

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 675 Kcal | | 2824 kJ |
| Lípidos | 37,4 g. | Saturados | 6,8 g. |
| H.Carbono | 41,8 g. | Azúcares | 8,5 g. |
| Proteínas | 31,8 g. | Sal | 2,95 g. |

## miércoles 25

**1º SOPA DE COCIDO (PSG/PSH)**

**2º COCIDO MADRILEÑO (SIN GARBANZOS)**

1º STEWED SOUP (PSG)(PSH)

2º MADRID-STYLE STEW WITHOUT CHICKPEAS

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 872 Kcal | | 3648 kJ |
| Lípidos | 35,6 g. | Saturados | 9,4 g. |
| H.Carbono | 103,7 g. | Azúcares | 10,3 g. |
| Proteínas | 34,7 g. | Sal | 4,23 g. |

## jueves 26

**1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE**

**2º JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**

1º GREEN BEANS WITH TOMATO

2º BAKED CHICKEN WINGS WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 520 Kcal | | 2177 kJ |
| Lípidos | 35,4 g. | Saturados | 7 g. |
| H.Carbono | 17,3 g. | Azúcares | 11,5 g. |
| Proteínas | 29,3 g. | Sal | 3,64 g. |

## viernes 27

**1º VERDURITAS SALTEADAS**

**2º FILETE DE PAVO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y TOMATE**

1º SAUTÉED MIXED VEGETABLES

2º GRILLED TURKEY FILLET WITH LETTUCE, CUCUMBER AND TOMATO SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 370 Kcal | | 1548 kJ |
| Lípidos | 25,2 g. | Saturados | 3,9 g. |
| H.Carbono | 16,5 g. | Azúcares | 4,9 g. |
| Proteínas | 17,7 g. | Sal | 1,87 g. |

## lunes 30

**1º PURÉ DE PATATA Y ZANAHORIAS**

**2º POLLO EN SALSA CON ARROZ PILAFF**

1º PURÉ DE PATATA Y ZANAHORIAS

2º CHICKEN IN GREEN SAUCE WITH PILAF RICE

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 548 Kcal | | 2293 kJ |
| Lípidos | 20,7 g. | Saturados | 2,8 g. |
| H.Carbono | 90,5 g. | Azúcares | 6,1 g. |
| Proteínas | 22 g. | Sal | 2,04 g. |

**La valoración nutricional del menú se realiza según las recomendaciones de la AESAN recogidas en el Documento de consenso sobre la alimentación en centros educativos, así como los principios de la Estrategia NAOS. La programación del menú esta dirigido según el Real Decreto 315/2025 de comedores escolares.**

Diariamente habrá a disposición del alumno dos opciones de fruta de temporada para su elección.
Un día a la semana irá postre lácteo sin azucarar.

Dos veces por semana se ofrecerá pan integral para aquellos comensales que lo deseen.

| 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** |

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

## ALÉRGENOS / ALLERGENS

| lunes 2 | martes 3 | miércoles 4 | jueves 5 | viernes 6 |
|---|---|---|---|---|
| | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º |

| lunes 9 | martes 10 | miércoles 11 | jueves 12 | viernes 13 |
|---|---|---|---|---|
| | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º |

| lunes 16 | martes 17 | miércoles 18 | jueves 19 | viernes 20 |
|---|---|---|---|---|
| 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º |

| lunes 23 | martes 24 | miércoles 25 | jueves 26 | viernes 27 |
|---|---|---|---|---|
| 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º |

| lunes 30 |
|---|
| 1º<br>2º |

GLUTEN · MOSTAZA · SÉSAMO · SULFITOS · ALTRAMUCES · MOLUSCOS · CRUSTÁCEOS · HUEVOS
PESCADO · CACAHUETES · SOJA · LECHE · FRUTOS CON CÁSCARA · APIO

Sagrada Familia
Corazonista
JORGE JUAN · MADRID




**INTOLERANCIA AL**

## lunes 2




## martes 3

**1º PASTA (PSG/PSH) GRATINADA**

**2º MAGRO GUISADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**

1º PSG/PSH PASTA AU GRATIN

2º LEAN STEW WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 905 Kcal | | 3787 kJ |
| Lípidos | 32,9 g. | Saturados | 7,3 g. |
| H.Carbono | 101,9 g. | Azúcares | 11 g. |
| Proteínas | 45,3 g. | Sal | 2,03 g. |

## miércoles 4

**1º ARROZ TRES DELICIAS**

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

1º THREE DELIGHTS RICE

2º GRILLED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 587 Kcal | | 2454 kJ |
| Lípidos | 23,4 g. | Saturados | 3,5 g. |
| H.Carbono | 71,3 g. | Azúcares | 3,7 g. |
| Proteínas | 23,8 g. | Sal | 2,31 g. |

## jueves 5

**1º SOPA DE AVE CON FIDEOS (PSG/PSH)**

**2º POLLO ASADO CON PATATAS**

1º CHICKEN SOUP WITH NOODLES psg

2º ROAST CHICKEN WITH POTATOES

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 687 Kcal | | 2874 kJ |
| Lípidos | 34,2 g. | Saturados | 5,7 g. |
| H.Carbono | 61,5 g. | Azúcares | 3,6 g. |
| Proteínas | 30 g. | Sal | 2,07 g. |

## viernes 6

**1º LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS**

**2º PALOMETA EN SALSA POMODORO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHOR…**

1º LENTILS STEWED WITH VEGETABLES

2º PALOMETA IN POMODORO SAUCE WITH LETTUCE, TOMATO AND GRATED CARROT SAL…

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 483 Kcal | | 2019 kJ |
| Lípidos | 13 g. | Saturados | 1,7 g. |
| H.Carbono | 48,1 g. | Azúcares | 10,1 g. |
| Proteínas | 34,7 g. | Sal | 2,1 g. |

## lunes 9




## martes 10

**1º PAELLA DE POLLO Y VERDURA**

**2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ**

1º CHICKEN AND VEGETABLE PAELLA

2º BAKED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 797 Kcal | | 3333 kJ |
| Lípidos | 37,3 g. | Saturados | 6,1 g. |
| H.Carbono | 64,9 g. | Azúcares | 5,4 g. |
| Proteínas | 48,2 g. | Sal | 2,14 g. |

## miércoles 11

**1º JUDÍAS BLANCAS HORTELANAS**

**2º ALBÓNDIGAS EN SALSA CAZADORA CON PATATAS DADO**

1º HORTELANAS WHITE BEANS

2º MEATBALLS IN HUNTER'S SAUCE WITH DICED POTATOES

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 761 Kcal | | 3184 kJ |
| Lípidos | 36,7 g. | Saturados | 11,9 g. |
| H.Carbono | 64,3 g. | Azúcares | 9,4 g. |
| Proteínas | 38,2 g. | Sal | 3,57 g. |

## jueves 12

**1º BRÓCOLI REHOGADO**

**2º FILETE DE PAVO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ**

1º SAUTÉED BROCCOLI

2º BAKED TURKEY FILLET WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 257 Kcal | | 1075 kJ |
| Lípidos | 16,6 g. | Saturados | 2,8 g. |
| H.Carbono | 7,1 g. | Azúcares | 6,1 g. |
| Proteínas | 19,2 g. | Sal | 1,34 g. |

## viernes 13

**1º SOPA DE AVE CON FIDEOS (PSG/PSH)**

**2º COCIDO MADRILEÑO (PROTEÍNA VEGETAL)**

1º CHICKEN SOUP WITH NOODLES psg

2º COCIDO MADRILEÑO (PROTEÍNA VEGETAL)

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 842 Kcal | | 3523 kJ |
| Lípidos | 33,1 g. | Saturados | 8,7 g. |
| H.Carbono | 103,7 g. | Azúcares | 10,3 g. |
| Proteínas | 31,3 g. | Sal | 4 g. |

## lunes 16

**1º ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE**

**2º LOMO A LA PLANCHA CON PATATAS**

1º BROWN RICE WITH TOMATO

2º GRILLED PORK LOIN WITH POTATOES

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 887 Kcal | | 3711 kJ |
| Lípidos | 51,3 g. | Saturados | 14,9 g. |
| H.Carbono | 77,9 g. | Azúcares | 3,1 g. |
| Proteínas | 27 g. | Sal | 1,87 g. |

## martes 17

**1º MENESTRA DE VERDURAS**

**2º LENTEJAS HORTELANAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ**

1º VEGETABLE STEW

2º COUNTRY-STYLE LENTILS WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 721 Kcal | | 3015 kJ |
| Lípidos | 22,6 g. | Saturados | 3,4 g. |
| H.Carbono | 75,1 g. | Azúcares | 21,2 g. |
| Proteínas | 38,2 g. | Sal | 2,84 g. |

## miércoles 18

**1º CREMA DE CALABACÍN**

**2º PIZZA VEGETAL (PSG) CASERA CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLAD...**

1º CREAM OF ZUCCHINI SOUP

2º VEGETABLE PIZZA WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND TUNA SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 639 Kcal | | 2672 kJ |
| Lípidos | 34,7 g. | Saturados | 9,3 g. |
| H.Carbono | 58,4 g. | Azúcares | 11,9 g. |
| Proteínas | 19,2 g. | Sal | 2,32 g. |

## jueves 19

**1º ARROZ DE POLLO Y VERDURAS**

**2º LENGUADINA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA**

1º ARROZ DE POLLO Y VERDURAS

2º BAKED SOLE WITH LETTUCE AND GRATED CARROT SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 656 Kcal | | 2743 kJ |
| Lípidos | 19,7 g. | Saturados | 2,7 g. |
| H.Carbono | 88,4 g. | Azúcares | 3,5 g. |
| Proteínas | 216,1 g. | Sal | 1,79 g. |

## viernes 20

**1º JUDÍAS PINTAS HORTELANAS**

**2º FILETE DE PAVO AL HORNO CON PATATAS**

1º PINTO BEANS

2º BAKED TURKEY FILLET WITH POTATOES

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 612 Kcal | | 2561 kJ |
| Lípidos | 27,7 g. | Saturados | 4,2 g. |
| H.Carbono | 47,8 g. | Azúcares | 4,8 g. |
| Proteínas | 34,5 g. | Sal | 2,47 g. |

## lunes 23

**1º PASTA (PSG/PSH) CON TOMATE**

**2º MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ**

1º PASTA (GLUTEN FREE / EGG FREE) WITH TOMATO

2º GRILLED HAKE WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 480 Kcal | | 2007 kJ |
| Lípidos | 14 g. | Saturados | 1,7 g. |
| H.Carbono | 65,4 g. | Azúcares | 6,7 g. |
| Proteínas | 24 g. | Sal | 1,9 g. |

## martes 24

**1º CREMA DE VERDURAS NATURALES**

**2º HAMBURGUESA EN SALSA PRIMAVERAL CON PATATAS FRITAS**

1º NATURAL VEGETABLE SOUP

2º HAMBURGER IN SPRING SAUCE WITH FRENCH FRIES

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 675 Kcal | | 2824 kJ |
| Lípidos | 37,4 g. | Saturados | 6,8 g. |
| H.Carbono | 41,8 g. | Azúcares | 8,5 g. |
| Proteínas | 31,8 g. | Sal | 2,95 g. |

## miércoles 25

**1º SOPA DE COCIDO (PSG/PSH)**

**2º COCIDO MADRILEÑO (PROTEÍNA VEGETAL)**

1º STEWED SOUP (PSG)(PSH)

2º COCIDO MADRILEÑO (PROTEÍNA VEGETAL)

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 872 Kcal | | 3648 kJ |
| Lípidos | 35,6 g. | Saturados | 9,4 g. |
| H.Carbono | 103,7 g. | Azúcares | 10,3 g. |
| Proteínas | 34,7 g. | Sal | 4,23 g. |

## jueves 26

**1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE**

**2º JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**

1º GREEN BEANS WITH TOMATO

2º BAKED CHICKEN WINGS WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 520 Kcal | | 2177 kJ |
| Lípidos | 35,4 g. | Saturados | 7 g. |
| H.Carbono | 17,3 g. | Azúcares | 11,5 g. |
| Proteínas | 29,3 g. | Sal | 3,64 g. |

## viernes 27

**1º LENTEJAS CON VERDURAS**

**2º FILETE DE PAVO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y TOMATE**

1º LENTILS WITH VEGETABLES

2º GRILLED TURKEY FILLET WITH LETTUCE, CUCUMBER AND TOMATO SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 549 Kcal | | 2297 kJ |
| Lípidos | 24,5 g. | Saturados | 3,9 g. |
| H.Carbono | 39,7 g. | Azúcares | 5,7 g. |
| Proteínas | 33,8 g. | Sal | 2,24 g. |

## lunes 30

**1º PURÉ DE PATATA Y ZANAHORIAS**

**2º POLLO EN SALSA CON ARROZ PILAFF**

1º PURÉ DE PATATA Y ZANAHORIAS

2º CHICKEN IN GREEN SAUCE WITH PILAF RICE

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 548 Kcal | | 2293 kJ |
| Lípidos | 20,7 g. | Saturados | 2,8 g. |
| H.Carbono | 90,5 g. | Azúcares | 6,1 g. |
| Proteínas | 22 g. | Sal | 2,04 g. |

**La valoración nutricional del menú se realiza según las recomendaciones de la AESAN recogidas en el Documento de consenso sobre la alimentación en centros educativos, así como los principios de la Estrategia NAOS. La programación del menú esta dirigido según el Real Decreto 315/2025 de comedores escolares.**

Diariamente habrá a disposición del alumno dos opciones de fruta de temporada para su elección.
Un día a la semana irá postre lácteo sin azucarar.

Dos veces por semana se ofrecerá pan integral para aquellos comensales que lo deseen.

| 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** |

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

## ALÉRGENOS / ALLERGENS

| lunes 2 | martes 3 | miércoles 4 | jueves 5 | viernes 6 |
|---|---|---|---|---|
| | 1º <br>2º | 1º <br>2º  | 1º <br>2º | 1º <br>2º  |

| lunes 9 | martes 10 | miércoles 11 | jueves 12 | viernes 13 |
|---|---|---|---|---|
| | 1º<br>2º  | 1º <br>2º  | 1º<br>2º | 1º <br>2º  |

| lunes 16 | martes 17 | miércoles 18 | jueves 19 | viernes 20 |
|---|---|---|---|---|
| 1º<br>2º | 1º<br>2º  | 1º <br>2º  | 1º<br>2º  | 1º <br>2º |

| lunes 23 | martes 24 | miércoles 25 | jueves 26 | viernes 27 |
|---|---|---|---|---|
| 1º <br>2º  | 1º <br>2º  | 1º <br>2º  | 1º<br>2º | 1º <br>2º |

| lunes 30 |
|---|
| 1º <br>2º |



Sagrada Familia Corazonista
JORGE JUAN · MADRID




**KIWI**

## lunes 2




## martes 3

**1º MACARRONES (INTEGRALES) GRATINADOS**

**2º MAGRO GUISADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**

1º GRATINATED WHOLE WHEAT MACARONI

2º LEAN STEW WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 729 Kcal | | 3051 kJ |
| Lípidos | 33,9 g. | Saturados | 8,2 g. |
| H.Carbono | 62,9 g. | Azúcares | 11 g. |
| Proteínas | 39,5 g. | Sal | 2,78 g. |

## miércoles 4

**1º ARROZ TRES DELICIAS**

**2º MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ**

1º THREE DELIGHTS RICE

2º HAKE A LA ROMANA WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 799 Kcal | | 3341 kJ |
| Lípidos | 36 g. | Saturados | 5,9 g. |
| H.Carbono | 85,5 g. | Azúcares | 4 g. |
| Proteínas | 31 g. | Sal | 4,61 g. |

## jueves 5

**1º SOPA DE AVE CON FIDEOS**

**2º POLLO ASADO CON PATATAS**

1º CHICKEN SOUP WITH NOODLES

2º ROAST CHICKEN WITH POTATOES

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 687 Kcal | | 2874 kJ |
| Lípidos | 34,2 g. | Saturados | 5,7 g. |
| H.Carbono | 61,5 g. | Azúcares | 3,6 g. |
| Proteínas | 30 g. | Sal | 2,07 g. |

## viernes 6

**1º LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS**

**2º PALOMETA EN SALSA POMODORO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHOR...**

1º LENTILS STEWED WITH VEGETABLES

2º PALOMETA IN POMODORO SAUCE WITH LETTUCE, TOMATO AND GRATED CARROT SAL...

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 483 Kcal | | 2019 kJ |
| Lípidos | 13 g. | Saturados | 1,7 g. |
| H.Carbono | 48,1 g. | Azúcares | 10,1 g. |
| Proteínas | 34,7 g. | Sal | 2,1 g. |

## lunes 9




## martes 10

**1º PAELLA DE POLLO Y VERDURA**

**2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ**

1º CHICKEN AND VEGETABLE PAELLA

2º BAKED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 797 Kcal | | 3333 kJ |
| Lípidos | 37,3 g. | Saturados | 6,1 g. |
| H.Carbono | 64,9 g. | Azúcares | 5,4 g. |
| Proteínas | 48,2 g. | Sal | 2,14 g. |

## miércoles 11

**1º JUDÍAS BLANCAS HORTELANAS**

**2º ALBÓNDIGAS EN SALSA CAZADORA CON PATATAS DADO**

1º HORTELANAS WHITE BEANS

2º MEATBALLS IN HUNTER'S SAUCE WITH DICED POTATOES

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 761 Kcal | | 3184 kJ |
| Lípidos | 36,7 g. | Saturados | 11,9 g. |
| H.Carbono | 64,3 g. | Azúcares | 9,4 g. |
| Proteínas | 38,2 g. | Sal | 3,57 g. |

## jueves 12

**1º BRÓCOLI REHOGADO**

**2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ**

1º SAUTÉED BROCCOLI

2º SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 452 Kcal | | 1891 kJ |
| Lípidos | 28,4 g. | Saturados | 5,4 g. |
| H.Carbono | 25,6 g. | Azúcares | 7,6 g. |
| Proteínas | 21,2 g. | Sal | 1,44 g. |

## viernes 13

**1º SOPA DE COCIDO CON FIDEOS (INTEGRALES)**

**2º COCIDO MADRILEÑO (PROTEÍNA VEGETAL)**

1º STEWED SOUP WITH WHOLE WHEAT NOODLES

2º COCIDO MADRILEÑO (PROTEÍNA VEGETAL)

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 872 Kcal | | 3648 kJ |
| Lípidos | 35,6 g. | Saturados | 9,4 g. |
| H.Carbono | 103,7 g. | Azúcares | 10,3 g. |
| Proteínas | 34,7 g. | Sal | 4,23 g. |

## lunes 16

**1º ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE**

**2º LOMO A LA PLANCHA CON PATATAS**

1º BROWN RICE WITH TOMATO

2º GRILLED PORK LOIN WITH POTATOES

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 887 Kcal | | 3711 kJ |
| Lípidos | 51,3 g. | Saturados | 14,9 g. |
| H.Carbono | 77,9 g. | Azúcares | 3,1 g. |
| Proteínas | 27 g. | Sal | 1,87 g. |

## martes 17

**1º LENTEJAS HORTELANAS**

**2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ**

1º COUNTRY-STYLE LENTILS

2º BAKED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 564 Kcal | | 2358 kJ |
| Lípidos | 20,3 g. | Saturados | 2,7 g. |
| H.Carbono | 44,7 g. | Azúcares | 6,3 g. |
| Proteínas | 41,1 g. | Sal | 2,24 g. |

## miércoles 18

**1º CREMA DE CALABACÍN**

**2º PIZZA BOLOÑESA VEGETAL CASERA CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLAD...**

1º CREAM OF ZUCCHINI SOUP

2º PIZZA BOLOÑESA VEGETAL CASERA WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND TUNA SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 507 Kcal | | 2120 kJ |
| Lípidos | 34,7 g. | Saturados | 7,5 g. |
| H.Carbono | 67,4 g. | Azúcares | 11,9 g. |
| Proteínas | 17,3 g. | Sal | 2,32 g. |

## jueves 19

**1º FIDEUÁ DE POLLO Y VERDURAS**

**2º MILANESA DE LENGUADINA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA**

1º CHICKEN AND VEGETABLE FIDEUÁ

2º SOLE FILLET MILANESE WITH LETTUCE AND GRATED CARROT SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 787 Kcal | | 3291 kJ |
| Lípidos | 36,5 g. | Saturados | 8,2 g. |
| H.Carbono | 66,9 g. | Azúcares | 7,1 g. |
| Proteínas | 50,4 g. | Sal | 2,47 g. |

## viernes 20

**1º JUDÍAS PINTAS HORTELANAS**

**2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS**

1º PINTO BEANS

2º FRIED EGGS WITH POTATOES

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 710 Kcal | | 2971 kJ |
| Lípidos | 28,7 g. | Saturados | 6,2 g. |
| H.Carbono | 62,8 g. | Azúcares | 5,8 g. |
| Proteínas | 34,9 g. | Sal | 2,67 g. |

## lunes 23

**1º ESPAGUETIS (INTEGRALES) EN SALSA ALFREDO**

**2º MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ**

1º WHOLE WHEAT SPAGHETTI IN ALFREDO SAUCE

2º GRILLED HAKE WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 667 Kcal | | 2789 kJ |
| Lípidos | 32,3 g. | Saturados | 13,5 g. |
| H.Carbono | 70,3 g. | Azúcares | 6,6 g. |
| Proteínas | 28 g. | Sal | 1,72 g. |

## martes 24

**1º CREMA DE VERDURAS NATURALES**

**2º HAMBURGUESA EN SALSA PRIMAVERAL CON PATATAS FRITAS**

1º NATURAL VEGETABLE SOUP

2º HAMBURGER IN SPRING SAUCE WITH FRENCH FRIES

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 675 Kcal | | 2824 kJ |
| Lípidos | 37,4 g. | Saturados | 6,8 g. |
| H.Carbono | 41,8 g. | Azúcares | 8,5 g. |
| Proteínas | 31,8 g. | Sal | 2,95 g. |

## miércoles 25

**1º SOPA DE COCIDO**

**2º COCIDO MADRILEÑO (PROTEÍNA VEGETAL)**

1º STEW SOUP

2º COCIDO MADRILEÑO (PROTEÍNA VEGETAL)

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 872 Kcal | | 3648 kJ |
| Lípidos | 35,6 g. | Saturados | 9,4 g. |
| H.Carbono | 103,7 g. | Azúcares | 10,3 g. |
| Proteínas | 34,7 g. | Sal | 4,23 g. |

## jueves 26

**1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE**

**2º JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**

1º GREEN BEANS WITH TOMATO

2º BAKED CHICKEN WINGS WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 520 Kcal | | 2177 kJ |
| Lípidos | 35,4 g. | Saturados | 7 g. |
| H.Carbono | 17,3 g. | Azúcares | 11,5 g. |
| Proteínas | 29,3 g. | Sal | 3,64 g. |

## viernes 27

**1º LENTEJAS CON VERDURAS**

**2º TORTILLA DE JAMÓN COCIDO CON ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y TOMATE**

1º LENTILS WITH VEGETABLES

2º HAM AND EGG OMELETTE WITH LETTUCE, CUCUMBER AND TOMATO SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 707 Kcal | | 2959 kJ |
| Lípidos | 38,5 g. | Saturados | 7,6 g. |
| H.Carbono | 42,7 g. | Azúcares | 8,7 g. |
| Proteínas | 37,6 g. | Sal | 3,34 g. |

## lunes 30

**1º PURÉ DE PATATA Y ZANAHORIAS**

**2º POLLO AL CURRY CON ARROZ PILAFF**

1º PURÉ DE PATATA Y ZANAHORIAS

2º CHICKEN CURRY WITH PILAF RICE

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 544 Kcal | | 2276 kJ |
| Lípidos | 13,6 g. | Saturados | 3 g. |
| H.Carbono | 82,1 g. | Azúcares | 5,7 g. |
| Proteínas | 23,2 g. | Sal | 1,09 g. |

**La valoración nutricional del menú se realiza según las recomendaciones de la AESAN recogidas en el Documento de consenso sobre la alimentación en centros educativos, así como los principios de la Estrategia NAOS. La programación del menú esta dirigido según el Real Decreto 315/2025 de comedores escolares.**

Diariamente habrá a disposición del alumno dos opciones de fruta de temporada para su elección.
Un día a la semana irá postre lácteo sin azucarar.

Dos veces por semana se ofrecerá pan integral para aquellos comensales que lo deseen.

| 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** |

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

## ALÉRGENOS / ALLERGENS

| lunes 2 | martes 3 | miércoles 4 | jueves 5 | viernes 6 |
|---|---|---|---|---|
| | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º |

| lunes 9 | martes 10 | miércoles 11 | jueves 12 | viernes 13 |
|---|---|---|---|---|
| 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º |

| lunes 16 | martes 17 | miércoles 18 | jueves 19 | viernes 20 |
|---|---|---|---|---|
| 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º |

| lunes 23 | martes 24 | miércoles 25 | jueves 26 | viernes 27 |
|---|---|---|---|---|
| 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º |

| lunes 30 |
|---|
| 1º<br>2º |

GLUTEN · MOSTAZA · SÉSAMO · SULFITOS · ALTRAMUCES · MOLUSCOS · CRUSTÁCEOS · HUEVOS
PESCADO · CACAHUETES · SOJA · LECHE · FRUTOS CON CÁSCARA · APIO

Sagrada Familia Corazonista
JORGE JUAN · MADRID




**LACTOSA**

## lunes 2




## martes 3

**1º MACARRONES (INTEGRALES) CON TOMATE**

**2º MAGRO GUISADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**

1º MACARONI WITH TOMATO (WHOLE WHEAT)

2º LEAN STEW WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 613 Kcal | | 2566 kJ |
| Lípidos | 28,7 g. | Saturados | 5,7 g. |
| H.Carbono | 54,8 g. | Azúcares | 8 g. |
| Proteínas | 35,6 g. | Sal | 1,58 g. |

## miércoles 4

**1º ARROZ TRES DELICIAS**

**2º MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ**

1º THREE DELIGHTS RICE

2º HAKE A LA ROMANA WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 799 Kcal | | 3341 kJ |
| Lípidos | 36 g. | Saturados | 5,9 g. |
| H.Carbono | 85,5 g. | Azúcares | 4 g. |
| Proteínas | 31 g. | Sal | 4,61 g. |

## jueves 5

**1º SOPA DE AVE CON FIDEOS**

**2º POLLO ASADO CON PATATAS**

1º CHICKEN SOUP WITH NOODLES

2º ROAST CHICKEN WITH POTATOES

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 687 Kcal | | 2874 kJ |
| Lípidos | 34,2 g. | Saturados | 5,7 g. |
| H.Carbono | 61,5 g. | Azúcares | 3,6 g. |
| Proteínas | 30 g. | Sal | 2,07 g. |

## viernes 6

**1º LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS**

**2º PALOMETA EN SALSA POMODORO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHOR...**

1º LENTILS STEWED WITH VEGETABLES

2º PALOMETA IN POMODORO SAUCE WITH LETTUCE, TOMATO AND GRATED CARROT SAL...

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 483 Kcal | | 2019 kJ |
| Lípidos | 13 g. | Saturados | 1,7 g. |
| H.Carbono | 48,1 g. | Azúcares | 10,1 g. |
| Proteínas | 34,7 g. | Sal | 2,1 g. |

## lunes 9




## martes 10

**1º PAELLA DE POLLO Y VERDURA**

**2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ**

1º CHICKEN AND VEGETABLE PAELLA

2º BAKED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 797 Kcal | | 3333 kJ |
| Lípidos | 37,3 g. | Saturados | 6,1 g. |
| H.Carbono | 64,9 g. | Azúcares | 5,4 g. |
| Proteínas | 48,2 g. | Sal | 2,14 g. |

## miércoles 11

**1º JUDÍAS BLANCAS HORTELANAS**

**2º ALBÓNDIGAS EN SALSA CAZADORA CON PATATAS DADO**

1º HORTELANAS WHITE BEANS

2º MEATBALLS IN HUNTER'S SAUCE WITH DICED POTATOES

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 761 Kcal | | 3184 kJ |
| Lípidos | 36,7 g. | Saturados | 11,9 g. |
| H.Carbono | 64,3 g. | Azúcares | 9,4 g. |
| Proteínas | 38,2 g. | Sal | 3,57 g. |

## jueves 12

**1º BRÓCOLI REHOGADO**

**2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ**

1º SAUTÉED BROCCOLI

2º SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 452 Kcal | | 1891 kJ |
| Lípidos | 28,4 g. | Saturados | 5,4 g. |
| H.Carbono | 25,6 g. | Azúcares | 7,6 g. |
| Proteínas | 21,2 g. | Sal | 1,44 g. |

## viernes 13

**1º SOPA DE COCIDO**

**2º COCIDO MADRILEÑO (PROTEÍNA VEGETAL)**

1º STEW SOUP

2º COCIDO MADRILEÑO (PROTEÍNA VEGETAL)

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 872 Kcal | | 3648 kJ |
| Lípidos | 35,6 g. | Saturados | 9,4 g. |
| H.Carbono | 103,7 g. | Azúcares | 10,3 g. |
| Proteínas | 34,7 g. | Sal | 4,23 g. |

## lunes 16

**1º ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE**

**2º LOMO A LA PLANCHA CON PATATAS**

1º BROWN RICE WITH TOMATO

2º GRILLED PORK LOIN WITH POTATOES

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 887 Kcal | | 3711 kJ |
| Lípidos | 51,3 g. | Saturados | 14,9 g. |
| H.Carbono | 77,9 g. | Azúcares | 3,1 g. |
| Proteínas | 27 g. | Sal | 1,87 g. |

## martes 17

**1º LENTEJAS HORTELANAS**

**2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ**

1º COUNTRY-STYLE LENTILS

2º BAKED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 564 Kcal | | 2358 kJ |
| Lípidos | 20,3 g. | Saturados | 2,7 g. |
| H.Carbono | 44,7 g. | Azúcares | 6,3 g. |
| Proteínas | 41,1 g. | Sal | 2,24 g. |

## miércoles 18

**1º CREMA DE CALABACÍN**

**2º FILETE DE PAVO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ATÚN**

1º CREAM OF ZUCCHINI SOUP

2º BAKED TURKEY FILLET WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND TUNA SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 377 Kcal | | 1576 kJ |
| Lípidos | 22,3 g. | Saturados | 3,6 g. |
| H.Carbono | 23,7 g. | Azúcares | 8,9 g. |
| Proteínas | 18,3 g. | Sal | 2,12 g. |

## jueves 19

**1º FIDEUÁ DE POLLO Y VERDURAS**

**2º MILANESA DE LENGUADINA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA**

1º CHICKEN AND VEGETABLE FIDEUÁ

2º SOLE FILLET MILANESE WITH LETTUCE AND GRATED CARROT SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 787 Kcal | | 3291 kJ |
| Lípidos | 36,5 g. | Saturados | 8,2 g. |
| H.Carbono | 66,9 g. | Azúcares | 7,1 g. |
| Proteínas | 50,4 g. | Sal | 2,47 g. |

## viernes 20

**1º JUDÍAS PINTAS HORTELANAS**

**2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS**

1º PINTO BEANS

2º FRIED EGGS WITH POTATOES

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 710 Kcal | | 2971 kJ |
| Lípidos | 28,7 g. | Saturados | 6,2 g. |
| H.Carbono | 62,8 g. | Azúcares | 5,8 g. |
| Proteínas | 34,9 g. | Sal | 2,67 g. |

## lunes 23

**1º ESPAGUETIS (INTEGRALES) EN SALSA ALFREDO**

**2º MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ**

1º WHOLE WHEAT SPAGHETTI IN ALFREDO SAUCE

2º GRILLED HAKE WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 667 Kcal | | 2789 kJ |
| Lípidos | 32,3 g. | Saturados | 13,5 g. |
| H.Carbono | 70,3 g. | Azúcares | 6,6 g. |
| Proteínas | 28 g. | Sal | 1,72 g. |

## martes 24

**1º CREMA DE VERDURAS NATURALES**

**2º HAMBURGUESA EN SALSA PRIMAVERAL CON PATATAS FRITAS**

1º NATURAL VEGETABLE SOUP

2º HAMBURGER IN SPRING SAUCE WITH FRENCH FRIES

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 675 Kcal | | 2824 kJ |
| Lípidos | 37,4 g. | Saturados | 6,8 g. |
| H.Carbono | 41,8 g. | Azúcares | 8,5 g. |
| Proteínas | 31,8 g. | Sal | 2,95 g. |

## miércoles 25

**1º SOPA DE COCIDO**

**2º COCIDO MADRILEÑO (PROTEÍNA VEGETAL)**

1º STEW SOUP

2º COCIDO MADRILEÑO (PROTEÍNA VEGETAL)

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 872 Kcal | | 3648 kJ |
| Lípidos | 35,6 g. | Saturados | 9,4 g. |
| H.Carbono | 103,7 g. | Azúcares | 10,3 g. |
| Proteínas | 34,7 g. | Sal | 4,23 g. |

## jueves 26

**1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE**

**2º JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**

1º GREEN BEANS WITH TOMATO

2º BAKED CHICKEN WINGS WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 520 Kcal | | 2177 kJ |
| Lípidos | 35,4 g. | Saturados | 7 g. |
| H.Carbono | 17,3 g. | Azúcares | 11,5 g. |
| Proteínas | 29,3 g. | Sal | 3,64 g. |

## viernes 27

**1º LENTEJAS CON VERDURAS**

**2º TORTILLA DE JAMÓN COCIDO CON ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y TOMATE**

1º LENTILS WITH VEGETABLES

2º HAM AND EGG OMELETTE WITH LETTUCE, CUCUMBER AND TOMATO SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 707 Kcal | | 2959 kJ |
| Lípidos | 38,5 g. | Saturados | 7,6 g. |
| H.Carbono | 42,7 g. | Azúcares | 8,7 g. |
| Proteínas | 37,6 g. | Sal | 3,34 g. |

## lunes 30

**1º PURÉ DE PATATA Y ZANAHORIAS**

**2º POLLO AL CURRY CON ARROZ PILAFF**

1º PURÉ DE PATATA Y ZANAHORIAS

2º CHICKEN CURRY WITH PILAF RICE

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 544 Kcal | | 2276 kJ |
| Lípidos | 13,6 g. | Saturados | 3 g. |
| H.Carbono | 82,1 g. | Azúcares | 5,7 g. |
| Proteínas | 23,2 g. | Sal | 1,09 g. |

**La valoración nutricional del menú se realiza según las recomendaciones de la AESAN recogidas en el Documento de consenso sobre la alimentación en centros educativos, así como los principios de la Estrategia NAOS. La programación del menú esta dirigido según el Real Decreto 315/2025 de comedores escolares.**

Diariamente habrá a disposición del alumno dos opciones de fruta de temporada para su elección.
Un día a la semana irá postre lácteo sin azucarar.

Dos veces por semana se ofrecerá pan integral para aquellos comensales que lo deseen.

| 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** |

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

## ALÉRGENOS / ALLERGENS

| lunes 2 | martes 3 | miércoles 4 | jueves 5 | viernes 6 |
|---|---|---|---|---|
| | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º |

| lunes 9 | martes 10 | miércoles 11 | jueves 12 | viernes 13 |
|---|---|---|---|---|
| | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º |

| lunes 16 | martes 17 | miércoles 18 | jueves 19 | viernes 20 |
|---|---|---|---|---|
| 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º |

| lunes 23 | martes 24 | miércoles 25 | jueves 26 | viernes 27 |
|---|---|---|---|---|
| 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º |

| lunes 30 |
|---|
| 1º<br>2º |

GLUTEN · MOSTAZA · SÉSAMO · SULFITOS · ALTRAMUCES · MOLUSCOS · CRUSTÁCEOS · HUEVOS
PESCADO · CACAHUETES · SOJA · LECHE · FRUTOS CON CÁSCARA · APIO

Sagrada Familia
Corazonista
JORGE JUAN · MADRID




**LECHE, HUEVO, KIWI**

## lunes 2




## martes 3

**1º PASTA (PSG/PSH) CON TOMATE**

**2º MAGRO GUISADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**

1º PASTA (GLUTEN FREE / EGG FREE) WITH TOMATO

2º LEAN STEW WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 639 Kcal | | 2674 kJ |
| Lípidos | 24 g. | Saturados | 5,1 g. |
| H.Carbono | 67,9 g. | Azúcares | 8,6 g. |
| Proteínas | 36 g. | Sal | 1,56 g. |

## miércoles 4

**1º ARROZ TRES DELICIAS**

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

1º THREE DELIGHTS RICE

2º GRILLED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 587 Kcal | | 2454 kJ |
| Lípidos | 23,4 g. | Saturados | 3,5 g. |
| H.Carbono | 71,3 g. | Azúcares | 3,7 g. |
| Proteínas | 23,8 g. | Sal | 2,31 g. |

## jueves 5

**1º SOPA DE AVE CON FIDEOS (PSG/PSH)**

**2º POLLO ASADO CON PATATAS**

1º CHICKEN SOUP WITH NOODLES psg

2º ROAST CHICKEN WITH POTATOES

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 687 Kcal | | 2874 kJ |
| Lípidos | 34,2 g. | Saturados | 5,7 g. |
| H.Carbono | 61,5 g. | Azúcares | 3,6 g. |
| Proteínas | 30 g. | Sal | 2,07 g. |

## viernes 6

**1º LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS**

**2º PALOMETA EN SALSA POMODORO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHOR...**

1º LENTILS STEWED WITH VEGETABLES

2º PALOMETA IN POMODORO SAUCE WITH LETTUCE, TOMATO AND GRATED CARROT SAL...

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 483 Kcal | | 2019 kJ |
| Lípidos | 13 g. | Saturados | 1,7 g. |
| H.Carbono | 48,1 g. | Azúcares | 10,1 g. |
| Proteínas | 34,7 g. | Sal | 2,1 g. |

## lunes 9




## martes 10

**1º PAELLA DE POLLO Y VERDURA**

**2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ**

1º CHICKEN AND VEGETABLE PAELLA

2º BAKED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 797 Kcal | | 3333 kJ |
| Lípidos | 37,3 g. | Saturados | 6,1 g. |
| H.Carbono | 64,9 g. | Azúcares | 5,4 g. |
| Proteínas | 48,2 g. | Sal | 2,14 g. |

## miércoles 11

**1º JUDÍAS BLANCAS HORTELANAS**

**2º ALBÓNDIGAS EN SALSA CAZADORA CON PATATAS DADO**

1º HORTELANAS WHITE BEANS

2º MEATBALLS IN HUNTER'S SAUCE WITH DICED POTATOES

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 761 Kcal | | 3184 kJ |
| Lípidos | 36,7 g. | Saturados | 11,9 g. |
| H.Carbono | 64,3 g. | Azúcares | 9,4 g. |
| Proteínas | 38,2 g. | Sal | 3,57 g. |

## jueves 12

**1º BRÓCOLI REHOGADO**

**2º FILETE DE PAVO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ**

1º SAUTÉED BROCCOLI

2º BAKED TURKEY FILLET WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 257 Kcal | | 1075 kJ |
| Lípidos | 16,6 g. | Saturados | 2,8 g. |
| H.Carbono | 7,1 g. | Azúcares | 6,1 g. |
| Proteínas | 19,2 g. | Sal | 1,34 g. |

## viernes 13

**1º SOPA DE AVE CON FIDEOS (PSG/PSH)**

**2º COCIDO MADRILEÑO (PROTEÍNA VEGETAL)**

1º CHICKEN SOUP WITH NOODLES psg

2º COCIDO MADRILEÑO (PROTEÍNA VEGETAL)

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 842 Kcal | | 3523 kJ |
| Lípidos | 33,1 g. | Saturados | 8,7 g. |
| H.Carbono | 103,7 g. | Azúcares | 10,3 g. |
| Proteínas | 31,3 g. | Sal | 4 g. |

## lunes 16

**1º ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE**

**2º LOMO A LA PLANCHA CON PATATAS**

1º BROWN RICE WITH TOMATO

2º GRILLED PORK LOIN WITH POTATOES

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 887 Kcal | | 3711 kJ |
| Lípidos | 51,3 g. | Saturados | 14,9 g. |
| H.Carbono | 77,9 g. | Azúcares | 3,1 g. |
| Proteínas | 27 g. | Sal | 1,87 g. |

## martes 17

**1º MENESTRA DE VERDURAS**

**2º LENTEJAS HORTELANAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ**

1º VEGETABLE STEW

2º COUNTRY-STYLE LENTILS WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 721 Kcal | | 3015 kJ |
| Lípidos | 22,6 g. | Saturados | 3,4 g. |
| H.Carbono | 75,1 g. | Azúcares | 21,2 g. |
| Proteínas | 38,2 g. | Sal | 2,84 g. |

## miércoles 18

**1º CREMA DE CALABACÍN**

**2º FILETE DE PAVO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ATÚN**

1º CREAM OF ZUCCHINI SOUP

2º BAKED TURKEY FILLET WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND TUNA SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 377 Kcal | | 1576 kJ |
| Lípidos | 22,3 g. | Saturados | 3,6 g. |
| H.Carbono | 23,7 g. | Azúcares | 8,9 g. |
| Proteínas | 18,3 g. | Sal | 2,12 g. |

## jueves 19

**1º ARROZ DE POLLO Y VERDURAS**

**2º LENGUADINA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA**

1º ARROZ DE POLLO Y VERDURAS

2º BAKED SOLE WITH LETTUCE AND GRATED CARROT SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 656 Kcal | | 2743 kJ |
| Lípidos | 19,7 g. | Saturados | 2,7 g. |
| H.Carbono | 88,4 g. | Azúcares | 3,5 g. |
| Proteínas | 216,1 g. | Sal | 1,79 g. |

## viernes 20

**1º JUDÍAS PINTAS HORTELANAS**

**2º FILETE DE PAVO AL HORNO CON PATATAS**

1º PINTO BEANS

2º BAKED TURKEY FILLET WITH POTATOES

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 612 Kcal | | 2561 kJ |
| Lípidos | 27,7 g. | Saturados | 4,2 g. |
| H.Carbono | 47,8 g. | Azúcares | 4,8 g. |
| Proteínas | 34,5 g. | Sal | 2,47 g. |

## lunes 23

**1º PASTA (PSG/PSH) CON TOMATE**

**2º MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ**

1º PASTA (GLUTEN FREE / EGG FREE) WITH TOMATO

2º GRILLED HAKE WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 480 Kcal | | 2007 kJ |
| Lípidos | 14 g. | Saturados | 1,7 g. |
| H.Carbono | 65,4 g. | Azúcares | 6,7 g. |
| Proteínas | 24 g. | Sal | 1,9 g. |

## martes 24

**1º CREMA DE VERDURAS NATURALES**

**2º HAMBURGUESA EN SALSA PRIMAVERAL CON PATATAS FRITAS**

1º NATURAL VEGETABLE SOUP

2º HAMBURGER IN SPRING SAUCE WITH FRENCH FRIES

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 675 Kcal | | 2824 kJ |
| Lípidos | 37,4 g. | Saturados | 6,8 g. |
| H.Carbono | 41,8 g. | Azúcares | 8,5 g. |
| Proteínas | 31,8 g. | Sal | 2,95 g. |

## miércoles 25

**1º SOPA DE COCIDO (PSG/PSH)**

**2º COCIDO MADRILEÑO (PROTEÍNA VEGETAL)**

1º STEWED SOUP (PSG)(PSH)

2º COCIDO MADRILEÑO (PROTEÍNA VEGETAL)

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 872 Kcal | | 3648 kJ |
| Lípidos | 35,6 g. | Saturados | 9,4 g. |
| H.Carbono | 103,7 g. | Azúcares | 10,3 g. |
| Proteínas | 34,7 g. | Sal | 4,23 g. |

## jueves 26

**1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE**

**2º JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**

1º GREEN BEANS WITH TOMATO

2º BAKED CHICKEN WINGS WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 520 Kcal | | 2177 kJ |
| Lípidos | 35,4 g. | Saturados | 7 g. |
| H.Carbono | 17,3 g. | Azúcares | 11,5 g. |
| Proteínas | 29,3 g. | Sal | 3,64 g. |

## viernes 27

**1º LENTEJAS CON VERDURAS**

**2º FILETE DE PAVO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y TOMATE**

1º LENTILS WITH VEGETABLES

2º GRILLED TURKEY FILLET WITH LETTUCE, CUCUMBER AND TOMATO SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 549 Kcal | | 2297 kJ |
| Lípidos | 24,5 g. | Saturados | 3,9 g. |
| H.Carbono | 39,7 g. | Azúcares | 5,7 g. |
| Proteínas | 33,8 g. | Sal | 2,24 g. |

## lunes 30

**1º PURÉ DE PATATA Y ZANAHORIAS**

**2º POLLO EN SALSA CON ARROZ PILAFF**

1º PURÉ DE PATATA Y ZANAHORIAS

2º CHICKEN IN GREEN SAUCE WITH PILAF RICE

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 548 Kcal | | 2293 kJ |
| Lípidos | 20,7 g. | Saturados | 2,8 g. |
| H.Carbono | 90,5 g. | Azúcares | 6,1 g. |
| Proteínas | 22 g. | Sal | 2,04 g. |

**La valoración nutricional del menú se realiza según las recomendaciones de la AESAN recogidas en el Documento de consenso sobre la alimentación en centros educativos, así como los principios de la Estrategia NAOS. La programación del menú esta dirigido según el Real Decreto 315/2025 de comedores escolares.**

Diariamente habrá a disposición del alumno dos opciones de fruta de temporada para su elección.
Un día a la semana irá postre lácteo sin azucarar.

Dos veces por semana se ofrecerá pan integral para aquellos comensales que lo deseen.

| 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** |

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

## ALÉRGENOS / ALLERGENS

| lunes 2 | martes 3 | miércoles 4 | jueves 5 | viernes 6 |
|---|---|---|---|---|
| | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º |

| lunes 9 | martes 10 | miércoles 11 | jueves 12 | viernes 13 |
|---|---|---|---|---|
| | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º |

| lunes 16 | martes 17 | miércoles 18 | jueves 19 | viernes 20 |
|---|---|---|---|---|
| 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º |

| lunes 23 | martes 24 | miércoles 25 | jueves 26 | viernes 27 |
|---|---|---|---|---|
| 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º |

| lunes 30 |
|---|
| 1º<br>2º |

GLUTEN · MOSTAZA · SÉSAMO · SULFITOS · ALTRAMUCES · MOLUSCOS · CRUSTÁCEOS · HUEVOS
PESCADO · CACAHUETES · SOJA · LECHE · FRUTOS CON CÁSCARA · APIO

Sagrada Familia
Corazonista
JORGE JUAN · MADRID




**LPT, FRUTOS SECOS Y**

## lunes 2




## martes 3

1º BRÓCOLI GRATINADO

2º LOMO ASADO CON CALABACÍN SALTEADO

1º BROCCOLI AU GRATIN

2º ROASTED LOIN WITH SAUTÉED ZUCCHINI

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 622 Kcal | | 2602 kJ |
| Lípidos | 51 g. | Saturados | 18,4 g. |
| H.Carbono | 9,1 g. | Azúcares | 8,2 g. |
| Proteínas | 27,8 g. | Sal | 1,84 g. |

## miércoles 4

1º ARROZ TRES DELICIAS

2º MERLUZA A LA PLANCHA CON CALABACÍN SALTEADO

1º THREE DELIGHTS RICE

2º GRILLED HAKE WITH SAUTÉED ZUCCHINI

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 608 Kcal | | 2544 kJ |
| Lípidos | 23,9 g. | Saturados | 3,6 g. |
| H.Carbono | 72,2 g. | Azúcares | 5,6 g. |
| Proteínas | 26,2 g. | Sal | 2,26 g. |

## jueves 5

1º CREMA DE AVE

2º POLLO ASADO CON PATATAS

1º CHICKEN SOUP

2º ROAST CHICKEN WITH POTATOES

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 518 Kcal | | 2167 kJ |
| Lípidos | 38,4 g. | Saturados | 6,8 g. |
| H.Carbono | 15,6 g. | Azúcares | 2 g. |
| Proteínas | 25,8 g. | Sal | 2,89 g. |

## viernes 6

1º GUISANTES CON JAMÓN

2º PALOMETA LA PLANCHA CON CALABACÍN SALTEADO

1º PEAS WITH HAM

2º GRILLED PALOMETA WITH SAUTÉED ZUCCHINI

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 538 Kcal | | 2251 kJ |
| Lípidos | 24 g. | Saturados | 3,8 g. |
| H.Carbono | 38,8 g. | Azúcares | 12,2 g. |
| Proteínas | 34,4 g. | Sal | 3,19 g. |

## lunes 9




## martes 10

1º PAELLA VALENCIANA (SIN TOMATE)

2º MERLUZA AL HORNO CON CALABACÍN SALTEADO

1º VALENCIAN PAELLA (WITHOUT TOMATO)

2º BAKED HAKE WITH SAUTÉED ZUCCHINI

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 818 Kcal | | 3423 kJ |
| Lípidos | 37,8 g. | Saturados | 6,2 g. |
| H.Carbono | 65,8 g. | Azúcares | 7,3 g. |
| Proteínas | 50,6 g. | Sal | 2,09 g. |

## miércoles 11

1º GUISANTES SALTEADOS

2º ALBÓNDIGAS AL HORNO CON PATATAS DADO

1º SAUTÉED PEAS

2º BAKED MEATBALLS WITH DICED POTATOES

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 733 Kcal | | 3067 kJ |
| Lípidos | 47,3 g. | Saturados | 13,4 g. |
| H.Carbono | 34,1 g. | Azúcares | 6,2 g. |
| Proteínas | 39,7 g. | Sal | 3,57 g. |

## jueves 12

1º BRÓCOLI REHOGADO

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON CALABACÍN SALTEADO

1º SAUTÉED BROCCOLI

2º SPANISH OMELETTE WITH SAUTÉED ZUCCHINI

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 473 Kcal | | 1980 kJ |
| Lípidos | 28,9 g. | Saturados | 5,5 g. |
| H.Carbono | 26,5 g. | Azúcares | 9,5 g. |
| Proteínas | 23,6 g. | Sal | 1,39 g. |

## viernes 13

1º CREMA DE GUISANTES

2º BERENJENA A LA PLANCHA CON CALABACÍN SALTEADO

1º CREAM OF PEAS

2º GRILLED EGGPLANT WITH SAUTÉED ZUCCHINI

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 539 Kcal | | 2256 kJ |
| Lípidos | 23,4 g. | Saturados | 3,2 g. |
| H.Carbono | 47,2 g. | Azúcares | 10 g. |
| Proteínas | 23,4 g. | Sal | 1,65 g. |

## lunes 16

**1º PAELLA VALENCIANA (SIN TOMATE)**

**2º LOMO A LA PLANCHA CON PATATAS**

1º VALENCIAN PAELLA (WITHOUT TOMATO)

2º GRILLED PORK LOIN WITH POTATOES

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 1103 Kcal | | 4615 kJ |
| Lípidos | 70,6 g. | Saturados | 18,5 g. |
| H.Carbono | 68 g. | Azúcares | 3,8 g. |
| Proteínas | 47,1 g. | Sal | 1,87 g. |

## martes 17

**1º GUISANTES SALTEADOS**

**2º MERLUZA AL HORNO CON CALABACÍN SALTEADO**

1º SAUTÉED PEAS

2º BAKED HAKE WITH SAUTÉED ZUCCHINI

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 473 Kcal | | 1979 kJ |
| Lípidos | 23,6 g. | Saturados | 3,3 g. |
| H.Carbono | 26,9 g. | Azúcares | 8,6 g. |
| Proteínas | 32,7 g. | Sal | 2,79 g. |

## miércoles 18

**1º CREMA DE CALABACÍN**

**2º BERENJENA A LA PLANCHA CON DADOS DE CALABACÍN**

1º CREAM OF ZUCCHINI SOUP

2º GRILLED EGGPLANT WITH ZUCCHINI DICE

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 339 Kcal | | 1419 kJ |
| Lípidos | 17,6 g. | Saturados | 2,5 g. |
| H.Carbono | 32,6 g. | Azúcares | 10,5 g. |
| Proteínas | 8,2 g. | Sal | 1,88 g. |

## jueves 19

**1º PAELLA VALENCIANA (SIN TOMATE)**

**2º LENGUADINA AL HORNO CON CALABACÍN SALTEADO**

1º VALENCIAN PAELLA (WITHOUT TOMATO)

2º BAKED SOLE WITH SAUTÉED ZUCCHINI

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 818 Kcal | | 3423 kJ |
| Lípidos | 37,8 g. | Saturados | 6,2 g. |
| H.Carbono | 65,8 g. | Azúcares | 7,3 g. |
| Proteínas | 237,4 g. | Sal | 2,09 g. |

## viernes 20

**1º GUISANTES SALTEADOS**

**2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS**

1º SAUTÉED PEAS

2º FRIED EGGS WITH POTATOES

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 598 Kcal | | 2502 kJ |
| Lípidos | 31,5 g. | Saturados | 6,6 g. |
| H.Carbono | 44,1 g. | Azúcares | 6,2 g. |
| Proteínas | 24,1 g. | Sal | 3,27 g. |

## lunes 23

**1º GUISANTES SALTEADOS**

**2º MERLUZA A LA PLANCHA CON DADOS DE CALABACÍN**

1º SAUTÉED PEAS

2º GRILLED HAKE WITH ZUCCHINI DICE

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 417 Kcal | | 1745 kJ |
| Lípidos | 22,8 g. | Saturados | 3,1 g. |
| H.Carbono | 27,8 g. | Azúcares | 5,8 g. |
| Proteínas | 23,5 g. | Sal | 2,78 g. |

## martes 24

**1º CREMA DE CALABAZA**

**2º HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS**

1º CREAM OF PUMPKIN SOUP

2º GRILLED BURGER WITH FRENCH FRIES

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 870 Kcal | | 3640 kJ |
| Lípidos | 38,3 g. | Saturados | 9,8 g. |
| H.Carbono | 107,7 g. | Azúcares | 10,2 g. |
| Proteínas | 22,5 g. | Sal | 2,47 g. |

## miércoles 25

**1º CREMA DE CALABACÍN**

**2º BERENJENA A LA PLANCHA**

1º CREAM OF ZUCCHINI SOUP

2º GRILLED EGGPLANT

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 234 Kcal | | 980 kJ |
| Lípidos | 11,2 g. | Saturados | 1,5 g. |
| H.Carbono | 24,4 g. | Azúcares | 9,4 g. |
| Proteínas | 5,1 g. | Sal | 1,5 g. |

## jueves 26

**1º CALABACÍN REHOGADO**

**2º JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON CALABACÍN SALTEADO**

1º SAUTÉED ZUCCHINI

2º BAKED CHICKEN WINGS WITH SAUTÉED ZUCCHINI

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 436 Kcal | | 1824 kJ |
| Lípidos | 31,8 g. | Saturados | 6,4 g. |
| H.Carbono | 6,8 g. | Azúcares | 4,5 g. |
| Proteínas | 24,3 g. | Sal | 2,1 g. |

## viernes 27

**1º GUISANTES CON JAMÓN**

**2º TORTILLA DE JAMÓN COCIDO CON CALABACÍN SALTEADO**

1º PEAS WITH HAM

2º HAM AND EGG OMELETTE WITH SAUTÉED ZUCCHINI

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 678 Kcal | | 2837 kJ |
| Lípidos | 40,4 g. | Saturados | 8,5 g. |
| H.Carbono | 34,7 g. | Azúcares | 14,9 g. |
| Proteínas | 36,7 g. | Sal | 4,39 g. |

## lunes 30

**1º CREMA DE BRÓCOLI**

**2º POLLO AL AJILLO CON ARROZ PILAFF**

1º CREAM OF BROCCOLI SOUP

2º CHICKEN WITH GARLIC WITH PILAF RICE

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 554 Kcal | | 2319 kJ |
| Lípidos | 24,9 g. | Saturados | 4,4 g. |
| H.Carbono | 53,9 g. | Azúcares | 4,6 g. |
| Proteínas | 27,5 g. | Sal | 1,39 g. |

**La valoración nutricional del menú se realiza según las recomendaciones de la AESAN recogidas en el Documento de consenso sobre la alimentación en centros educativos, así como los principios de la Estrategia NAOS. La programación del menú esta dirigido según el Real Decreto 315/2025 de comedores escolares.**

Diariamente habrá a disposición del alumno dos opciones de fruta de temporada para su elección.
Un día a la semana irá postre lácteo sin azucarar.

Dos veces por semana se ofrecerá pan integral para aquellos comensales que lo deseen.

| 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** |

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

## ALÉRGENOS / ALLERGENS

| lunes 2 | martes 3 | miércoles 4 | jueves 5 | viernes 6 |
|---|---|---|---|---|
| | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º |

| lunes 9 | martes 10 | miércoles 11 | jueves 12 | viernes 13 |
|---|---|---|---|---|
| | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º |

| lunes 16 | martes 17 | miércoles 18 | jueves 19 | viernes 20 |
|---|---|---|---|---|
| 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º |

| lunes 23 | martes 24 | miércoles 25 | jueves 26 | viernes 27 |
|---|---|---|---|---|
| 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º |

| lunes 30 |
|---|
| 1º<br>2º |

GLUTEN · MOSTAZA · SÉSAMO · SULFITOS · ALTRAMUCES · MOLUSCOS · CRUSTÁCEOS · HUEVOS
PESCADO · CACAHUETES · SOJA · LECHE · FRUTOS CON CÁSCARA · APIO

Sagrada Familia Corazonista
JORGE JUAN · MADRID




**LPT, FRUTOS SECOS Y**

## lunes 2




## martes 3

1º BRÓCOLI GRATINADO

2º LOMO ASADO CON CALABACÍN SALTEADO

1º BROCCOLI AU GRATIN

2º ROASTED LOIN WITH SAUTÉED ZUCCHINI

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 622 Kcal | | 2602 kJ |
| Lípidos | 51 g. | Saturados | 18,4 g. |
| H.Carbono | 9,1 g. | Azúcares | 8,2 g. |
| Proteínas | 27,8 g. | Sal | 1,84 g. |

## miércoles 4

1º ARROZ TRES DELICIAS

2º MERLUZA A LA PLANCHA CON CALABACÍN SALTEADO

1º THREE DELIGHTS RICE

2º GRILLED HAKE WITH SAUTÉED ZUCCHINI

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 608 Kcal | | 2544 kJ |
| Lípidos | 23,9 g. | Saturados | 3,6 g. |
| H.Carbono | 72,2 g. | Azúcares | 5,6 g. |
| Proteínas | 26,2 g. | Sal | 2,26 g. |

## jueves 5

1º CREMA DE AVE

2º POLLO ASADO CON PATATAS

1º CHICKEN SOUP

2º ROAST CHICKEN WITH POTATOES

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 518 Kcal | | 2167 kJ |
| Lípidos | 38,4 g. | Saturados | 6,8 g. |
| H.Carbono | 15,6 g. | Azúcares | 2 g. |
| Proteínas | 25,8 g. | Sal | 2,89 g. |

## viernes 6

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PATATAS

2º PALOMETA LA PLANCHA CON CALABACÍN SALTEADO

1º SAUTÉED GREEN BEANS WITH POTATOES

2º GRILLED PALOMETA WITH SAUTÉED ZUCCHINI

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 480 Kcal | | 2008 kJ |
| Lípidos | 29,5 g. | Saturados | 22,9 g. |
| H.Carbono | 213,6 g. | Azúcares | 7,8 g. |
| Proteínas | 52,8 g. | Sal | 2,99 g. |

## lunes 9




## martes 10

1º PAELLA VALENCIANA (SIN TOMATE)

2º MERLUZA AL HORNO CON CALABACÍN SALTEADO

1º VALENCIAN PAELLA (WITHOUT TOMATO)

2º BAKED HAKE WITH SAUTÉED ZUCCHINI

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 818 Kcal | | 3423 kJ |
| Lípidos | 37,8 g. | Saturados | 6,2 g. |
| H.Carbono | 65,8 g. | Azúcares | 7,3 g. |
| Proteínas | 50,6 g. | Sal | 2,09 g. |

## miércoles 11

1º GUISANTES SALTEADOS

2º ALBÓNDIGAS AL HORNO CON PATATAS DADO

1º SAUTÉED PEAS

2º BAKED MEATBALLS WITH DICED POTATOES

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 733 Kcal | | 3067 kJ |
| Lípidos | 47,3 g. | Saturados | 13,4 g. |
| H.Carbono | 34,1 g. | Azúcares | 6,2 g. |
| Proteínas | 39,7 g. | Sal | 3,57 g. |

## jueves 12

1º BRÓCOLI REHOGADO

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON CALABACÍN SALTEADO

1º SAUTÉED BROCCOLI

2º SPANISH OMELETTE WITH SAUTÉED ZUCCHINI

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 473 Kcal | | 1980 kJ |
| Lípidos | 28,9 g. | Saturados | 5,5 g. |
| H.Carbono | 26,5 g. | Azúcares | 9,5 g. |
| Proteínas | 23,6 g. | Sal | 1,39 g. |

## viernes 13

1º CREMA DE GUISANTES

2º BERENJENA A LA PLANCHA CON CALABACÍN SALTEADO

1º CREAM OF PEAS

2º GRILLED EGGPLANT WITH SAUTÉED ZUCCHINI

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 539 Kcal | | 2256 kJ |
| Lípidos | 23,4 g. | Saturados | 3,2 g. |
| H.Carbono | 47,2 g. | Azúcares | 10 g. |
| Proteínas | 23,4 g. | Sal | 1,65 g. |

## lunes 16

**1º PAELLA VALENCIANA (SIN TOMATE)**

**2º LOMO A LA PLANCHA CON PATATAS**

1º VALENCIAN PAELLA (WITHOUT TOMATO)

2º GRILLED PORK LOIN WITH POTATOES

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 1103 Kcal | | 4615 kJ |
| Lípidos | 70,6 g. | Saturados | 18,5 g. |
| H.Carbono | 68 g. | Azúcares | 3,8 g. |
| Proteínas | 47,1 g. | Sal | 1,87 g. |

## martes 17

**1º GUISANTES SALTEADOS**

**2º MERLUZA AL HORNO CON CALABACÍN SALTEADO**

1º SAUTÉED PEAS

2º BAKED HAKE WITH SAUTÉED ZUCCHINI

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 473 Kcal | | 1979 kJ |
| Lípidos | 23,6 g. | Saturados | 3,3 g. |
| H.Carbono | 26,9 g. | Azúcares | 8,6 g. |
| Proteínas | 32,7 g. | Sal | 2,79 g. |

## miércoles 18

**1º CREMA DE CALABACÍN**

**2º BERENJENA A LA PLANCHA CON DADOS DE CALABACÍN**

1º CREAM OF ZUCCHINI SOUP

2º GRILLED EGGPLANT WITH ZUCCHINI DICE

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 339 Kcal | | 1419 kJ |
| Lípidos | 17,6 g. | Saturados | 2,5 g. |
| H.Carbono | 32,6 g. | Azúcares | 10,5 g. |
| Proteínas | 8,2 g. | Sal | 1,88 g. |

## jueves 19

**1º PAELLA VALENCIANA (SIN TOMATE)**

**2º LENGUADINA AL HORNO CON CALABACÍN SALTEADO**

1º VALENCIAN PAELLA (WITHOUT TOMATO)

2º BAKED SOLE WITH SAUTÉED ZUCCHINI

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 818 Kcal | | 3423 kJ |
| Lípidos | 37,8 g. | Saturados | 6,2 g. |
| H.Carbono | 65,8 g. | Azúcares | 7,3 g. |
| Proteínas | 237,4 g. | Sal | 2,09 g. |

## viernes 20

**1º GUISANTES SALTEADOS**

**2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS**

1º SAUTÉED PEAS

2º FRIED EGGS WITH POTATOES

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 598 Kcal | | 2502 kJ |
| Lípidos | 31,5 g. | Saturados | 6,6 g. |
| H.Carbono | 44,1 g. | Azúcares | 6,2 g. |
| Proteínas | 24,1 g. | Sal | 3,27 g. |

## lunes 23

**1º GUISANTES SALTEADOS**

**2º MERLUZA A LA PLANCHA CON DADOS DE CALABACÍN**

1º SAUTÉED PEAS

2º GRILLED HAKE WITH ZUCCHINI DICE

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 417 Kcal | | 1745 kJ |
| Lípidos | 22,8 g. | Saturados | 3,1 g. |
| H.Carbono | 27,8 g. | Azúcares | 5,8 g. |
| Proteínas | 23,5 g. | Sal | 2,78 g. |

## martes 24

**1º CREMA DE CALABAZA**

**2º HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS**

1º CREAM OF PUMPKIN SOUP

2º GRILLED BURGER WITH FRENCH FRIES

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 870 Kcal | | 3640 kJ |
| Lípidos | 38,3 g. | Saturados | 9,8 g. |
| H.Carbono | 107,7 g. | Azúcares | 10,2 g. |
| Proteínas | 22,5 g. | Sal | 2,47 g. |

## miércoles 25

**1º CREMA DE CALABACÍN**

**2º BERENJENA A LA PLANCHA**

1º CREAM OF ZUCCHINI SOUP

2º GRILLED EGGPLANT

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 234 Kcal | | 980 kJ |
| Lípidos | 11,2 g. | Saturados | 1,5 g. |
| H.Carbono | 24,4 g. | Azúcares | 9,4 g. |
| Proteínas | 5,1 g. | Sal | 1,5 g. |

## jueves 26

**1º JUDIAS REHOGADAS**

**2º JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON CALABACÍN SALTEADO**

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º BAKED CHICKEN WINGS WITH SAUTÉED ZUCCHINI

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 495 Kcal | | 2071 kJ |
| Lípidos | 37,8 g. | Saturados | 7,5 g. |
| H.Carbono | 8,9 g. | Azúcares | 6,7 g. |
| Proteínas | 26,1 g. | Sal | 1,99 g. |

## viernes 27

**1º GUISANTES CON JAMÓN**

**2º TORTILLA DE JAMÓN COCIDO CON CALABACÍN SALTEADO**

1º PEAS WITH HAM

2º HAM AND EGG OMELETTE WITH SAUTÉED ZUCCHINI

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 678 Kcal | | 2837 kJ |
| Lípidos | 40,4 g. | Saturados | 8,5 g. |
| H.Carbono | 34,7 g. | Azúcares | 14,9 g. |
| Proteínas | 36,7 g. | Sal | 4,39 g. |

## lunes 30

**1º CREMA DE BRÓCOLI**

**2º POLLO AL AJILLO CON ARROZ PILAFF**

1º CREAM OF BROCCOLI SOUP

2º CHICKEN WITH GARLIC WITH PILAF RICE

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 554 Kcal | | 2319 kJ |
| Lípidos | 24,9 g. | Saturados | 4,4 g. |
| H.Carbono | 53,9 g. | Azúcares | 4,6 g. |
| Proteínas | 27,5 g. | Sal | 1,39 g. |

**La valoración nutricional del menú se realiza según las recomendaciones de la AESAN recogidas en el Documento de consenso sobre la alimentación en centros educativos, así como los principios de la Estrategia NAOS. La programación del menú esta dirigido según el Real Decreto 315/2025 de comedores escolares.**

Diariamente habrá a disposición del alumno dos opciones de fruta de temporada para su elección.
Un día a la semana irá postre lácteo sin azucarar.

Dos veces por semana se ofrecerá pan integral para aquellos comensales que lo deseen.

| 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** |

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

## ALÉRGENOS / ALLERGENS

| lunes 2 | martes 3 | miércoles 4 | jueves 5 | viernes 6 |
|---|---|---|---|---|
| | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º |

| lunes 9 | martes 10 | miércoles 11 | jueves 12 | viernes 13 |
|---|---|---|---|---|
| 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º |

| lunes 16 | martes 17 | miércoles 18 | jueves 19 | viernes 20 |
|---|---|---|---|---|
| 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º |

| lunes 23 | martes 24 | miércoles 25 | jueves 26 | viernes 27 |
|---|---|---|---|---|
| 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º |

| lunes 30 |
|---|
| 1º<br>2º |

GLUTEN · MOSTAZA · SÉSAMO · SULFITOS · ALTRAMUCES · MOLUSCOS · CRUSTÁCEOS · HUEVOS
PESCADO · CACAHUETES · SOJA · LECHE · FRUTOS CON CÁSCARA · APIO

Sagrada Familia
Corazonista
JORGE JUAN · MADRID




**MARISCO**

## lunes 2




## martes 3

**1º MACARRONES (INTEGRALES) GRATINADOS**

**2º MAGRO GUISADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**

1º GRATINATED WHOLE WHEAT MACARONI

2º LEAN STEW WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 729 Kcal | | 3051 kJ |
| Lípidos | 33,9 g. | Saturados | 8,2 g. |
| H.Carbono | 62,9 g. | Azúcares | 11 g. |
| Proteínas | 39,5 g. | Sal | 2,78 g. |

## miércoles 4

**1º ARROZ TRES DELICIAS**

**2º ABADEJO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ**

1º THREE DELIGHTS RICE

2º GRILLED POLLOCK WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 642 Kcal | | 2684 kJ |
| Lípidos | 25,7 g. | Saturados | 3,9 g. |
| H.Carbono | 75,9 g. | Azúcares | 7,3 g. |
| Proteínas | 24,3 g. | Sal | 2,63 g. |

## jueves 5

**1º SOPA DE AVE CON FIDEOS**

**2º POLLO ASADO CON PATATAS**

1º CHICKEN SOUP WITH NOODLES

2º ROAST CHICKEN WITH POTATOES

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 687 Kcal | | 2874 kJ |
| Lípidos | 34,2 g. | Saturados | 5,7 g. |
| H.Carbono | 61,5 g. | Azúcares | 3,6 g. |
| Proteínas | 30 g. | Sal | 2,07 g. |

## viernes 6

**1º LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS**

**2º ABADEJO EN SALSA POMODORO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHOR...**

1º LENTILS STEWED WITH VEGETABLES

2º COD IN POMODORO SAUCE WITH LETTUCE, TOMATO AND GRATED CARROT SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 572 Kcal | | 2393 kJ |
| Lípidos | 21,7 g. | Saturados | 2,8 g. |
| H.Carbono | 50,3 g. | Azúcares | 14,5 g. |
| Proteínas | 33,3 g. | Sal | 2,97 g. |

## lunes 9




## martes 10

**1º PAELLA DE POLLO Y VERDURA**

**2º LENGUADINA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ**

1º CHICKEN AND VEGETABLE PAELLA

2º BAKED SOLE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 797 Kcal | | 3333 kJ |
| Lípidos | 37,3 g. | Saturados | 6,1 g. |
| H.Carbono | 64,9 g. | Azúcares | 5,4 g. |
| Proteínas | 235 g. | Sal | 2,14 g. |

## miércoles 11

**1º JUDÍAS BLANCAS HORTELANAS**

**2º ALBÓNDIGAS EN SALSA CAZADORA CON PATATAS DADO**

1º HORTELANAS WHITE BEANS

2º MEATBALLS IN HUNTER'S SAUCE WITH DICED POTATOES

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 761 Kcal | | 3184 kJ |
| Lípidos | 36,7 g. | Saturados | 11,9 g. |
| H.Carbono | 64,3 g. | Azúcares | 9,4 g. |
| Proteínas | 38,2 g. | Sal | 3,57 g. |

## jueves 12

**1º BRÓCOLI REHOGADO**

**2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ**

1º SAUTÉED BROCCOLI

2º SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 452 Kcal | | 1891 kJ |
| Lípidos | 28,4 g. | Saturados | 5,4 g. |
| H.Carbono | 25,6 g. | Azúcares | 7,6 g. |
| Proteínas | 21,2 g. | Sal | 1,44 g. |

## viernes 13

**1º SOPA DE COCIDO CON FIDEOS (INTEGRALES)**

**2º COCIDO MADRILEÑO (PROTEÍNA VEGETAL)**

1º STEWED SOUP WITH WHOLE WHEAT NOODLES

2º COCIDO MADRILEÑO (PROTEÍNA VEGETAL)

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 872 Kcal | | 3648 kJ |
| Lípidos | 35,6 g. | Saturados | 9,4 g. |
| H.Carbono | 103,7 g. | Azúcares | 10,3 g. |
| Proteínas | 34,7 g. | Sal | 4,23 g. |

## lunes 16

**1º ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE**

**2º LOMO A LA PLANCHA CON PATATAS**

1º BROWN RICE WITH TOMATO

2º GRILLED PORK LOIN WITH POTATOES

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 887 Kcal | | 3711 kJ |
| Lípidos | 51,3 g. | Saturados | 14,9 g. |
| H.Carbono | 77,9 g. | Azúcares | 3,1 g. |
| Proteínas | 27 g. | Sal | 1,87 g. |

## martes 17

**1º LENTEJAS HORTELANAS**

**2º ABADEJO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ**

1º COUNTRY-STYLE LENTILS

2º BAKED POLLOCK WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 564 Kcal | | 2358 kJ |
| Lípidos | 20,3 g. | Saturados | 2,7 g. |
| H.Carbono | 44,7 g. | Azúcares | 6,3 g. |
| Proteínas | 41,1 g. | Sal | 2,24 g. |

## miércoles 18

**1º CREMA DE CALABACÍN**

**2º FILETE DE PAVO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ATÚN**

1º CREAM OF ZUCCHINI SOUP

2º BAKED TURKEY FILLET WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND TUNA SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 377 Kcal | | 1576 kJ |
| Lípidos | 22,3 g. | Saturados | 3,6 g. |
| H.Carbono | 23,7 g. | Azúcares | 8,9 g. |
| Proteínas | 18,3 g. | Sal | 2,12 g. |

## jueves 19

**1º FIDEUÁ DE POLLO Y VERDURAS**

**2º MILANESA DE LENGUADINA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA**

1º CHICKEN AND VEGETABLE FIDEUÁ

2º SOLE FILLET MILANESE WITH LETTUCE AND GRATED CARROT SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 787 Kcal | | 3291 kJ |
| Lípidos | 36,5 g. | Saturados | 8,2 g. |
| H.Carbono | 66,9 g. | Azúcares | 7,1 g. |
| Proteínas | 50,4 g. | Sal | 2,47 g. |

## viernes 20

**1º JUDÍAS PINTAS HORTELANAS**

**2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS**

1º PINTO BEANS

2º FRIED EGGS WITH POTATOES

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 710 Kcal | | 2971 kJ |
| Lípidos | 28,7 g. | Saturados | 6,2 g. |
| H.Carbono | 62,8 g. | Azúcares | 5,8 g. |
| Proteínas | 34,9 g. | Sal | 2,67 g. |

## lunes 23

**1º ESPAGUETIS (INTEGRALES) EN SALSA ALFREDO**

**2º ABADEJO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ**

1º WHOLE WHEAT SPAGHETTI IN ALFREDO SAUCE

2º GRILLED POLLOCK WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 722 Kcal | | 3019 kJ |
| Lípidos | 34,6 g. | Saturados | 13,8 g. |
| H.Carbono | 74,9 g. | Azúcares | 10,2 g. |
| Proteínas | 28,5 g. | Sal | 2,04 g. |

## martes 24

**1º CREMA DE VERDURAS NATURALES**

**2º HAMBURGUESA EN SALSA PRIMAVERAL CON PATATAS FRITAS**

1º NATURAL VEGETABLE SOUP

2º HAMBURGER IN SPRING SAUCE WITH FRENCH FRIES

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 675 Kcal | | 2824 kJ |
| Lípidos | 37,4 g. | Saturados | 6,8 g. |
| H.Carbono | 41,8 g. | Azúcares | 8,5 g. |
| Proteínas | 31,8 g. | Sal | 2,95 g. |

## miércoles 25

**1º SOPA DE COCIDO**

**2º COCIDO MADRILEÑO (PROTEÍNA VEGETAL)**

1º STEW SOUP

2º COCIDO MADRILEÑO (PROTEÍNA VEGETAL)

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 872 Kcal | | 3648 kJ |
| Lípidos | 35,6 g. | Saturados | 9,4 g. |
| H.Carbono | 103,7 g. | Azúcares | 10,3 g. |
| Proteínas | 34,7 g. | Sal | 4,23 g. |

## jueves 26

**1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE**

**2º JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**

1º GREEN BEANS WITH TOMATO

2º BAKED CHICKEN WINGS WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 520 Kcal | | 2177 kJ |
| Lípidos | 35,4 g. | Saturados | 7 g. |
| H.Carbono | 17,3 g. | Azúcares | 11,5 g. |
| Proteínas | 29,3 g. | Sal | 3,64 g. |

## viernes 27

**1º LENTEJAS CON VERDURAS**

**2º TORTILLA DE JAMÓN COCIDO CON ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y TOMATE**

1º LENTILS WITH VEGETABLES

2º HAM AND EGG OMELETTE WITH LETTUCE, CUCUMBER AND TOMATO SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 707 Kcal | | 2959 kJ |
| Lípidos | 38,5 g. | Saturados | 7,6 g. |
| H.Carbono | 42,7 g. | Azúcares | 8,7 g. |
| Proteínas | 37,6 g. | Sal | 3,34 g. |

## lunes 30

**1º PURÉ DE PATATA Y ZANAHORIAS**

**2º POLLO AL CURRY CON ARROZ PILAFF**

1º PURÉ DE PATATA Y ZANAHORIAS

2º CHICKEN CURRY WITH PILAF RICE

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 544 Kcal | | 2276 kJ |
| Lípidos | 13,6 g. | Saturados | 3 g. |
| H.Carbono | 82,1 g. | Azúcares | 5,7 g. |
| Proteínas | 23,2 g. | Sal | 1,09 g. |

**La valoración nutricional del menú se realiza según las recomendaciones de la AESAN recogidas en el Documento de consenso sobre la alimentación en centros educativos, así como los principios de la Estrategia NAOS. La programación del menú esta dirigido según el Real Decreto 315/2025 de comedores escolares.**

Diariamente habrá a disposición del alumno dos opciones de fruta de temporada para su elección.
Un día a la semana irá postre lácteo sin azucarar.

Dos veces por semana se ofrecerá pan integral para aquellos comensales que lo deseen.

| 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** |

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

## ALÉRGENOS / ALLERGENS

| lunes 2 | martes 3 | miércoles 4 | jueves 5 | viernes 6 |
|---|---|---|---|---|
| | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º |

| lunes 9 | martes 10 | miércoles 11 | jueves 12 | viernes 13 |
|---|---|---|---|---|
| | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º |

| lunes 16 | martes 17 | miércoles 18 | jueves 19 | viernes 20 |
|---|---|---|---|---|
| 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º |

| lunes 23 | martes 24 | miércoles 25 | jueves 26 | viernes 27 |
|---|---|---|---|---|
| 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º |

| lunes 30 |
|---|
| 1º<br>2º |

GLUTEN · MOSTAZA · SÉSAMO · SULFITOS · ALTRAMUCES · MOLUSCOS · CRUSTÁCEOS · HUEVOS
PESCADO · CACAHUETES · SOJA · LECHE · FRUTOS CON CÁSCARA · APIO

Sagrada Familia
**Corazonista**
JORGE JUAN · MADRID




**NUECES, AVELLANAS**

## lunes 2




## martes 3

**1º MACARRONES (INTEGRALES) GRATINADOS**

**2º MAGRO GUISADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**

1º GRATINATED WHOLE WHEAT MACARONI

2º LEAN STEW WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 729 Kcal | | 3051 kJ |
| Lípidos | 33,9 g. | Saturados | 8,2 g. |
| H.Carbono | 62,9 g. | Azúcares | 11 g. |
| Proteínas | 39,5 g. | Sal | 2,78 g. |

## miércoles 4

**1º ARROZ TRES DELICIAS**

**2º MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ**

1º THREE DELIGHTS RICE

2º HAKE A LA ROMANA WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 799 Kcal | | 3341 kJ |
| Lípidos | 36 g. | Saturados | 5,9 g. |
| H.Carbono | 85,5 g. | Azúcares | 4 g. |
| Proteínas | 31 g. | Sal | 4,61 g. |

## jueves 5

**1º SOPA DE AVE CON FIDEOS**

**2º POLLO ASADO CON PATATAS**

1º CHICKEN SOUP WITH NOODLES

2º ROAST CHICKEN WITH POTATOES

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 687 Kcal | | 2874 kJ |
| Lípidos | 34,2 g. | Saturados | 5,7 g. |
| H.Carbono | 61,5 g. | Azúcares | 3,6 g. |
| Proteínas | 30 g. | Sal | 2,07 g. |

## viernes 6

**1º LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS**

**2º PALOMETA EN SALSA POMODORO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHOR...**

1º LENTILS STEWED WITH VEGETABLES

2º PALOMETA IN POMODORO SAUCE WITH LETTUCE, TOMATO AND GRATED CARROT SAL...

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 483 Kcal | | 2019 kJ |
| Lípidos | 13 g. | Saturados | 1,7 g. |
| H.Carbono | 48,1 g. | Azúcares | 10,1 g. |
| Proteínas | 34,7 g. | Sal | 2,1 g. |

## lunes 9




## martes 10

**1º PAELLA DE POLLO Y VERDURA**

**2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ**

1º CHICKEN AND VEGETABLE PAELLA

2º BAKED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 797 Kcal | | 3333 kJ |
| Lípidos | 37,3 g. | Saturados | 6,1 g. |
| H.Carbono | 64,9 g. | Azúcares | 5,4 g. |
| Proteínas | 48,2 g. | Sal | 2,14 g. |

## miércoles 11

**1º JUDÍAS BLANCAS HORTELANAS**

**2º ALBÓNDIGAS EN SALSA CAZADORA CON PATATAS DADO**

1º HORTELANAS WHITE BEANS

2º MEATBALLS IN HUNTER'S SAUCE WITH DICED POTATOES

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 761 Kcal | | 3184 kJ |
| Lípidos | 36,7 g. | Saturados | 11,9 g. |
| H.Carbono | 64,3 g. | Azúcares | 9,4 g. |
| Proteínas | 38,2 g. | Sal | 3,57 g. |

## jueves 12

**1º BRÓCOLI REHOGADO**

**2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ**

1º SAUTÉED BROCCOLI

2º SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 452 Kcal | | 1891 kJ |
| Lípidos | 28,4 g. | Saturados | 5,4 g. |
| H.Carbono | 25,6 g. | Azúcares | 7,6 g. |
| Proteínas | 21,2 g. | Sal | 1,44 g. |

## viernes 13

**1º SOPA DE COCIDO CON FIDEOS (INTEGRALES)**

**2º COCIDO MADRILEÑO (PROTEÍNA VEGETAL)**

1º STEWED SOUP WITH WHOLE WHEAT NOODLES

2º COCIDO MADRILEÑO (PROTEÍNA VEGETAL)

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 872 Kcal | | 3648 kJ |
| Lípidos | 35,6 g. | Saturados | 9,4 g. |
| H.Carbono | 103,7 g. | Azúcares | 10,3 g. |
| Proteínas | 34,7 g. | Sal | 4,23 g. |

## lunes 16

**1º ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE**

**2º LOMO A LA PLANCHA CON PATATAS**

1º BROWN RICE WITH TOMATO

2º GRILLED PORK LOIN WITH POTATOES

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 887 Kcal | | 3711 kJ |
| Lípidos | 51,3 g. | Saturados | 14,9 g. |
| H.Carbono | 77,9 g. | Azúcares | 3,1 g. |
| Proteínas | 27 g. | Sal | 1,87 g. |

## martes 17

**1º LENTEJAS HORTELANAS**

**2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ**

1º COUNTRY-STYLE LENTILS

2º BAKED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 564 Kcal | | 2358 kJ |
| Lípidos | 20,3 g. | Saturados | 2,7 g. |
| H.Carbono | 44,7 g. | Azúcares | 6,3 g. |
| Proteínas | 41,1 g. | Sal | 2,24 g. |

## miércoles 18

**1º CREMA DE CALABACÍN**

**2º PIZZA BOLOÑESA VEGETAL CASERA CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLAD...**

1º CREAM OF ZUCCHINI SOUP

2º PIZZA BOLOÑESA VEGETAL CASERA WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND TUNA SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 507 Kcal | | 2120 kJ |
| Lípidos | 34,7 g. | Saturados | 7,5 g. |
| H.Carbono | 67,4 g. | Azúcares | 11,9 g. |
| Proteínas | 17,3 g. | Sal | 2,32 g. |

## jueves 19

**1º FIDEUÁ DE POLLO Y VERDURAS**

**2º MILANESA DE LENGUADINA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA**

1º CHICKEN AND VEGETABLE FIDEUÁ

2º SOLE FILLET MILANESE WITH LETTUCE AND GRATED CARROT SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 787 Kcal | | 3291 kJ |
| Lípidos | 36,5 g. | Saturados | 8,2 g. |
| H.Carbono | 66,9 g. | Azúcares | 7,1 g. |
| Proteínas | 50,4 g. | Sal | 2,47 g. |

## viernes 20

**1º JUDÍAS PINTAS HORTELANAS**

**2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS**

1º PINTO BEANS

2º FRIED EGGS WITH POTATOES

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 710 Kcal | | 2971 kJ |
| Lípidos | 28,7 g. | Saturados | 6,2 g. |
| H.Carbono | 62,8 g. | Azúcares | 5,8 g. |
| Proteínas | 34,9 g. | Sal | 2,67 g. |

## lunes 23

**1º ESPAGUETIS (INTEGRALES) EN SALSA ALFREDO**

**2º MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ**

1º WHOLE WHEAT SPAGHETTI IN ALFREDO SAUCE

2º GRILLED HAKE WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 667 Kcal | | 2789 kJ |
| Lípidos | 32,3 g. | Saturados | 13,5 g. |
| H.Carbono | 70,3 g. | Azúcares | 6,6 g. |
| Proteínas | 28 g. | Sal | 1,72 g. |

## martes 24

**1º CREMA DE VERDURAS NATURALES**

**2º HAMBURGUESA EN SALSA PRIMAVERAL CON PATATAS FRITAS**

1º NATURAL VEGETABLE SOUP

2º HAMBURGER IN SPRING SAUCE WITH FRENCH FRIES

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 675 Kcal | | 2824 kJ |
| Lípidos | 37,4 g. | Saturados | 6,8 g. |
| H.Carbono | 41,8 g. | Azúcares | 8,5 g. |
| Proteínas | 31,8 g. | Sal | 2,95 g. |

## miércoles 25

**1º SOPA DE COCIDO**

**2º COCIDO MADRILEÑO (PROTEÍNA VEGETAL)**

1º STEW SOUP

2º COCIDO MADRILEÑO (PROTEÍNA VEGETAL)

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 872 Kcal | | 3648 kJ |
| Lípidos | 35,6 g. | Saturados | 9,4 g. |
| H.Carbono | 103,7 g. | Azúcares | 10,3 g. |
| Proteínas | 34,7 g. | Sal | 4,23 g. |

## jueves 26

**1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE**

**2º JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**

1º GREEN BEANS WITH TOMATO

2º BAKED CHICKEN WINGS WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 520 Kcal | | 2177 kJ |
| Lípidos | 35,4 g. | Saturados | 7 g. |
| H.Carbono | 17,3 g. | Azúcares | 11,5 g. |
| Proteínas | 29,3 g. | Sal | 3,64 g. |

## viernes 27

**1º LENTEJAS CON VERDURAS**

**2º TORTILLA DE JAMÓN COCIDO CON ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y TOMATE**

1º LENTILS WITH VEGETABLES

2º HAM AND EGG OMELETTE WITH LETTUCE, CUCUMBER AND TOMATO SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 707 Kcal | | 2959 kJ |
| Lípidos | 38,5 g. | Saturados | 7,6 g. |
| H.Carbono | 42,7 g. | Azúcares | 8,7 g. |
| Proteínas | 37,6 g. | Sal | 3,34 g. |

## lunes 30

**1º PURÉ DE PATATA Y ZANAHORIAS**

**2º POLLO AL CURRY CON ARROZ PILAFF**

1º PURÉ DE PATATA Y ZANAHORIAS

2º CHICKEN CURRY WITH PILAF RICE

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 544 Kcal | | 2276 kJ |
| Lípidos | 13,6 g. | Saturados | 3 g. |
| H.Carbono | 82,1 g. | Azúcares | 5,7 g. |
| Proteínas | 23,2 g. | Sal | 1,09 g. |

**La valoración nutricional del menú se realiza según las recomendaciones de la AESAN recogidas en el Documento de consenso sobre la alimentación en centros educativos, así como los principios de la Estrategia NAOS. La programación del menú esta dirigido según el Real Decreto 315/2025 de comedores escolares.**

Diariamente habrá a disposición del alumno dos opciones de fruta de temporada para su elección.
Un día a la semana irá postre lácteo sin azucarar.

Dos veces por semana se ofrecerá pan integral para aquellos comensales que lo deseen.

| 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** |

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

## ALÉRGENOS / ALLERGENS

| lunes 2 | martes 3 | miércoles 4 | jueves 5 | viernes 6 |
|---|---|---|---|---|
| | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º |

| lunes 9 | martes 10 | miércoles 11 | jueves 12 | viernes 13 |
|---|---|---|---|---|
| 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º |

| lunes 16 | martes 17 | miércoles 18 | jueves 19 | viernes 20 |
|---|---|---|---|---|
| 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º |

| lunes 23 | martes 24 | miércoles 25 | jueves 26 | viernes 27 |
|---|---|---|---|---|
| 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º |

| lunes 30 |
|---|
| 1º<br>2º |

GLUTEN · MOSTAZA · SÉSAMO · SULFITOS · ALTRAMUCES · MOLUSCOS · CRUSTÁCEOS · HUEVOS
PESCADO · CACAHUETES · SOJA · LECHE · FRUTOS CON CÁSCARA · APIO

Sagrada Familia
Corazonista
JORGE JUAN · MADRID




**NUEZ**

## lunes 2




## martes 3

**1º MACARRONES (INTEGRALES) GRATINADOS**

**2º MAGRO GUISADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**

1º GRATINATED WHOLE WHEAT MACARONI

2º LEAN STEW WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 729 Kcal | | 3051 kJ |
| Lípidos | 33,9 g. | Saturados | 8,2 g. |
| H.Carbono | 62,9 g. | Azúcares | 11 g. |
| Proteínas | 39,5 g. | Sal | 2,78 g. |

## miércoles 4

**1º ARROZ TRES DELICIAS**

**2º MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ**

1º THREE DELIGHTS RICE

2º HAKE A LA ROMANA WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 799 Kcal | | 3341 kJ |
| Lípidos | 36 g. | Saturados | 5,9 g. |
| H.Carbono | 85,5 g. | Azúcares | 4 g. |
| Proteínas | 31 g. | Sal | 4,61 g. |

## jueves 5

**1º SOPA DE AVE CON FIDEOS**

**2º POLLO ASADO CON PATATAS**

1º CHICKEN SOUP WITH NOODLES

2º ROAST CHICKEN WITH POTATOES

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 687 Kcal | | 2874 kJ |
| Lípidos | 34,2 g. | Saturados | 5,7 g. |
| H.Carbono | 61,5 g. | Azúcares | 3,6 g. |
| Proteínas | 30 g. | Sal | 2,07 g. |

## viernes 6

**1º LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS**

**2º PALOMETA EN SALSA POMODORO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHOR...**

1º LENTILS STEWED WITH VEGETABLES

2º PALOMETA IN POMODORO SAUCE WITH LETTUCE, TOMATO AND GRATED CARROT SAL...

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 483 Kcal | | 2019 kJ |
| Lípidos | 13 g. | Saturados | 1,7 g. |
| H.Carbono | 48,1 g. | Azúcares | 10,1 g. |
| Proteínas | 34,7 g. | Sal | 2,1 g. |

## lunes 9




## martes 10

**1º PAELLA DE POLLO Y VERDURA**

**2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ**

1º CHICKEN AND VEGETABLE PAELLA

2º BAKED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 797 Kcal | | 3333 kJ |
| Lípidos | 37,3 g. | Saturados | 6,1 g. |
| H.Carbono | 64,9 g. | Azúcares | 5,4 g. |
| Proteínas | 48,2 g. | Sal | 2,14 g. |

## miércoles 11

**1º JUDÍAS BLANCAS HORTELANAS**

**2º ALBÓNDIGAS EN SALSA CAZADORA CON PATATAS DADO**

1º HORTELANAS WHITE BEANS

2º MEATBALLS IN HUNTER'S SAUCE WITH DICED POTATOES

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 761 Kcal | | 3184 kJ |
| Lípidos | 36,7 g. | Saturados | 11,9 g. |
| H.Carbono | 64,3 g. | Azúcares | 9,4 g. |
| Proteínas | 38,2 g. | Sal | 3,57 g. |

## jueves 12

**1º BRÓCOLI REHOGADO**

**2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ**

1º SAUTÉED BROCCOLI

2º SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 452 Kcal | | 1891 kJ |
| Lípidos | 28,4 g. | Saturados | 5,4 g. |
| H.Carbono | 25,6 g. | Azúcares | 7,6 g. |
| Proteínas | 21,2 g. | Sal | 1,44 g. |

## viernes 13

**1º SOPA DE COCIDO CON FIDEOS (INTEGRALES)**

**2º COCIDO MADRILEÑO (PROTEÍNA VEGETAL)**

1º STEWED SOUP WITH WHOLE WHEAT NOODLES

2º COCIDO MADRILEÑO (PROTEÍNA VEGETAL)

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 872 Kcal | | 3648 kJ |
| Lípidos | 35,6 g. | Saturados | 9,4 g. |
| H.Carbono | 103,7 g. | Azúcares | 10,3 g. |
| Proteínas | 34,7 g. | Sal | 4,23 g. |

## lunes 16

**1º ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE**

**2º LOMO A LA PLANCHA CON PATATAS**

1º BROWN RICE WITH TOMATO

2º GRILLED PORK LOIN WITH POTATOES

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 887 Kcal | | 3711 kJ |
| Lípidos | 51,3 g. | Saturados | 14,9 g. |
| H.Carbono | 77,9 g. | Azúcares | 3,1 g. |
| Proteínas | 27 g. | Sal | 1,87 g. |

## martes 17

**1º LENTEJAS HORTELANAS**

**2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ**

1º COUNTRY-STYLE LENTILS

2º BAKED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 564 Kcal | | 2358 kJ |
| Lípidos | 20,3 g. | Saturados | 2,7 g. |
| H.Carbono | 44,7 g. | Azúcares | 6,3 g. |
| Proteínas | 41,1 g. | Sal | 2,24 g. |

## miércoles 18

**1º CREMA DE CALABACÍN**

**2º PIZZA BOLOÑESA VEGETAL CASERA CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLAD...**

1º CREAM OF ZUCCHINI SOUP

2º PIZZA BOLOÑESA VEGETAL CASERA WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND TUNA SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 507 Kcal | | 2120 kJ |
| Lípidos | 34,7 g. | Saturados | 7,5 g. |
| H.Carbono | 67,4 g. | Azúcares | 11,9 g. |
| Proteínas | 17,3 g. | Sal | 2,32 g. |

## jueves 19

**1º FIDEUÁ DE POLLO Y VERDURAS**

**2º MILANESA DE LENGUADINA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA**

1º CHICKEN AND VEGETABLE FIDEUÁ

2º SOLE FILLET MILANESE WITH LETTUCE AND GRATED CARROT SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 787 Kcal | | 3291 kJ |
| Lípidos | 36,5 g. | Saturados | 8,2 g. |
| H.Carbono | 66,9 g. | Azúcares | 7,1 g. |
| Proteínas | 50,4 g. | Sal | 2,47 g. |

## viernes 20

**1º JUDÍAS PINTAS HORTELANAS**

**2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS**

1º PINTO BEANS

2º FRIED EGGS WITH POTATOES

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 710 Kcal | | 2971 kJ |
| Lípidos | 28,7 g. | Saturados | 6,2 g. |
| H.Carbono | 62,8 g. | Azúcares | 5,8 g. |
| Proteínas | 34,9 g. | Sal | 2,67 g. |

## lunes 23

**1º ESPAGUETIS (INTEGRALES) EN SALSA ALFREDO**

**2º MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ**

1º WHOLE WHEAT SPAGHETTI IN ALFREDO SAUCE

2º GRILLED HAKE WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 667 Kcal | | 2789 kJ |
| Lípidos | 32,3 g. | Saturados | 13,5 g. |
| H.Carbono | 70,3 g. | Azúcares | 6,6 g. |
| Proteínas | 28 g. | Sal | 1,72 g. |

## martes 24

**1º CREMA DE VERDURAS NATURALES**

**2º HAMBURGUESA EN SALSA PRIMAVERAL CON PATATAS FRITAS**

1º NATURAL VEGETABLE SOUP

2º HAMBURGER IN SPRING SAUCE WITH FRENCH FRIES

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 675 Kcal | | 2824 kJ |
| Lípidos | 37,4 g. | Saturados | 6,8 g. |
| H.Carbono | 41,8 g. | Azúcares | 8,5 g. |
| Proteínas | 31,8 g. | Sal | 2,95 g. |

## miércoles 25

**1º SOPA DE COCIDO**

**2º COCIDO MADRILEÑO (PROTEÍNA VEGETAL)**

1º STEW SOUP

2º COCIDO MADRILEÑO (PROTEÍNA VEGETAL)

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 872 Kcal | | 3648 kJ |
| Lípidos | 35,6 g. | Saturados | 9,4 g. |
| H.Carbono | 103,7 g. | Azúcares | 10,3 g. |
| Proteínas | 34,7 g. | Sal | 4,23 g. |

## jueves 26

**1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE**

**2º JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**

1º GREEN BEANS WITH TOMATO

2º BAKED CHICKEN WINGS WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 520 Kcal | | 2177 kJ |
| Lípidos | 35,4 g. | Saturados | 7 g. |
| H.Carbono | 17,3 g. | Azúcares | 11,5 g. |
| Proteínas | 29,3 g. | Sal | 3,64 g. |

## viernes 27

**1º LENTEJAS CON VERDURAS**

**2º TORTILLA DE JAMÓN COCIDO CON ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y TOMATE**

1º LENTILS WITH VEGETABLES

2º HAM AND EGG OMELETTE WITH LETTUCE, CUCUMBER AND TOMATO SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 707 Kcal | | 2959 kJ |
| Lípidos | 38,5 g. | Saturados | 7,6 g. |
| H.Carbono | 42,7 g. | Azúcares | 8,7 g. |
| Proteínas | 37,6 g. | Sal | 3,34 g. |

## lunes 30

**1º PURÉ DE PATATA Y ZANAHORIAS**

**2º POLLO AL CURRY CON ARROZ PILAFF**

1º PURÉ DE PATATA Y ZANAHORIAS

2º CHICKEN CURRY WITH PILAF RICE

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 544 Kcal | | 2276 kJ |
| Lípidos | 13,6 g. | Saturados | 3 g. |
| H.Carbono | 82,1 g. | Azúcares | 5,7 g. |
| Proteínas | 23,2 g. | Sal | 1,09 g. |

**La valoración nutricional del menú se realiza según las recomendaciones de la AESAN recogidas en el Documento de consenso sobre la alimentación en centros educativos, así como los principios de la Estrategia NAOS. La programación del menú esta dirigido según el Real Decreto 315/2025 de comedores escolares.**

Diariamente habrá a disposición del alumno dos opciones de fruta de temporada para su elección.
Un día a la semana irá postre lácteo sin azucarar.

Dos veces por semana se ofrecerá pan integral para aquellos comensales que lo deseen.

| 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** |

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

## ALÉRGENOS / ALLERGENS

| lunes 2 | martes 3 | miércoles 4 | jueves 5 | viernes 6 |
|---|---|---|---|---|
| | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º |

| lunes 9 | martes 10 | miércoles 11 | jueves 12 | viernes 13 |
|---|---|---|---|---|
| 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º |

| lunes 16 | martes 17 | miércoles 18 | jueves 19 | viernes 20 |
|---|---|---|---|---|
| 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º |

| lunes 23 | martes 24 | miércoles 25 | jueves 26 | viernes 27 |
|---|---|---|---|---|
| 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º |

| lunes 30 |
|---|
| 1º<br>2º |

GLUTEN · MOSTAZA · SÉSAMO · SULFITOS · ALTRAMUCES · MOLUSCOS · CRUSTÁCEOS · HUEVOS
PESCADO · CACAHUETES · SOJA · LECHE · FRUTOS CON CÁSCARA · APIO

Sagrada Familia
Corazonista
JORGE JUAN · MADRID




**PISTACHO,**

| lunes 2 | martes 3 | miércoles 4 | jueves 5 | viernes 6 |
|---|---|---|---|---|
|   | **1º MACARRONES (INTEGRALES) GRATINADOS**<br>**2º MAGRO GUISADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**<br>1º GRATINATED WHOLE WHEAT MACARONI<br>2º LEAN STEW WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD<br>**PAN Y POSTRE**<br>BREAD AND DESSERT<br>Calorías 729 Kcal 3051 kJ<br>Lípidos 33,9 g. Saturados 8,2 g.<br>H.Carbono 62,9 g. Azúcares 11 g.<br>Proteínas 39,5 g. Sal 2,78 g. | **1º ARROZ TRES DELICIAS**<br>**2º MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ**<br>1º THREE DELIGHTS RICE<br>2º HAKE A LA ROMANA WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD<br>**PAN Y POSTRE**<br>BREAD AND DESSERT<br>Calorías 799 Kcal 3341 kJ<br>Lípidos 36 g. Saturados 5,9 g.<br>H.Carbono 85,5 g. Azúcares 4 g.<br>Proteínas 31 g. Sal 4,61 g. | **1º SOPA DE AVE CON FIDEOS**<br>**2º POLLO ASADO CON PATATAS**<br>1º CHICKEN SOUP WITH NOODLES<br>2º ROAST CHICKEN WITH POTATOES<br>**PAN Y POSTRE**<br>BREAD AND DESSERT<br>Calorías 687 Kcal 2874 kJ<br>Lípidos 34,2 g. Saturados 5,7 g.<br>H.Carbono 61,5 g. Azúcares 3,6 g.<br>Proteínas 30 g. Sal 2,07 g. | **1º LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS**<br>**2º PALOMETA EN SALSA POMODORO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHOR…**<br>1º LENTILS STEWED WITH VEGETABLES<br>2º PALOMETA IN POMODORO SAUCE WITH LETTUCE, TOMATO AND GRATED CARROT SAL…<br>**PAN Y POSTRE**<br>BREAD AND DESSERT<br>Calorías 483 Kcal 2019 kJ<br>Lípidos 13 g. Saturados 1,7 g.<br>H.Carbono 48,1 g. Azúcares 10,1 g.<br>Proteínas 34,7 g. Sal 2,1 g. |
| **lunes 9** | **martes 10** | **miércoles 11** | **jueves 12** | **viernes 13** |
|   | **1º PAELLA DE POLLO Y VERDURA**<br>**2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ**<br>1º CHICKEN AND VEGETABLE PAELLA<br>2º BAKED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD<br>**PAN Y POSTRE**<br>BREAD AND DESSERT<br>Calorías 797 Kcal 3333 kJ<br>Lípidos 37,3 g. Saturados 6,1 g.<br>H.Carbono 64,9 g. Azúcares 5,4 g.<br>Proteínas 48,2 g. Sal 2,14 g. | **1º JUDÍAS BLANCAS HORTELANAS**<br>**2º ALBÓNDIGAS EN SALSA CAZADORA CON PATATAS DADO**<br>1º HORTELANAS WHITE BEANS<br>2º MEATBALLS IN HUNTER'S SAUCE WITH DICED POTATOES<br>**PAN Y POSTRE**<br>BREAD AND DESSERT<br>Calorías 761 Kcal 3184 kJ<br>Lípidos 36,7 g. Saturados 11,9 g.<br>H.Carbono 64,3 g. Azúcares 9,4 g.<br>Proteínas 38,2 g. Sal 3,57 g. | **1º BRÓCOLI REHOGADO**<br>**2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ**<br>1º SAUTÉED BROCCOLI<br>2º SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD<br>**PAN Y POSTRE**<br>BREAD AND DESSERT<br>Calorías 452 Kcal 1891 kJ<br>Lípidos 28,4 g. Saturados 5,4 g.<br>H.Carbono 25,6 g. Azúcares 7,6 g.<br>Proteínas 21,2 g. Sal 1,44 g. | **1º SOPA DE COCIDO CON FIDEOS (INTEGRALES)**<br>**2º COCIDO MADRILEÑO (PROTEÍNA VEGETAL) CON ENSALADA**<br>1º STEWED SOUP WITH WHOLE WHEAT NOODLES<br>2º COCIDO MADRILEÑO (PROTEÍNA VEGETAL) WITH SALAD<br>**PAN Y POSTRE**<br>BREAD AND DESSERT<br>Calorías 946 Kcal 3958 kJ<br>Lípidos 42,5 g. Saturados 10,3 g.<br>H.Carbono 105,1 g. Azúcares 11,7 g.<br>Proteínas 35,5 g. Sal 4,97 g. |

## lunes 16

**1º ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE**

**2º LOMO A LA PLANCHA CON PATATAS**

1º BROWN RICE WITH TOMATO

2º GRILLED PORK LOIN WITH POTATOES

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 887 Kcal | | 3711 kJ |
| Lípidos | 51,3 g. | Saturados | 14,9 g. |
| H.Carbono | 77,9 g. | Azúcares | 3,1 g. |
| Proteínas | 27 g. | Sal | 1,87 g. |

## martes 17

**1º LENTEJAS HORTELANAS**

**2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ**

1º COUNTRY-STYLE LENTILS

2º BAKED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 564 Kcal | | 2358 kJ |
| Lípidos | 20,3 g. | Saturados | 2,7 g. |
| H.Carbono | 44,7 g. | Azúcares | 6,3 g. |
| Proteínas | 41,1 g. | Sal | 2,24 g. |

## miércoles 18

**1º CREMA DE CALABACÍN**

**2º PIZZA BOLOÑESA VEGETAL CASERA CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLAD...**

1º CREAM OF ZUCCHINI SOUP

2º PIZZA BOLOÑESA VEGETAL CASERA WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND TUNA SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 507 Kcal | | 2120 kJ |
| Lípidos | 34,7 g. | Saturados | 7,5 g. |
| H.Carbono | 67,4 g. | Azúcares | 11,9 g. |
| Proteínas | 17,3 g. | Sal | 2,32 g. |

## jueves 19

**1º FIDEUÁ DE POLLO Y VERDURAS**

**2º MILANESA DE LENGUADINA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA**

1º CHICKEN AND VEGETABLE FIDEUÁ

2º SOLE FILLET MILANESE WITH LETTUCE AND GRATED CARROT SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 787 Kcal | | 3291 kJ |
| Lípidos | 36,5 g. | Saturados | 8,2 g. |
| H.Carbono | 66,9 g. | Azúcares | 7,1 g. |
| Proteínas | 50,4 g. | Sal | 2,47 g. |

## viernes 20

**1º JUDÍAS PINTAS HORTELANAS**

**2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS**

1º PINTO BEANS

2º FRIED EGGS WITH POTATOES

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 710 Kcal | | 2971 kJ |
| Lípidos | 28,7 g. | Saturados | 6,2 g. |
| H.Carbono | 62,8 g. | Azúcares | 5,8 g. |
| Proteínas | 34,9 g. | Sal | 2,67 g. |

## lunes 23

**1º ESPAGUETIS (INTEGRALES) EN SALSA ALFREDO**

**2º MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ**

1º WHOLE WHEAT SPAGHETTI IN ALFREDO SAUCE

2º GRILLED HAKE WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 667 Kcal | | 2789 kJ |
| Lípidos | 32,3 g. | Saturados | 13,5 g. |
| H.Carbono | 70,3 g. | Azúcares | 6,6 g. |
| Proteínas | 28 g. | Sal | 1,72 g. |

## martes 24

**1º CREMA DE VERDURAS NATURALES**

**2º HAMBURGUESA EN SALSA PRIMAVERAL CON PATATAS FRITAS**

1º NATURAL VEGETABLE SOUP

2º HAMBURGER IN SPRING SAUCE WITH FRENCH FRIES

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 675 Kcal | | 2824 kJ |
| Lípidos | 37,4 g. | Saturados | 6,8 g. |
| H.Carbono | 41,8 g. | Azúcares | 8,5 g. |
| Proteínas | 31,8 g. | Sal | 2,95 g. |

## miércoles 25

**1º SOPA DE COCIDO**

**2º COCIDO MADRILEÑO (PROTEÍNA VEGETAL)**

1º STEW SOUP

2º COCIDO MADRILEÑO (PROTEÍNA VEGETAL)

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 872 Kcal | | 3648 kJ |
| Lípidos | 35,6 g. | Saturados | 9,4 g. |
| H.Carbono | 103,7 g. | Azúcares | 10,3 g. |
| Proteínas | 34,7 g. | Sal | 4,23 g. |

## jueves 26

**1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE**

**2º JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**

1º GREEN BEANS WITH TOMATO

2º BAKED CHICKEN WINGS WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 520 Kcal | | 2177 kJ |
| Lípidos | 35,4 g. | Saturados | 7 g. |
| H.Carbono | 17,3 g. | Azúcares | 11,5 g. |
| Proteínas | 29,3 g. | Sal | 3,64 g. |

## viernes 27

**1º LENTEJAS CON VERDURAS**

**2º TORTILLA DE JAMÓN COCIDO CON ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y TOMATE**

1º LENTILS WITH VEGETABLES

2º HAM AND EGG OMELETTE WITH LETTUCE, CUCUMBER AND TOMATO SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 707 Kcal | | 2959 kJ |
| Lípidos | 38,5 g. | Saturados | 7,6 g. |
| H.Carbono | 42,7 g. | Azúcares | 8,7 g. |
| Proteínas | 37,6 g. | Sal | 3,34 g. |

## lunes 30

**1º PURÉ DE PATATA Y ZANAHORIAS**

**2º POLLO AL CURRY CON ARROZ PILAFF**

1º PURÉ DE PATATA Y ZANAHORIAS

2º CHICKEN CURRY WITH PILAF RICE

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 544 Kcal | | 2276 kJ |
| Lípidos | 13,6 g. | Saturados | 3 g. |
| H.Carbono | 82,1 g. | Azúcares | 5,7 g. |
| Proteínas | 23,2 g. | Sal | 1,09 g. |

**La valoración nutricional del menú se realiza según las recomendaciones de la AESAN recogidas en el Documento de consenso sobre la alimentación en centros educativos, así como los principios de la Estrategia NAOS. La programación del menú esta dirigido según el Real Decreto 315/2025 de comedores escolares.**

Diariamente habrá a disposición del alumno dos opciones de fruta de temporada para su elección.
Un día a la semana irá postre lácteo sin azucarar.

Dos veces por semana se ofrecerá pan integral para aquellos comensales que lo deseen.

| 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** |

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

## ALÉRGENOS / ALLERGENS

| lunes 2 | martes 3 | miércoles 4 | jueves 5 | viernes 6 |
|---|---|---|---|---|
| | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º |

| lunes 9 | martes 10 | miércoles 11 | jueves 12 | viernes 13 |
|---|---|---|---|---|
| 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º |

| lunes 16 | martes 17 | miércoles 18 | jueves 19 | viernes 20 |
|---|---|---|---|---|
| 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º |

| lunes 23 | martes 24 | miércoles 25 | jueves 26 | viernes 27 |
|---|---|---|---|---|
| 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º |

| lunes 30 |
|---|
| 1º<br>2º |

GLUTEN · MOSTAZA · SÉSAMO · SULFITOS · ALTRAMUCES · MOLUSCOS · CRUSTÁCEOS · HUEVOS
PESCADO · CACAHUETES · SOJA · LECHE · FRUTOS CON CÁSCARA · APIO

Sagrada Familia
Corazonista
JORGE JUAN · MADRID




**FRUTOS SECOS,**

## lunes 2




## martes 3

**1º MACARRONES (INTEGRALES) GRATINADOS**

**2º MAGRO GUISADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**

1º GRATINATED WHOLE WHEAT MACARONI

2º LEAN STEW WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 729 Kcal | | 3051 kJ |
| Lípidos | 33,9 g. | Saturados | 8,2 g. |
| H.Carbono | 62,9 g. | Azúcares | 11 g. |
| Proteínas | 39,5 g. | Sal | 2,78 g. |

## miércoles 4

**1º ARROZ TRES DELICIAS**

**2º ABADEJO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ**

1º THREE DELIGHTS RICE

2º GRILLED POLLOCK WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 642 Kcal | | 2684 kJ |
| Lípidos | 25,7 g. | Saturados | 3,9 g. |
| H.Carbono | 75,9 g. | Azúcares | 7,3 g. |
| Proteínas | 24,3 g. | Sal | 2,63 g. |

## jueves 5

**1º SOPA DE AVE CON FIDEOS**

**2º POLLO ASADO CON PATATAS**

1º CHICKEN SOUP WITH NOODLES

2º ROAST CHICKEN WITH POTATOES

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 687 Kcal | | 2874 kJ |
| Lípidos | 34,2 g. | Saturados | 5,7 g. |
| H.Carbono | 61,5 g. | Azúcares | 3,6 g. |
| Proteínas | 30 g. | Sal | 2,07 g. |

## viernes 6

**1º LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS**

**2º ABADEJO A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA**

1º LENTILS STEWED WITH VEGETABLES

2º ROMAN-STYLE POLLOCK WITH LETTUCE, TOMATO AND GRATED CARROT SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 612 Kcal | | 2561 kJ |
| Lípidos | 21 g. | Saturados | 2,7 g. |
| H.Carbono | 53,2 g. | Azúcares | 8,5 g. |
| Proteínas | 43 g. | Sal | 1,89 g. |

## lunes 9




## martes 10

**1º PAELLA DE POLLO Y VERDURA**

**2º ABADEJO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ**

1º CHICKEN AND VEGETABLE PAELLA

2º GRILLED POLLOCK WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 777 Kcal | | 3249 kJ |
| Lípidos | 38,3 g. | Saturados | 6,1 g. |
| H.Carbono | 65,7 g. | Azúcares | 8,6 g. |
| Proteínas | 39,7 g. | Sal | 2,56 g. |

## miércoles 11

**1º JUDÍAS BLANCAS HORTELANAS**

**2º ALBÓNDIGAS EN SALSA CAZADORA CON PATATAS DADO**

1º HORTELANAS WHITE BEANS

2º MEATBALLS IN HUNTER'S SAUCE WITH DICED POTATOES

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 761 Kcal | | 3184 kJ |
| Lípidos | 36,7 g. | Saturados | 11,9 g. |
| H.Carbono | 64,3 g. | Azúcares | 9,4 g. |
| Proteínas | 38,2 g. | Sal | 3,57 g. |

## jueves 12

**1º BRÓCOLI REHOGADO**

**2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ**

1º SAUTÉED BROCCOLI

2º SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 452 Kcal | | 1891 kJ |
| Lípidos | 28,4 g. | Saturados | 5,4 g. |
| H.Carbono | 25,6 g. | Azúcares | 7,6 g. |
| Proteínas | 21,2 g. | Sal | 1,44 g. |

## viernes 13

**1º SOPA DE COCIDO CON FIDEOS (INTEGRALES)**

**2º COCIDO MADRILEÑO (PROTEÍNA VEGETAL) CON ENSALADA**

1º STEWED SOUP WITH WHOLE WHEAT NOODLES

2º COCIDO MADRILEÑO (PROTEÍNA VEGETAL) WITH SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 946 Kcal | | 3958 kJ |
| Lípidos | 42,5 g. | Saturados | 10,3 g. |
| H.Carbono | 105,1 g. | Azúcares | 11,7 g. |
| Proteínas | 35,5 g. | Sal | 4,97 g. |

## lunes 16

**1º ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE**

**2º LOMO A LA PLANCHA CON PATATAS**

1º BROWN RICE WITH TOMATO

2º GRILLED PORK LOIN WITH POTATOES

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 887 Kcal | | 3711 kJ |
| Lípidos | 51,3 g. | Saturados | 14,9 g. |
| H.Carbono | 77,9 g. | Azúcares | 3,1 g. |
| Proteínas | 27 g. | Sal | 1,87 g. |

## martes 17

**1º LENTEJAS HORTELANAS**

**2º ABADEJO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ**

1º COUNTRY-STYLE LENTILS

2º GRILLED POLLOCK WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 544 Kcal | | 2274 kJ |
| Lípidos | 21,3 g. | Saturados | 2,7 g. |
| H.Carbono | 45,5 g. | Azúcares | 9,5 g. |
| Proteínas | 32,6 g. | Sal | 2,66 g. |

## miércoles 18

**1º CREMA DE CALABACÍN**

**2º PIZZA BOLOÑESA VEGETAL CASERA CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLAD...**

1º CREAM OF ZUCCHINI SOUP

2º PIZZA BOLOÑESA VEGETAL CASERA WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND TUNA SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 507 Kcal | | 2120 kJ |
| Lípidos | 34,7 g. | Saturados | 7,5 g. |
| H.Carbono | 67,4 g. | Azúcares | 11,9 g. |
| Proteínas | 17,3 g. | Sal | 2,32 g. |

## jueves 19

**1º FIDEUÁ DE POLLO Y VERDURAS**

**2º MILANESA DE LENGUADINA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA**

1º CHICKEN AND VEGETABLE FIDEUÁ

2º SOLE FILLET MILANESE WITH LETTUCE AND GRATED CARROT SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 787 Kcal | | 3291 kJ |
| Lípidos | 36,5 g. | Saturados | 8,2 g. |
| H.Carbono | 66,9 g. | Azúcares | 7,1 g. |
| Proteínas | 50,4 g. | Sal | 2,47 g. |

## viernes 20

**1º JUDÍAS PINTAS HORTELANAS**

**2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS**

1º PINTO BEANS

2º FRIED EGGS WITH POTATOES

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 710 Kcal | | 2971 kJ |
| Lípidos | 28,7 g. | Saturados | 6,2 g. |
| H.Carbono | 62,8 g. | Azúcares | 5,8 g. |
| Proteínas | 34,9 g. | Sal | 2,67 g. |

## lunes 23

**1º ESPAGUETIS (INTEGRALES) EN SALSA ALFREDO**

**2º ABADEJO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ**

1º WHOLE WHEAT SPAGHETTI IN ALFREDO SAUCE

2º GRILLED POLLOCK WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 722 Kcal | | 3019 kJ |
| Lípidos | 34,6 g. | Saturados | 13,8 g. |
| H.Carbono | 74,9 g. | Azúcares | 10,2 g. |
| Proteínas | 28,5 g. | Sal | 2,04 g. |

## martes 24

**1º CREMA DE VERDURAS NATURALES**

**2º HAMBURGUESA EN SALSA PRIMAVERAL CON PATATAS FRITAS**

1º NATURAL VEGETABLE SOUP

2º HAMBURGER IN SPRING SAUCE WITH FRENCH FRIES

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 675 Kcal | | 2824 kJ |
| Lípidos | 37,4 g. | Saturados | 6,8 g. |
| H.Carbono | 41,8 g. | Azúcares | 8,5 g. |
| Proteínas | 31,8 g. | Sal | 2,95 g. |

## miércoles 25

**1º SOPA DE COCIDO**

**2º COCIDO MADRILEÑO (PROTEÍNA VEGETAL)**

1º STEW SOUP

2º COCIDO MADRILEÑO (PROTEÍNA VEGETAL)

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 872 Kcal | | 3648 kJ |
| Lípidos | 35,6 g. | Saturados | 9,4 g. |
| H.Carbono | 103,7 g. | Azúcares | 10,3 g. |
| Proteínas | 34,7 g. | Sal | 4,23 g. |

## jueves 26

**1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE**

**2º JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**

1º GREEN BEANS WITH TOMATO

2º BAKED CHICKEN WINGS WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 520 Kcal | | 2177 kJ |
| Lípidos | 35,4 g. | Saturados | 7 g. |
| H.Carbono | 17,3 g. | Azúcares | 11,5 g. |
| Proteínas | 29,3 g. | Sal | 3,64 g. |

## viernes 27

**1º LENTEJAS CON VERDURAS**

**2º TORTILLA DE JAMÓN COCIDO CON ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y TOMATE**

1º LENTILS WITH VEGETABLES

2º HAM AND EGG OMELETTE WITH LETTUCE, CUCUMBER AND TOMATO SALAD

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 707 Kcal | | 2959 kJ |
| Lípidos | 38,5 g. | Saturados | 7,6 g. |
| H.Carbono | 42,7 g. | Azúcares | 8,7 g. |
| Proteínas | 37,6 g. | Sal | 3,34 g. |

## lunes 30

**1º PURÉ DE PATATA Y ZANAHORIAS**

**2º POLLO AL CURRY CON ARROZ PILAFF**

1º PURÉ DE PATATA Y ZANAHORIAS

2º CHICKEN CURRY WITH PILAF RICE

**PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calorías | 544 Kcal | | 2276 kJ |
| Lípidos | 13,6 g. | Saturados | 3 g. |
| H.Carbono | 82,1 g. | Azúcares | 5,7 g. |
| Proteínas | 23,2 g. | Sal | 1,09 g. |

**La valoración nutricional del menú se realiza según las recomendaciones de la AESAN recogidas en el Documento de consenso sobre la alimentación en centros educativos, así como los principios de la Estrategia NAOS. La programación del menú esta dirigido según el Real Decreto 315/2025 de comedores escolares.**

Diariamente habrá a disposición del alumno dos opciones de fruta de temporada para su elección.
Un día a la semana irá postre lácteo sin azucarar.

Dos veces por semana se ofrecerá pan integral para aquellos comensales que lo deseen.

| 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** |

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

## ALÉRGENOS / ALLERGENS

| lunes 2 | martes 3 | miércoles 4 | jueves 5 | viernes 6 |
|---|---|---|---|---|
| | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º |

| lunes 9 | martes 10 | miércoles 11 | jueves 12 | viernes 13 |
|---|---|---|---|---|
| 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º |

| lunes 16 | martes 17 | miércoles 18 | jueves 19 | viernes 20 |
|---|---|---|---|---|
| 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º |

| lunes 23 | martes 24 | miércoles 25 | jueves 26 | viernes 27 |
|---|---|---|---|---|
| 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º | 1º<br>2º |

| lunes 30 |
|---|
| 1º<br>2º |

GLUTEN · MOSTAZA · SÉSAMO · SULFITOS · ALTRAMUCES · MOLUSCOS · CRUSTÁCEOS · HUEVOS
PESCADO · CACAHUETES · SOJA · LECHE · FRUTOS CON CÁSCARA · APIO