

MES DE OCTUBRE DE 2026

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

BASAL

jueves 1

1º CREMA DE CALABAZA

2º MAGRO GUIADO CON PATATA ASADA

1º CREAM OF PUMPKIN SOUP

2º LEAN STEW WITH ROASTED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	540 Kcal	2259 kJ
Lípidos	25 g.	Saturados 5,3 g.
H.Carbono	46,2 g.	Azúcares 10,5 g.

viernes 2

1º ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE

2º MERLUZA A LA ROMANA CON DADOS DE CALABACÍN

1º BROWN RICE WITH TOMATO

2º HAKE A LA ROMANA WITH ZUCCHINI DICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	758 Kcal	3171 kJ
Lípidos	30,3 g.	Saturados 4,8 g.
H.Carbono	90,8 g.	Azúcares 4 g.

lunes 5

1º BRÓCOLI REHOGADO

2º TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

1º SAUTÉED BROCCOLI

2º ZUCCHINI OMELETTE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	378 Kcal	1584 kJ
Lípidos	26,7 g.	Saturados 5,6 g.
H.Carbono	8,2 g.	Azúcares 7,6 g.

martes 6

1º ESPAGUETIS (INTEGRALES) NAPOLITANA

2º PALOMETA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ

1º WHOLE-WHEAT SPAGHETTI NAPOLITANA

2º BAKED PALOMETA WITH LETTUCE AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	596 Kcal	2492 kJ
Lípidos	26,7 g.	Saturados 3,3 g.
H.Carbono	63,3 g.	Azúcares 5,3 g.

miércoles 7

1º GARBANZOS GUIADOS

2º LOMO ASADO CON PATATA VAPOR

1º STEWED CHICKPEAS

2º ROASTED LOIN WITH STEAMED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	883 Kcal	3694 kJ
Lípidos	45 g.	Saturados 13 g.
H.Carbono	60,2 g.	Azúcares 14,4 g.

jueves 8

1º ARROZ CON TOMATE

2º MERLUZA EN SALSA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS

1º RICE WITH TOMATO SAUCE

2º BAKED PALOMETA WITH LETTUCE AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	629 Kcal	2632 kJ
Lípidos	29,2 g.	Saturados 3,9 g.
H.Carbono	71,4 g.	Azúcares 4,4 g.

viernes 9

1º LENTEJAS HORTELANAS

2º ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PURÉ DE PATATA

1º COUNTRY-STYLE LENTILS

2º MEATBALLS IN SAUCE WITH MASHED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	729 Kcal	3050 kJ
Lípidos	31,7 g.	Saturados 11,3 g.
H.Carbono	66,8 g.	Azúcares 9,8 g.

lunes 12



martes 13

1º CREMA DE PUERROS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

1º CREAM OF LEEK SOUP

2º SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	631 Kcal	2641 kJ
Lípidos	39,5 g.	Saturados 6,8 g.

miércoles 14

1º PAELLA DE POLLO Y VERDURA

2º ABADEJO A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y QUESO

1º CHICKEN AND VEGETABLE PAELLA

2º BAKED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CHEESE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	822 Kcal	3438 kJ
Lípidos	39,6 g.	Saturados 7,3 g.

jueves 15

1º SOPA DE FIDEOS

2º COCIDO MADRILEÑO

1º NOODLE SOUP

2º MADRILEÑO STEW

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	677 Kcal	2833 kJ
Lípidos	32,5 g.	Saturados 8,9 g.

viernes 16

1º MACARRONES (INTEGRALES) CON SALSA AURORA

2º POLLO AGRIDULCE CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS

1º WHOLEWHEAT MACARONI IN AURORA SAUCE

2º SWEET AND SOUR CHICKEN WITH LETTUCE AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	598 Kcal	2502 kJ
Lípidos	28,4 g.	Saturados 5 g.

lunes 19

1º LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS

2º LASAÑA BOLOÑESA CON ENSALADA

1º LENTILS STEWED WITH VEGETABLES

2º BOLOGNESE LASAGNA WITH SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	697 Kcal	2917 kJ
Lípidos	26,5 g.	Saturados 5 g.

martes 20

1º CREMA DE ZANAHORIA

2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS

1º CREAM OF CARROT SOUP

2º FRIED EGGS WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	591 Kcal	2473 kJ
Lípidos	31,4 g.	Saturados 6,4 g.

miércoles 21

1º FUSILLIS EN SALSA DE QUESO

2º PALOMETA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

1º FUSILLI WITH CHEESE SAUCE

2º BAKED PALOMETA WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	743 Kcal	3110 kJ
Lípidos	38,8 g.	Saturados 7,8 g.

jueves 22

1º GARBANZOS HORTELANOS

2º POLLO ASADO CON PATATAS

1º CHICKPEAS WITH VEGETABLES

2º ROAST CHICKEN WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	685 Kcal	2866 kJ
Lípidos	32,7 g.	Saturados 5,6 g.

viernes 23

1º ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE

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

1º BROWN RICE WITH TOMATO

2º GRILLED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	506 Kcal	2115 kJ
Lípidos	16,7 g.	Saturados 2,1 g.

lunes 26

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º POLLO AL CURRY CON ARROZ PILAFF

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º CHICKEN CURRY WITH PILAF RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	598 Kcal	2502 kJ
Lípidos	21,4 g.	Saturados 4,6 g.

martes 27

1º LENTEJAS CON VERDURAS

2º TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA MIXTA

1º LENTILS WITH VEGETABLES

2º TUNA OMELETTE WITH MIXED SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	654 Kcal	2737 kJ
Lípidos	34,9 g.	Saturados 6,5 g.

miércoles 28

1º MACARRONES (INTEGRALES) GRATINADOS

2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ

1º GRATINATED WHOLE WHEAT MACARONI

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

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	645 Kcal	2697 kJ
Lípidos	25,2 g.	Saturados 5,2 g.

jueves 29

1º JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS

2º LIBRITO CASERO DE LOMO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS

1º STEWED WHITE BEANS

2º HOMEMADE PORK LOIN BOOKLET WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	857 Kcal	3586 kJ
Lípidos	48,6 g.	Saturados 16,4 g.

viernes 30

1º PAELLA DE VERDURAS

2º HAMBURGUESA AL HORNO CON PATATA ASADA

1º VEGETABLE PAELLA

2º OVEN-BAKED BURGER WITH ROASTED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	1060 Kcal	4435 kJ
Lípidos	31,8 g.	Saturados 9 g.

El menú ha sido diseñado por nuestros nutricionistas.

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.

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

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.



ALERGENOS / ALLERGENS

			1º 2º 1º 2º	1º 2º 1º 2º
lunes 5	martes 6	miércoles 7	jueves 8	viernes 9
1º 2º 1º 2º	1º 2º 1º 2º	1º 2º 1º 2º	1º 2º 1º 2º	1º 2º 1º 2º
lunes 12	martes 13	miércoles 14	jueves 15	viernes 16
1º 2º 1º 2º	1º 2º 1º 2º	1º 2º 1º 2º	1º 2º 1º 2º	1º 2º 1º 2º
lunes 19	martes 20	miércoles 21	jueves 22	viernes 23
1º 2º 1º 2º	1º 2º 1º 2º	1º 2º 1º 2º	1º 2º 1º 2º	1º 2º 1º 2º
lunes 26	martes 27	miércoles 28	jueves 29	viernes 30
1º 2º 1º 2º	1º 2º 1º 2º	1º 2º 1º 2º	1º 2º 1º 2º	1º 2º 1º 2º

GLUTEN	MOSTAZA	SÉSAMO	SULFITOS	ALTRAMUCES	MOLUSCOS
PESCADO	CACAHUETES	SOJA	LECHE	FRUTOS CON CÁSCA	ALOE
					CRUSTÁCEOS
					HUEVOS



Sagrada Familia
Corazonista
JORGE JUAN • MADRID



Calle Tormes, 6 – 28840
– MEJORADA DEL

MES DE OCTUBRE
DE 2026



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

ANACARDO, PISTACHO
Y MANGO

jueves 1

1º CREMA DE CALABAZA

2º MAGRO GUISADO CON PATATA ASADA

1º CREAM OF PUMPKIN SOUP

2º LEAN STEW WITH ROASTED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	540 Kcal		2259 kJ
Lípidos	25 g.	Saturados	5,3 g.
H.Carbono	46,2 g.	Azúcares	10,5 g.
Proteínas	28,7 g.	Sal	1,6 g.

viernes 2

1º ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE

2º MERLUZA A LA ROMANA CON DADOS DE CALABACÍN

1º BROWN RICE WITH TOMATO

2º HAKE A LA ROMANA WITH ZUCCHINI DICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	758 Kcal		3171 kJ
Lípidos	30,3 g.	Saturados	4,8 g.
H.Carbono	90,8 g.	Azúcares	4 g.
Proteínas	28,5 g.	Sal	4,38 g.

lunes 5

1º BRÓCOLI REHOGADO

2º TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

1º SAUTÉED BROCCOLI

2º ZUCCHINI OMELETTE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	378 Kcal		1584 kJ
Lípidos	26,7 g.	Saturados	5,6 g.
H.Carbono	8,3 g.	Azúcares	7,6 g.
Proteínas	23,6 g.	Sal	1,7 g.

martes 6

1º ESPAGUETIS (INTEGRALES) NAPOLITANA

2º PALOMETA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ

1º WHOLE-WHEAT SPAGHETTI NAPOLITANA

2º BAKED PALOMETA WITH LETTUCE AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	596 Kcal		2492 kJ
Lípidos	26,7 g.	Saturados	3,3 g.
H.Carbono	63,3 g.	Azúcares	5,3 g.
Proteínas	29,8 g.	Sal	2,06 g.

miércoles 7

1º GARBANZOS GUISADOS

2º LOMO ASADO CON PATATA VAPOR

1º STEWED CHICKPEAS

2º ROASTED LOIN WITH STEAMED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	883 Kcal		3694 kJ
Lípidos	45 g.	Saturados	13 g.
H.Carbono	69,2 g.	Azúcares	14,4 g.
Proteínas	39,9 g.	Sal	1,64 g.

jueves 8

1º ARROZ CON TOMATE

2º PALOMETA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS

1º RICE WITH TOMATO SAUCE

2º BAKED PALOMETA WITH LETTUCE AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	629 Kcal		2632 kJ
Lípidos	29,2 g.	Saturados	3,9 g.
H.Carbono	71,4 g.	Azúcares	4,4 g.
Proteínas	21,5 g.	Sal	2,42 g.

viernes 9

1º LENTEJAS HORTELANAS

2º ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PURÉ DE PATATA

1º COUNTRY-STYLE LENTILS

2º MEATBALLS IN SAUCE WITH MASHED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	729 Kcal		3050 kJ
Lípidos	31,7 g.	Saturados	11,3 g.
H.Carbono	66,8 g.	Azúcares	9,8 g.
Proteínas	38,7 g.	Sal	3,1 g.

lunes 12



1º CREMA DE PUERROS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

1º CREAM OF LEEK SOUP

2º SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	631 Kcal		2641 kJ
Lípidos	39,5 g.	Saturados	6,8 g.
H.Carbono	42,2 g.	Azúcares	4,9 g.
Proteínas	23,3 g.	Sal	1,68 g.

martes 13

miércoles 14

1º PAELLA DE POLLO Y VERDURA

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

1º CHICKEN AND VEGETABLE PAELLA

2º BAKED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CHEESE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	822 Kcal		3438 kJ
Lípidos	39,6 g.	Saturados	7,3 g.
H.Carbono	64,5 g.	Azúcares	5,2 g.
Proteínas	49,8 g.	Sal	2,39 g.

1º SOPA DE FIDEOS

2º COCIDO MADRILEÑO

1º NOODLE SOUP

2º MADRILEÑO STEW

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	677 Kcal		2833 kJ
Lípidos	32,5 g.	Saturados	8,9 g.
H.Carbono	71 g.	Azúcares	9,1 g.
Proteínas	25,7 g.	Sal	4 g.

viernes 16

1º MACARRONES (INTEGRALES) CON SALSA AURORA

2º POLLO AGRIDULCE CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS

1º WHOLEWHEAT MACARONI IN AURORA SAUCE

2º SWEET AND SOUR CHICKEN WITH LETTUCE AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	598 Kcal		2502 kJ
Lípidos	28,4 g.	Saturados	5 g.
H.Carbono	55,6 g.	Azúcares	8,1 g.
Proteínas	31,1 g.	Sal	2,54 g.

lunes 19

1º LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS

2º LASAÑA BOLOÑESA CON ENSALADA

1º LENTILS STEWED WITH VEGETABLES

2º BOLOGNESE LASAGNA WITH SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	697 Kcal		2917 kJ
Lípidos	26,5 g.	Saturados	5 g.
H.Carbono	60,7 g.	Azúcares	8,3 g.
Proteínas	29,8 g.	Sal	2,64 g.

martes 20

1º CREMA DE ZANAHORIA

2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS

1º CREAM OF CARROT SOUP

2º FRIED EGGS WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	591 Kcal		2473 kJ
Lípidos	31,4 g.	Saturados	6,4 g.
H.Carbono	48,3 g.	Azúcares	8,2 g.
Proteínas	19,8 g.	Sal	2,27 g.

miércoles 21

1º FUSILLIS EN SALSA DE QUESO

2º PALOMETA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

1º FUSILLI WITH CHEESE SAUCE

2º BAKED PALOMETA WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	743 Kcal		3110 kJ
Lípidos	38,8 g.	Saturados	7,8 g.
H.Carbono	63,7 g.	Azúcares	5,8 g.
Proteínas	29,4 g.	Sal	2,09 g.

jueves 22

1º GARBANZOS HORTELANOS

2º POLLO ASADO CON PATATAS

1º CHICKPEAS WITH VEGETABLES

2º ROAST CHICKEN WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	685 Kcal		2866 kJ
Lípidos	32,7 g.	Saturados	5,6 g.
H.Carbono	48,1 g.	Azúcares	5 g.
Proteínas	39,7 g.	Sal	2,47 g.

viernes 23

1º ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE

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

1º BROWN RICE WITH TOMATO

2º GRILLED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	506 Kcal		2115 kJ
Lípidos	16,7 g.	Saturados	2,1 g.
H.Carbono	71 g.	Azúcares	4,2 g.
Proteínas	19,1 g.	Sal	2,24 g.

lunes 26

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º POLLO AL CURRY CON ARROZ PILAFF

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º CHICKEN CURRY WITH PILAF RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	598 Kcal		2502 kJ
Lípidos	21,4 g.	Saturados	4,6 g.
H.Carbono	66,1 g.	Azúcares	9,4 g.
Proteínas	31,2 g.	Sal	1,59 g.

martes 27

1º LENTEJAS CON VERDURAS

2º TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA MIXTA

1º LENTILS WITH VEGETABLES

2º TUNA OMELETTE WITH MIXED SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	654 Kcal		2737 kJ
Lípidos	34,9 g.	Saturados	6,5 g.
H.Carbono	49 g.	Azúcares	6,3 g.
Proteínas	40 g.	Sal	2,28 g.

miércoles 28

1º MACARRONES (INTEGRALES) GRATINADOS

2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ

1º GRATINATED WHOLE WHEAT MACARONI

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

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	645 Kcal		2697 kJ
Lípidos	25,2 g.	Saturados	5,2 g.
H.Carbono	64,2 g.	Azúcares	9,5 g.
Proteínas	36,5 g.	Sal	3,02 g.

jueves 29

1º JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS

2º LIBRITO CASERO DE LOMO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS

1º STEWED WHITE BEANS

2º HOMEMADE PORK LOIN BOOKLET WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	857 Kcal		3586 kJ
Lípidos	48,6 g.	Saturados	16,4 g.
H.Carbono	55,4 g.	Azúcares	9 g.
Proteínas	51,6 g.	Sal	3,01 g.

viernes 30

1º PAELLA DE VERDURAS

2º HAMBURGUESA AL HORNO CON PATATA ASADA

1º VEGETABLE PAELLA

2º OVEN-BAKED BURGER WITH ROASTED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	1060 Kcal		4435 kJ
Lípidos	31,8 g.	Saturados	9 g.
H.Carbono	165,9 g.	Azúcares	6,2 g.
Proteínas	26,7 g.	Sal	1,41 g.

ALÉRGENOS / ALLERGENS

jueves 1

viernes 2

lunes 5

martes 6

miércoles 7

jueves 8

viernes 9

lunes 12

martes 13

miércoles 14

jueves 15

viernes 16

lunes 19

martes 20

miércoles 21

jueves 22

viernes 23

lunes 26

martes 27

miércoles 28

jueves 29

viernes 30

1º

2º



1º

2º



1º

2º



1º

2º



1º

2º



1º

2º

1º

2º



1º

2º



1º

2º



1º

2º



1º

2º



1º

2º



1º

2º



1º

2º



1º

2º



1º

2º



1º

2º



1º

2º



1º

2º



1º

2º



-  GLUTEN
-  MOSTAZA
-  SÉSAMO
-  SULFITOS
-  ALTRAMUCES
-  MOLUSCOS
-  CRUSTÁCEOS
-  HUEVOS
-  PESCADO
-  CACAHUETES
-  SOJA
-  LECHE
-  FRUTOS CON CÁSCAR
-  APIO



Sagrada Familia
Corazonista
JORGE JUAN • MADRID



Calle Tormes, 6 – 28840
– MEJORADA DEL

MES DE OCTUBRE
DE 2026



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

avellana

jueves 1

1º CREMA DE CALABAZA

2º MAGRO GUISADO CON PATATA ASADA

1º CREAM OF PUMPKIN SOUP

2º LEAN STEW WITH ROASTED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	540 Kcal		2259 kJ
Lípidos	25 g.	Saturados	5,3 g.
H.Carbono	46,2 g.	Azúcares	10,5 g.
Proteínas	28,7 g.	Sal	1,6 g.

viernes 2

1º ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE

2º MERLUZA A LA ROMANA CON DADOS DE CALABACÍN

1º BROWN RICE WITH TOMATO

2º HAKE A LA ROMANA WITH ZUCCHINI DICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	758 Kcal		3171 kJ
Lípidos	30,3 g.	Saturados	4,8 g.
H.Carbono	90,8 g.	Azúcares	4 g.
Proteínas	28,5 g.	Sal	4,38 g.

lunes 5

1º BRÓCOLI REHOGADO

2º TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

1º SAUTÉED BROCCOLI

2º ZUCCHINI OMELETTE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	378 Kcal		1584 kJ
Lípidos	26,7 g.	Saturados	5,6 g.
H.Carbono	8,3 g.	Azúcares	7,6 g.
Proteínas	23,6 g.	Sal	1,7 g.

martes 6

1º ESPAGUETIS (INTEGRALES) NAPOLITANA

2º PALOMETA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ

1º WHOLE-WHEAT SPAGHETTI NAPOLITANA

2º BAKED PALOMETA WITH LETTUCE AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	596 Kcal		2492 kJ
Lípidos	26,7 g.	Saturados	3,3 g.
H.Carbono	63,3 g.	Azúcares	5,3 g.
Proteínas	29,8 g.	Sal	2,06 g.

miércoles 7

1º GARBANZOS GUISADOS

2º LOMO ASADO CON PATATA VAPOR

1º STEWED CHICKPEAS

2º ROASTED LOIN WITH STEAMED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	883 Kcal		3694 kJ
Lípidos	45 g.	Saturados	13 g.
H.Carbono	69,2 g.	Azúcares	14,4 g.
Proteínas	39,9 g.	Sal	1,64 g.

jueves 8

1º ARROZ CON TOMATE

2º PALOMETA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS

1º RICE WITH TOMATO SAUCE

2º BAKED PALOMETA WITH LETTUCE AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	629 Kcal		2632 kJ
Lípidos	29,2 g.	Saturados	3,9 g.
H.Carbono	71,4 g.	Azúcares	4,4 g.
Proteínas	21,5 g.	Sal	2,42 g.

viernes 9

1º LENTEJAS HORTELANAS

2º ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PURÉ DE PATATA

1º COUNTRY-STYLE LENTILS

2º MEATBALLS IN SAUCE WITH MASHED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	729 Kcal		3050 kJ
Lípidos	31,7 g.	Saturados	11,3 g.
H.Carbono	66,8 g.	Azúcares	9,8 g.
Proteínas	38,7 g.	Sal	3,1 g.

lunes 12



martes 13

1º CREMA DE PUERROS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

1º CREAM OF LEEK SOUP

2º SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	631 Kcal		2641 kJ
Lípidos	39,5 g.	Saturados	6,8 g.
H.Carbono	42,2 g.	Azúcares	4,9 g.
Proteínas	23,3 g.	Sal	1,68 g.

miércoles 14

1º PAELLA DE POLLO Y VERDURA

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

1º CHICKEN AND VEGETABLE PAELLA

2º BAKED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CHEESE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	822 Kcal		3438 kJ
Lípidos	39,6 g.	Saturados	7,3 g.
H.Carbono	64,5 g.	Azúcares	5,2 g.
Proteínas	49,8 g.	Sal	2,39 g.

jueves 15

1º SOPA DE FIDEOS

2º COCIDO MADRILEÑO

1º NOODLE SOUP

2º MADRILEÑO STEW

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	677 Kcal		2833 kJ
Lípidos	32,5 g.	Saturados	8,9 g.
H.Carbono	71 g.	Azúcares	9,1 g.
Proteínas	25,7 g.	Sal	4 g.

viernes 16

1º MACARRONES (INTEGRALES) CON SALSA AURORA

2º POLLO AGRIDULCE CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS

1º WHOLEWHEAT MACARONI IN AURORA SAUCE

2º SWEET AND SOUR CHICKEN WITH LETTUCE AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	598 Kcal		2502 kJ
Lípidos	28,4 g.	Saturados	5 g.
H.Carbono	55,6 g.	Azúcares	8,1 g.
Proteínas	31,1 g.	Sal	2,54 g.

lunes 19

1º LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS

2º LASAÑA BOLOÑESA CON ENSALADA

1º LENTILS STEWED WITH VEGETABLES

2º BOLOGNESE LASAGNA WITH SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	697 Kcal		2917 kJ
Lípidos	26,5 g.	Saturados	5 g.
H.Carbono	60,7 g.	Azúcares	8,3 g.
Proteínas	29,8 g.	Sal	2,64 g.

martes 20

1º CREMA DE ZANAHORIA

2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS

1º CREAM OF CARROT SOUP

2º FRIED EGGS WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	591 Kcal		2473 kJ
Lípidos	31,4 g.	Saturados	6,4 g.
H.Carbono	48,3 g.	Azúcares	8,2 g.
Proteínas	19,8 g.	Sal	2,27 g.

miércoles 21

1º FUSILLIS EN SALSA DE QUESO

2º PALOMETA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

1º FUSILLI WITH CHEESE SAUCE

2º BAKED PALOMETA WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	743 Kcal		3110 kJ
Lípidos	38,8 g.	Saturados	7,8 g.
H.Carbono	63,7 g.	Azúcares	5,8 g.
Proteínas	29,4 g.	Sal	2,09 g.

jueves 22

1º GARBANZOS HORTELANOS

2º POLLO ASADO CON PATATAS

1º CHICKPEAS WITH VEGETABLES

2º ROAST CHICKEN WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	685 Kcal		2866 kJ
Lípidos	32,7 g.	Saturados	5,6 g.
H.Carbono	48,1 g.	Azúcares	5 g.
Proteínas	39,7 g.	Sal	2,47 g.

viernes 23

1º ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE

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

1º BROWN RICE WITH TOMATO

2º GRILLED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	506 Kcal		2115 kJ
Lípidos	16,7 g.	Saturados	2,1 g.
H.Carbono	71 g.	Azúcares	4,2 g.
Proteínas	19,1 g.	Sal	2,24 g.

lunes 26

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º POLLO AL CURRY CON ARROZ PILAFF

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º CHICKEN CURRY WITH PILAF RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	598 Kcal		2502 kJ
Lípidos	21,4 g.	Saturados	4,6 g.
H.Carbono	66,1 g.	Azúcares	9,4 g.
Proteínas	31,2 g.	Sal	1,59 g.

martes 27

1º LENTEJAS CON VERDURAS

2º TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA MIXTA

1º LENTILS WITH VEGETABLES

2º TUNA OMELETTE WITH MIXED SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	654 Kcal		2737 kJ
Lípidos	34,9 g.	Saturados	6,5 g.
H.Carbono	49 g.	Azúcares	6,3 g.
Proteínas	40 g.	Sal	2,28 g.

miércoles 28

1º MACARRONES (INTEGRALES) GRATINADOS

2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ

1º GRATINATED WHOLE WHEAT MACARONI

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

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	645 Kcal		2697 kJ
Lípidos	25,2 g.	Saturados	5,2 g.
H.Carbono	64,2 g.	Azúcares	9,5 g.
Proteínas	36,5 g.	Sal	3,02 g.

jueves 29

1º JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS

2º LIBRITO CASERO DE LOMO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS

1º STEWED WHITE BEANS

2º HOMEMADE PORK LOIN BOOKLET WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	857 Kcal		3586 kJ
Lípidos	48,6 g.	Saturados	16,4 g.
H.Carbono	55,4 g.	Azúcares	9 g.
Proteínas	51,6 g.	Sal	3,01 g.

viernes 30

1º PAELLA DE VERDURAS

2º HAMBURGUESA AL HORNO CON PATATA ASADA

1º VEGETABLE PAELLA

2º OVEN-BAKED BURGER WITH ROASTED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	1060 Kcal		4435 kJ
Lípidos	31,8 g.	Saturados	9 g.
H.Carbono	165,9 g.	Azúcares	6,2 g.
Proteínas	26,7 g.	Sal	1,41 g.

ALÉRGENOS / ALLERGENS

jueves 1

viernes 2

lunes 5

martes 6

miércoles 7

jueves 8

viernes 9

lunes 12

martes 13

miércoles 14

jueves 15

viernes 16

lunes 19

martes 20

miércoles 21

jueves 22

viernes 23

lunes 26

martes 27

miércoles 28

jueves 29

viernes 30

1º

2º



1º

2º



1º

2º



1º

2º



1º

2º



1º

2º

1º

2º



1º

2º



1º

2º



1º

2º



1º

2º



1º

2º



1º

2º



1º

2º



1º

2º



1º

2º



1º

2º



1º

2º



1º

2º



1º

2º



-  GLUTEN
-  MOSTAZA
-  SÉSAMO
-  SULFITOS
-  ALTRAMUCES
-  MOLUSCOS
-  CRUSTÁCEOS
-  HUEVOS
-  PESCADO
-  CACAHUETES
-  SOJA
-  LECHE
-  FRUTOS CON CÁSCAR
-  APIO



Sagrada Familia
Corazonista
JORGE JUAN • MADRID



Calle Tormes, 6 – 28840
– MEJORADA DEL

MES DE OCTUBRE
DE 2026



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

CACAHUETE

jueves 1

1º CREMA DE CALABAZA

2º MAGRO GUISADO CON PATATA ASADA

1º CREAM OF PUMPKIN SOUP

2º LEAN STEW WITH ROASTED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	540 Kcal		2259 kJ
Lípidos	25 g.	Saturados	5,3 g.
H.Carbono	46,2 g.	Azúcares	10,5 g.
Proteínas	28,7 g.	Sal	1,6 g.

viernes 2

1º ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE

2º MERLUZA A LA ROMANA CON DADOS DE CALABACÍN

1º BROWN RICE WITH TOMATO

2º HAKE A LA ROMANA WITH ZUCCHINI DICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	758 Kcal		3171 kJ
Lípidos	30,3 g.	Saturados	4,8 g.
H.Carbono	90,8 g.	Azúcares	4 g.
Proteínas	28,5 g.	Sal	4,38 g.

lunes 5

1º BRÓCOLI REHOGADO

2º TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

1º SAUTÉED BROCCOLI

2º ZUCCHINI OMELETTE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	378 Kcal		1584 kJ
Lípidos	26,7 g.	Saturados	5,6 g.
H.Carbono	8,3 g.	Azúcares	7,6 g.
Proteínas	23,6 g.	Sal	1,7 g.

martes 6

1º ESPAGUETIS (INTEGRALES) NAPOLITANA

2º PALOMETA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ

1º WHOLE-WHEAT SPAGHETTI NAPOLITANA

2º BAKED PALOMETA WITH LETTUCE AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	596 Kcal		2492 kJ
Lípidos	26,7 g.	Saturados	3,3 g.
H.Carbono	63,3 g.	Azúcares	5,3 g.
Proteínas	29,8 g.	Sal	2,06 g.

miércoles 7

1º GARBANZOS GUISADOS

2º LOMO ASADO CON PATATA VAPOR

1º STEWED CHICKPEAS

2º ROASTED LOIN WITH STEAMED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	883 Kcal		3694 kJ
Lípidos	45 g.	Saturados	13 g.
H.Carbono	69,2 g.	Azúcares	14,4 g.
Proteínas	39,9 g.	Sal	1,64 g.

jueves 8

1º ARROZ CON TOMATE

2º PALOMETA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS

1º RICE WITH TOMATO SAUCE

2º BAKED PALOMETA WITH LETTUCE AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	629 Kcal		2632 kJ
Lípidos	29,2 g.	Saturados	3,9 g.
H.Carbono	71,4 g.	Azúcares	4,4 g.
Proteínas	21,5 g.	Sal	2,42 g.

viernes 9

1º LENTEJAS HORTELANAS

2º ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PURÉ DE PATATA

1º COUNTRY-STYLE LENTILS

2º MEATBALLS IN SAUCE WITH MASHED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	729 Kcal		3050 kJ
Lípidos	31,7 g.	Saturados	11,3 g.
H.Carbono	66,8 g.	Azúcares	9,8 g.
Proteínas	38,7 g.	Sal	3,1 g.

lunes 12



martes 13

1º CREMA DE PUERROS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

1º CREAM OF LEEK SOUP

2º SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	631 Kcal		2641 kJ
Lípidos	39,5 g.	Saturados	6,8 g.
H.Carbono	42,2 g.	Azúcares	4,9 g.
Proteínas	23,3 g.	Sal	1,68 g.

miércoles 14

1º PAELLA DE POLLO Y VERDURA

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

1º CHICKEN AND VEGETABLE PAELLA

2º BAKED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CHEESE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	822 Kcal		3438 kJ
Lípidos	39,6 g.	Saturados	7,3 g.
H.Carbono	64,5 g.	Azúcares	5,2 g.
Proteínas	49,8 g.	Sal	2,39 g.

jueves 15

1º SOPA DE FIDEOS

2º COCIDO MADRILEÑO

1º NOODLE SOUP

2º MADRILEÑO STEW

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	677 Kcal		2833 kJ
Lípidos	32,5 g.	Saturados	8,9 g.
H.Carbono	71 g.	Azúcares	9,1 g.
Proteínas	25,7 g.	Sal	4 g.

viernes 16

1º MACARRONES (INTEGRALES) CON SALSA AURORA

2º POLLO AGRIDULCE CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS

1º WHOLEWHEAT MACARONI IN AURORA SAUCE

2º SWEET AND SOUR CHICKEN WITH LETTUCE AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	598 Kcal		2502 kJ
Lípidos	28,4 g.	Saturados	5 g.
H.Carbono	55,6 g.	Azúcares	8,1 g.
Proteínas	31,1 g.	Sal	2,54 g.

lunes 19

1º LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS

2º LASAÑA BOLOÑESA CON ENSALADA

1º LENTILS STEWED WITH VEGETABLES

2º BOLOGNESE LASAGNA WITH SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	697 Kcal		2917 kJ
Lípidos	26,5 g.	Saturados	5 g.
H.Carbono	60,7 g.	Azúcares	8,3 g.
Proteínas	29,8 g.	Sal	2,64 g.

martes 20

1º CREMA DE ZANAHORIA

2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS

1º CREAM OF CARROT SOUP

2º FRIED EGGS WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	591 Kcal		2473 kJ
Lípidos	31,4 g.	Saturados	6,4 g.
H.Carbono	48,3 g.	Azúcares	8,2 g.
Proteínas	19,8 g.	Sal	2,27 g.

miércoles 21

1º FUSILLIS EN SALSA DE QUESO

2º PALOMETA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

1º FUSILLI WITH CHEESE SAUCE

2º BAKED PALOMETA WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	743 Kcal		3110 kJ
Lípidos	38,8 g.	Saturados	7,8 g.
H.Carbono	63,7 g.	Azúcares	5,8 g.
Proteínas	29,4 g.	Sal	2,09 g.

jueves 22

1º GARBANZOS HORTELANOS

2º POLLO ASADO CON PATATAS

1º CHICKPEAS WITH VEGETABLES

2º ROAST CHICKEN WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	685 Kcal		2866 kJ
Lípidos	32,7 g.	Saturados	5,6 g.
H.Carbono	48,1 g.	Azúcares	5 g.
Proteínas	39,7 g.	Sal	2,47 g.

viernes 23

1º ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE

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

1º BROWN RICE WITH TOMATO

2º GRILLED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	506 Kcal		2115 kJ
Lípidos	16,7 g.	Saturados	2,1 g.
H.Carbono	71 g.	Azúcares	4,2 g.
Proteínas	19,1 g.	Sal	2,24 g.

lunes 26

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º POLLO AL CURRY CON ARROZ PILAFF

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º CHICKEN CURRY WITH PILAF RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	598 Kcal		2502 kJ
Lípidos	21,4 g.	Saturados	4,6 g.
H.Carbono	66,1 g.	Azúcares	9,4 g.
Proteínas	31,2 g.	Sal	1,59 g.

martes 27

1º LENTEJAS CON VERDURAS

2º TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA MIXTA

1º LENTILS WITH VEGETABLES

2º TUNA OMELETTE WITH MIXED SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	654 Kcal		2737 kJ
Lípidos	34,9 g.	Saturados	6,5 g.
H.Carbono	49 g.	Azúcares	6,3 g.
Proteínas	40 g.	Sal	2,28 g.

miércoles 28

1º MACARRONES (INTEGRALES) GRATINADOS

2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ

1º GRATINATED WHOLE WHEAT MACARONI

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

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	645 Kcal		2697 kJ
Lípidos	25,2 g.	Saturados	5,2 g.
H.Carbono	64,2 g.	Azúcares	9,5 g.
Proteínas	36,5 g.	Sal	3,02 g.

jueves 29

1º JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS

2º LIBRITO CASERO DE LOMO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS

1º STEWED WHITE BEANS

2º HOMEMADE PORK LOIN BOOKLET WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	857 Kcal		3586 kJ
Lípidos	48,6 g.	Saturados	16,4 g.
H.Carbono	55,4 g.	Azúcares	9 g.
Proteínas	51,6 g.	Sal	3,01 g.

viernes 30

1º PAELLA DE VERDURAS

2º HAMBURGUESA AL HORNO CON PATATA ASADA

1º VEGETABLE PAELLA

2º OVEN-BAKED BURGER WITH ROASTED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	1060 Kcal		4435 kJ
Lípidos	31,8 g.	Saturados	9 g.
H.Carbono	165,9 g.	Azúcares	6,2 g.
Proteínas	26,7 g.	Sal	1,41 g.

ALÉRGENOS / ALLERGENS

jueves 1

viernes 2

lunes 5

martes 6

miércoles 7

jueves 8

viernes 9

lunes 12

martes 13

miércoles 14

jueves 15

viernes 16

lunes 19

martes 20

miércoles 21

jueves 22

viernes 23

lunes 26

martes 27

miércoles 28

jueves 29

viernes 30

1º

2º



1º

2º



1º

2º



1º

2º



1º

2º



1º

2º

1º

2º



1º

2º



1º

2º



1º

2º



1º

2º



1º

2º



1º

2º



1º

2º



1º

2º



1º

2º



1º

2º



1º

2º



1º

2º



1º

2º



-  GLUTEN
-  MOSTAZA
-  SÉSAMO
-  SULFITOS
-  ALTRAMUCES
-  MOLUSCOS
-  CRUSTÁCEOS
-  HUEVOS
-  PESCADO
-  CACAHUETES
-  SOJA
-  LECHE
-  FRUTOS CON CÁSCAR
-  APIO



Sagrada Familia
Corazonista
JORGE JUAN • MADRID



Calle Tormes, 6 – 28840
– MEJORADA DEL

MES DE OCTUBRE
DE 2026



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

CELÍACO Y LACTOSA

jueves 1

1º CREMA DE CALABAZA

2º MAGRO GUISADO CON PATATA ASADA

1º CREAM OF PUMPKIN SOUP

2º LEAN STEW WITH ROASTED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	540 Kcal		2259 kJ
Lípidos	25 g.	Saturados	5,3 g.
H.Carbono	46,2 g.	Azúcares	10,5 g.
Proteínas	28,7 g.	Sal	1,6 g.

viernes 2

1º ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE

2º MERLUZA A LA PLANCHA CON DADOS DE CALABACÍN

1º BROWN RICE WITH TOMATO

2º GRILLED HAKE WITH ZUCCHINI DICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	546 Kcal		2284 kJ
Lípidos	17,7 g.	Saturados	2,4 g.
H.Carbono	76,6 g.	Azúcares	3,7 g.
Proteínas	21,3 g.	Sal	2,08 g.

lunes 5

1º BRÓCOLI REHOGADO

2º TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

1º SAUTÉED BROCCOLI

2º ZUCCHINI OMELETTE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	378 Kcal		1584 kJ
Lípidos	26,7 g.	Saturados	5,6 g.
H.Carbono	8,3 g.	Azúcares	7,6 g.
Proteínas	23,6 g.	Sal	1,7 g.

martes 6

1º PASTA (PSG/PSH) NAPOLITANA

2º PALOMETA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ

1º PSG/PSH NAPOLITANA MACARONI

2º BAKED PALOMETA WITH LETTUCE AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	554 Kcal		2316 kJ
Lípidos	28,3 g.	Saturados	3,7 g.
H.Carbono	53,3 g.	Azúcares	8,6 g.
Proteínas	24,2 g.	Sal	2,62 g.

miércoles 7

1º GARBANZOS GUISADOS

2º LOMO ASADO CON PATATA VAPOR

1º STEWED CHICKPEAS

2º ROASTED LOIN WITH STEAMED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	883 Kcal		3694 kJ
Lípidos	45 g.	Saturados	13 g.
H.Carbono	69,2 g.	Azúcares	14,4 g.
Proteínas	39,9 g.	Sal	1,64 g.

jueves 8

1º ARROZ CON TOMATE

2º PALOMETA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS

1º RICE WITH TOMATO SAUCE

2º BAKED PALOMETA WITH LETTUCE AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	629 Kcal		2632 kJ
Lípidos	29,2 g.	Saturados	3,9 g.
H.Carbono	71,4 g.	Azúcares	4,4 g.
Proteínas	21,5 g.	Sal	2,42 g.

viernes 9

1º JUDÍAS BLANCAS HORTELANAS

2º ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PURÉ DE PATATA

1º HORTELANAS WHITE BEANS

2º MEATBALLS IN SAUCE WITH MASHED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	729 Kcal		3050 kJ
Lípidos	31,7 g.	Saturados	11,3 g.
H.Carbono	66,8 g.	Azúcares	9,8 g.
Proteínas	38,7 g.	Sal	3,1 g.

lunes 12



1º CREMA DE PUERROS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

1º CREAM OF LEEK SOUP

2º SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	631 Kcal		2641 kJ
Lípidos	39,5 g.	Saturados	6,8 g.
H.Carbono	42,2 g.	Azúcares	4,9 g.
Proteínas	23,3 g.	Sal	1,68 g.

martes 13

miércoles 14

1º PAELLA DE POLLO Y VERDURA

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

1º CHICKEN AND VEGETABLE PAELLA

2º BAKED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND TUNA SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	810 Kcal		3390 kJ
Lípidos	38,4 g.	Saturados	6,2 g.
H.Carbono	63,6 g.	Azúcares	5,1 g.
Proteínas	50,5 g.	Sal	2,18 g.

jueves 15

1º SOPA DE FIDEOS (PSG/PSH)

2º COCIDO MADRILEÑO

1º NOODLE SOUP (PSG)(PSH)

2º MADRILEÑO STEW

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	677 Kcal		2833 kJ
Lípidos	32,5 g.	Saturados	8,9 g.
H.Carbono	71 g.	Azúcares	9,1 g.
Proteínas	25,7 g.	Sal	4 g.

viernes 16

1º PASTA (PSG/PSH) NAPOLITANA

2º POLLO AL AJILLO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS

1º PSG/PSH NAPOLITANA MACARONI

2º CHICKEN WITH GARLIC WITH LETTUCE AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	629 Kcal		2632 kJ
Lípidos	33,7 g.	Saturados	5,6 g.
H.Carbono	52,5 g.	Azúcares	8,4 g.
Proteínas	28,6 g.	Sal	2,64 g.

lunes 19

1º JUDÍAS BLANCAS HORTELANAS

2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON ENSALADA

1º HORTELANAS WHITE BEANS

2º MEATBALLS WITH VEGETABLES WITH SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	805 Kcal		3369 kJ
Lípidos	41,3 g.	Saturados	12,7 g.
H.Carbono	44,7 g.	Azúcares	7,8 g.
Proteínas	53,6 g.	Sal	2,74 g.

martes 20

1º CREMA DE ZANAHORIA

2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS

1º CREAM OF CARROT SOUP

2º FRIED EGGS WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	591 Kcal		2473 kJ
Lípidos	31,4 g.	Saturados	6,4 g.
H.Carbono	48,3 g.	Azúcares	8,2 g.
Proteínas	19,8 g.	Sal	2,27 g.

miércoles 21

1º PAELLA MARINERA

2º PALOMETA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

1º SEAFOOD PAELLA

2º BAKED PALOMETA WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	661 Kcal		2766 kJ
Lípidos	37,4 g.	Saturados	8,1 g.
H.Carbono	54,3 g.	Azúcares	5,9 g.
Proteínas	32,9 g.	Sal	3,96 g.

jueves 22

1º GARBANZOS HORTELANOS

2º POLLO ASADO CON PATATAS

1º CHICKPEAS WITH VEGETABLES

2º ROAST CHICKEN WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	685 Kcal		2866 kJ
Lípidos	32,7 g.	Saturados	5,6 g.
H.Carbono	48,1 g.	Azúcares	5 g.
Proteínas	39,7 g.	Sal	2,47 g.

viernes 23

1º ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE

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

1º BROWN RICE WITH TOMATO

2º GRILLED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	506 Kcal		2115 kJ
Lípidos	16,7 g.	Saturados	2,1 g.
H.Carbono	71 g.	Azúcares	4,2 g.
Proteínas	19,1 g.	Sal	2,24 g.

lunes 26

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º POLLO AL AJILLO CON ARROZ PILAFF

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º CHICKEN WITH GARLIC WITH PILAF RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	693 Kcal		2900 kJ
Lípidos	32,9 g.	Saturados	6,1 g.
H.Carbono	62,1 g.	Azúcares	8,5 g.
Proteínas	34,2 g.	Sal	1,79 g.

martes 27

1º JUDÍAS BLANCAS HORTELANAS

2º TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA MIXTA

1º HORTELANAS WHITE BEANS

2º TUNA OMELETTE WITH MIXED SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	654 Kcal		2737 kJ
Lípidos	34,9 g.	Saturados	6,5 g.
H.Carbono	49 g.	Azúcares	6,3 g.
Proteínas	40 g.	Sal	2,28 g.

miércoles 28

1º PASTA (PSG/PSH) NAPOLITANA

2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ

1º PSG/PSH NAPOLITANA MACARONI

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

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	543 Kcal		2270 kJ
Lípidos	21,2 g.	Saturados	2,8 g.
H.Carbono	56,8 g.	Azúcares	9,7 g.
Proteínas	30,6 g.	Sal	2,52 g.

jueves 29

1º JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS

2º LOMO ASADO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS

1º STEWED WHITE BEANS

2º ROASTED LOIN WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	971 Kcal		4063 kJ
Lípidos	63,6 g.	Saturados	21,9 g.
H.Carbono	44,3 g.	Azúcares	8,5 g.
Proteínas	41,9 g.	Sal	2,35 g.

viernes 30

1º PAELLA DE VERDURAS

2º HAMBURGUESA AL HORNO CON PATATA ASADA

1º VEGETABLE PAELLA

2º OVEN-BAKED BURGER WITH ROASTED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	1060 Kcal		4435 kJ
Lípidos	31,8 g.	Saturados	9 g.
H.Carbono	165,9 g.	Azúcares	6,2 g.
Proteínas	26,7 g.	Sal	1,41 g.

ALÉRGENOS / ALLERGENS

			jueves 1	viernes 2
			1º 	1º
			2º 	2º   
lunes 5	martes 6	miércoles 7	jueves 8	viernes 9
1º	1º  	1º	1º	1º 
2º 	2º   	2º 	2º   	2º  
lunes 12	martes 13	miércoles 14	jueves 15	viernes 16
	1º	1º	1º  	1º  
	2º  	2º   	2º 	2º
lunes 19	martes 20	miércoles 21	jueves 22	viernes 23
1º 	1º 	1º 	1º 	1º
2º  	2º 	2º   	2º	2º   
lunes 26	martes 27	miércoles 28	jueves 29	viernes 30
1º	1º 	1º  	1º 	1º
2º	2º  	2º   	2º	2º  

 GLUTEN

 MOSTAZA

 SÉSAMO

 SULFITOS

 ALTRAMUCES

 MOLUSCOS

 CRUSTÁCEOS

 HUEVOS

 PESCADO

 CACAHUETES

 SOJA

 LECHE

 FRUTOS CON CÁSCAR

 APIO



Sagrada Familia
Corazonista
JORGE JUAN • MADRID



Calle Tormes, 6 – 28840
– MEJORADA DEL

MES DE OCTUBRE
DE 2026



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

CELÍACO

jueves 1

1º CREMA DE CALABAZA

2º MAGRO GUISADO CON PATATA ASADA

1º CREAM OF PUMPKIN SOUP

2º LEAN STEW WITH ROASTED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	540 Kcal		2259 kJ
Lípidos	25 g.	Saturados	5,3 g.
H.Carbono	46,2 g.	Azúcares	10,5 g.
Proteínas	28,7 g.	Sal	1,6 g.

viernes 2

1º ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE

2º MERLUZA A LA PLANCHA CON DADOS DE CALABACÍN

1º BROWN RICE WITH TOMATO

2º GRILLED HAKE WITH ZUCCHINI DICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	546 Kcal		2284 kJ
Lípidos	17,7 g.	Saturados	2,4 g.
H.Carbono	76,6 g.	Azúcares	3,7 g.
Proteínas	21,3 g.	Sal	2,08 g.

lunes 5

1º BRÓCOLI REHOGADO

2º TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

1º SAUTÉED BROCCOLI

2º ZUCCHINI OMELETTE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	378 Kcal		1584 kJ
Lípidos	26,7 g.	Saturados	5,6 g.
H.Carbono	8,3 g.	Azúcares	7,6 g.
Proteínas	23,6 g.	Sal	1,7 g.

martes 6

1º PASTA (PSG/PSH) NAPOLITANA

2º PALOMETA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ

1º PSG/PSH NAPOLITANA MACARONI

2º BAKED PALOMETA WITH LETTUCE AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	554 Kcal		2316 kJ
Lípidos	28,3 g.	Saturados	3,7 g.
H.Carbono	53,3 g.	Azúcares	8,6 g.
Proteínas	24,2 g.	Sal	2,62 g.

miércoles 7

1º GARBANZOS GUISADOS

2º LOMO ASADO CON PATATA VAPOR

1º STEWED CHICKPEAS

2º ROASTED LOIN WITH STEAMED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	883 Kcal		3694 kJ
Lípidos	45 g.	Saturados	13 g.
H.Carbono	69,2 g.	Azúcares	14,4 g.
Proteínas	39,9 g.	Sal	1,64 g.

jueves 8

1º ARROZ CON TOMATE

2º PALOMETA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS

1º RICE WITH TOMATO SAUCE

2º BAKED PALOMETA WITH LETTUCE AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	629 Kcal		2632 kJ
Lípidos	29,2 g.	Saturados	3,9 g.
H.Carbono	71,4 g.	Azúcares	4,4 g.
Proteínas	21,5 g.	Sal	2,42 g.

viernes 9

1º JUDÍAS BLANCAS HORTELANAS

2º ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PURÉ DE PATATA

1º HORTELANAS WHITE BEANS

2º MEATBALLS IN SAUCE WITH MASHED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	729 Kcal		3050 kJ
Lípidos	31,7 g.	Saturados	11,3 g.
H.Carbono	66,8 g.	Azúcares	9,8 g.
Proteínas	38,7 g.	Sal	3,1 g.

lunes 12



1º CREMA DE PUERROS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

1º CREAM OF LEEK SOUP

2º SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	631 Kcal		2641 kJ
Lípidos	39,5 g.	Saturados	6,8 g.
H.Carbono	42,2 g.	Azúcares	4,9 g.
Proteínas	23,3 g.	Sal	1,68 g.

martes 13

miércoles 14

1º PAELLA DE POLLO Y VERDURA

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

1º CHICKEN AND VEGETABLE PAELLA

2º BAKED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CHEESE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	822 Kcal		3438 kJ
Lípidos	39,6 g.	Saturados	7,3 g.
H.Carbono	64,5 g.	Azúcares	5,2 g.
Proteínas	49,8 g.	Sal	2,39 g.

jueves 15

1º SOPA DE FIDEOS (PSG/PSH)

2º COCIDO MADRILEÑO

1º NOODLE SOUP (PSG)(PSH)

2º MADRILEÑO STEW

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	677 Kcal		2833 kJ
Lípidos	32,5 g.	Saturados	8,9 g.
H.Carbono	71 g.	Azúcares	9,1 g.
Proteínas	25,7 g.	Sal	4 g.

viernes 16

1º PASTA (PSG/PSH) NAPOLITANA

2º POLLO AL AJILLO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS

1º PSG/PSH NAPOLITANA MACARONI

2º CHICKEN WITH GARLIC WITH LETTUCE AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	629 Kcal		2632 kJ
Lípidos	33,7 g.	Saturados	5,6 g.
H.Carbono	52,5 g.	Azúcares	8,4 g.
Proteínas	28,6 g.	Sal	2,64 g.

lunes 19

1º JUDÍAS BLANCAS HORTELANAS

2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON ENSALADA

1º HORTELANAS WHITE BEANS

2º MEATBALLS WITH VEGETABLES WITH SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	805 Kcal		3369 kJ
Lípidos	41,3 g.	Saturados	12,7 g.
H.Carbono	44,7 g.	Azúcares	7,8 g.
Proteínas	53,6 g.	Sal	2,74 g.

martes 20

1º CREMA DE ZANAHORIA

2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS

1º CREAM OF CARROT SOUP

2º FRIED EGGS WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	591 Kcal		2473 kJ
Lípidos	31,4 g.	Saturados	6,4 g.
H.Carbono	48,3 g.	Azúcares	8,2 g.
Proteínas	19,8 g.	Sal	2,27 g.

miércoles 21

1º PAELLA MARINERA

2º PALOMETA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

1º SEAFOOD PAELLA

2º BAKED PALOMETA WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	661 Kcal		2766 kJ
Lípidos	37,4 g.	Saturados	8,1 g.
H.Carbono	54,3 g.	Azúcares	5,9 g.
Proteínas	32,9 g.	Sal	3,96 g.

jueves 22

1º GARBANZOS HORTELANOS

2º POLLO ASADO CON PATATAS

1º CHICKPEAS WITH VEGETABLES

2º ROAST CHICKEN WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	685 Kcal		2866 kJ
Lípidos	32,7 g.	Saturados	5,6 g.
H.Carbono	48,1 g.	Azúcares	5 g.
Proteínas	39,7 g.	Sal	2,47 g.

viernes 23

1º ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE

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

1º BROWN RICE WITH TOMATO

2º GRILLED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	506 Kcal		2115 kJ
Lípidos	16,7 g.	Saturados	2,1 g.
H.Carbono	71 g.	Azúcares	4,2 g.
Proteínas	19,1 g.	Sal	2,24 g.

lunes 26

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º POLLO AL AJILLO CON ARROZ PILAFF

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º CHICKEN WITH GARLIC WITH PILAF RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	693 Kcal		2900 kJ
Lípidos	32,9 g.	Saturados	6,1 g.
H.Carbono	62,1 g.	Azúcares	8,5 g.
Proteínas	34,2 g.	Sal	1,79 g.

martes 27

1º JUDÍAS BLANCAS HORTELANAS

2º TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA MIXTA

1º HORTELANAS WHITE BEANS

2º TUNA OMELETTE WITH MIXED SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	654 Kcal		2737 kJ
Lípidos	34,9 g.	Saturados	6,5 g.
H.Carbono	49 g.	Azúcares	6,3 g.
Proteínas	40 g.	Sal	2,28 g.

miércoles 28

1º PASTA (PSG/PSH) GRATINADA

2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ

1º PSG/PSH PASTA AU GRATIN

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

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	821 Kcal		3433 kJ
Lípidos	24,2 g.	Saturados	4,4 g.
H.Carbono	103,2 g.	Azúcares	9,5 g.
Proteínas	42,3 g.	Sal	2,27 g.

jueves 29

1º JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS

2º LOMO ASADO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS

1º STEWED WHITE BEANS

2º ROASTED LOIN WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	971 Kcal		4063 kJ
Lípidos	63,6 g.	Saturados	21,9 g.
H.Carbono	44,3 g.	Azúcares	8,5 g.
Proteínas	41,9 g.	Sal	2,35 g.

viernes 30

1º PAELLA DE VERDURAS

2º HAMBURGUESA AL HORNO CON PATATA ASADA

1º VEGETABLE PAELLA

2º OVEN-BAKED BURGER WITH ROASTED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	1060 Kcal		4435 kJ
Lípidos	31,8 g.	Saturados	9 g.
H.Carbono	165,9 g.	Azúcares	6,2 g.
Proteínas	26,7 g.	Sal	1,41 g.

ALÉRGENOS / ALLERGENS

				jueves 1	viernes 2	
				1º 2º		
lunes 5	martes 6		miércoles 7		jueves 8	viernes 9
1º 2º	1º 2º		1º 2º		1º 2º	
lunes 12	martes 13		miércoles 14		jueves 15	viernes 16
1º 2º	1º 2º		1º 2º		1º 2º	
lunes 19	martes 20		miércoles 21		jueves 22	viernes 23
1º 2º	1º 2º		1º 2º		1º 2º	
lunes 26	martes 27		miércoles 28		jueves 29	viernes 30
1º 2º	1º 2º		1º 2º		1º 2º	

 GLUTEN	 MOSTAZA	 SÉSAMO	 SULFITOS	 ALTRAMUCES	 MOLUSCOS
 PESCADO	 CACAHUETES	 SOJA	 LECHE	 FRUTOS CON CÁSCAR	 APIO



Sagrada Familia
Corazonista
JORGE JUAN • MADRID



Calle Tormes, 6 – 28840
– MEJORADA DEL

MES DE OCTUBRE
DE 2026



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

FRUTOS SECOS Y
MANGO

jueves 1

- 1º CREMA DE CALABAZA
- 2º MAGRO GUISADO CON PATATA ASADA
- 1º CREAM OF PUMPKIN SOUP
- 2º LEAN STEW WITH ROASTED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	540 Kcal		2259 kJ
Lípidos	25 g.	Saturados	5,3 g.
H.Carbono	46,2 g.	Azúcares	10,5 g.
Proteínas	28,7 g.	Sal	1,6 g.

viernes 2

- 1º ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
- 2º MERLUZA A LA ROMANA CON DADOS DE CALABACÍN
- 1º BROWN RICE WITH TOMATO
- 2º HAKE A LA ROMANA WITH ZUCCHINI DICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	758 Kcal		3171 kJ
Lípidos	30,3 g.	Saturados	4,8 g.
H.Carbono	90,8 g.	Azúcares	4 g.
Proteínas	28,5 g.	Sal	4,38 g.

lunes 5

- 1º BRÓCOLI REHOGADO
- 2º TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
- 1º SAUTÉED BROCCOLI

2º ZUCCHINI OMELETTE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	378 Kcal		1584 kJ
Lípidos	26,7 g.	Saturados	5,6 g.
H.Carbono	8,3 g.	Azúcares	7,6 g.
Proteínas	23,6 g.	Sal	1,7 g.

martes 6

- 1º ESPAGUETIS (INTEGRALES) NAPOLITANA
- 2º PALOMETA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ
- 1º WHOLE-WHEAT SPAGHETTI NAPOLITANA

2º BAKED PALOMETA WITH LETTUCE AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	596 Kcal		2492 kJ
Lípidos	26,7 g.	Saturados	3,3 g.
H.Carbono	63,3 g.	Azúcares	5,3 g.
Proteínas	29,8 g.	Sal	2,06 g.

miércoles 7

- 1º GARBANZOS GUISADOS
- 2º LOMO ASADO CON PATATA VAPOR
- 1º STEWED CHICKPEAS

2º ROASTED LOIN WITH STEAMED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	883 Kcal		3694 kJ
Lípidos	45 g.	Saturados	13 g.
H.Carbono	69,2 g.	Azúcares	14,4 g.
Proteínas	39,9 g.	Sal	1,64 g.

jueves 8

- 1º ARROZ CON TOMATE
- 2º PALOMETA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS
- 1º RICE WITH TOMATO SAUCE

2º BAKED PALOMETA WITH LETTUCE AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	629 Kcal		2632 kJ
Lípidos	29,2 g.	Saturados	3,9 g.
H.Carbono	71,4 g.	Azúcares	4,4 g.
Proteínas	21,5 g.	Sal	2,42 g.

viernes 9

- 1º LENTEJAS HORTELANAS
- 2º ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PURÉ DE PATATA
- 1º COUNTRY-STYLE LENTILS

2º MEATBALLS IN SAUCE WITH MASHED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	729 Kcal		3050 kJ
Lípidos	31,7 g.	Saturados	11,3 g.
H.Carbono	66,8 g.	Azúcares	9,8 g.
Proteínas	38,7 g.	Sal	3,1 g.

lunes 12



1º CREMA DE PUERROS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

1º CREAM OF LEEK SOUP

2º SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	631 Kcal		2641 kJ
Lípidos	39,5 g.	Saturados	6,8 g.
H.Carbono	42,2 g.	Azúcares	4,9 g.
Proteínas	23,3 g.	Sal	1,68 g.

martes 13

miércoles 14

1º PAELLA DE POLLO Y VERDURA

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

1º CHICKEN AND VEGETABLE PAELLA

2º BAKED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CHEESE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	822 Kcal		3438 kJ
Lípidos	39,6 g.	Saturados	7,3 g.
H.Carbono	64,5 g.	Azúcares	5,2 g.
Proteínas	49,8 g.	Sal	2,39 g.

1º SOPA DE FIDEOS

2º COCIDO MADRILEÑO

1º NOODLE SOUP

2º MADRILEÑO STEW

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	677 Kcal		2833 kJ
Lípidos	32,5 g.	Saturados	8,9 g.
H.Carbono	71 g.	Azúcares	9,1 g.
Proteínas	25,7 g.	Sal	4 g.

viernes 16

1º MACARRONES (INTEGRALES) CON SALSA AURORA

2º POLLO AGRIDULCE CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS

1º WHOLEWHEAT MACARONI IN AURORA SAUCE

2º SWEET AND SOUR CHICKEN WITH LETTUCE AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	598 Kcal		2502 kJ
Lípidos	28,4 g.	Saturados	5 g.
H.Carbono	55,6 g.	Azúcares	8,1 g.
Proteínas	31,1 g.	Sal	2,54 g.

lunes 19

1º LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS

2º LASAÑA BOLOÑESA CON ENSALADA

1º LENTILS STEWED WITH VEGETABLES

2º BOLOGNESE LASAGNA WITH SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	697 Kcal		2917 kJ
Lípidos	26,5 g.	Saturados	5 g.
H.Carbono	60,7 g.	Azúcares	8,3 g.
Proteínas	29,8 g.	Sal	2,64 g.

martes 20

1º CREMA DE ZANAHORIA

2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS

1º CREAM OF CARROT SOUP

2º FRIED EGGS WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	591 Kcal		2473 kJ
Lípidos	31,4 g.	Saturados	6,4 g.
H.Carbono	48,3 g.	Azúcares	8,2 g.
Proteínas	19,8 g.	Sal	2,27 g.

miércoles 21

1º FUSILLIS EN SALSA DE QUESO

2º PALOMETA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

1º FUSILLI WITH CHEESE SAUCE

2º BAKED PALOMETA WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	743 Kcal		3110 kJ
Lípidos	38,8 g.	Saturados	7,8 g.
H.Carbono	63,7 g.	Azúcares	5,8 g.
Proteínas	29,4 g.	Sal	2,09 g.

jueves 22

1º GARBANZOS HORTELANOS

2º POLLO ASADO CON PATATAS

1º CHICKPEAS WITH VEGETABLES

2º ROAST CHICKEN WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	685 Kcal		2866 kJ
Lípidos	32,7 g.	Saturados	5,6 g.
H.Carbono	48,1 g.	Azúcares	5 g.
Proteínas	39,7 g.	Sal	2,47 g.

viernes 23

1º ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE

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

1º BROWN RICE WITH TOMATO

2º GRILLED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	506 Kcal		2115 kJ
Lípidos	16,7 g.	Saturados	2,1 g.
H.Carbono	71 g.	Azúcares	4,2 g.
Proteínas	19,1 g.	Sal	2,24 g.

lunes 26

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º POLLO AL CURRY CON ARROZ PILAFF

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º CHICKEN CURRY WITH PILAF RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	598 Kcal		2502 kJ
Lípidos	21,4 g.	Saturados	4,6 g.
H.Carbono	66,1 g.	Azúcares	9,4 g.
Proteínas	31,2 g.	Sal	1,59 g.

martes 27

1º LENTEJAS CON VERDURAS

2º TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA MIXTA

1º LENTILS WITH VEGETABLES

2º TUNA OMELETTE WITH MIXED SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	654 Kcal		2737 kJ
Lípidos	34,9 g.	Saturados	6,5 g.
H.Carbono	49 g.	Azúcares	6,3 g.
Proteínas	40 g.	Sal	2,28 g.

miércoles 28

1º MACARRONES (INTEGRALES) GRATINADOS

2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ

1º GRATINATED WHOLE WHEAT MACARONI

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

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	645 Kcal		2697 kJ
Lípidos	25,2 g.	Saturados	5,2 g.
H.Carbono	64,2 g.	Azúcares	9,5 g.
Proteínas	36,5 g.	Sal	3,02 g.

jueves 29

1º JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS

2º LIBRITO CASERO DE LOMO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS

1º STEWED WHITE BEANS

2º HOMEMADE PORK LOIN BOOKLET WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	857 Kcal		3586 kJ
Lípidos	48,6 g.	Saturados	16,4 g.
H.Carbono	55,4 g.	Azúcares	9 g.
Proteínas	51,6 g.	Sal	3,01 g.

viernes 30

1º PAELLA DE VERDURAS

2º HAMBURGUESA AL HORNO CON PATATA ASADA

1º VEGETABLE PAELLA

2º OVEN-BAKED BURGER WITH ROASTED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	1060 Kcal		4435 kJ
Lípidos	31,8 g.	Saturados	9 g.
H.Carbono	165,9 g.	Azúcares	6,2 g.
Proteínas	26,7 g.	Sal	1,41 g.

ALÉRGENOS / ALLERGENS

			jueves 1	viernes 2
			1º 	1º
			2º 	2º       
lunes 5	martes 6	miércoles 7	jueves 8	viernes 9
1º	1º    	1º	1º	1º  
2º 	2º   	2º 	2º   	2º  
lunes 12	martes 13	miércoles 14	jueves 15	viernes 16
1º	1º	1º	1º    	1º     
	2º  	2º    	2º 	2º   
lunes 19	martes 20	miércoles 21	jueves 22	viernes 23
1º  	1º 	1º     	1º 	1º
2º       	2º 	2º   	2º	2º   
lunes 26	martes 27	miércoles 28	jueves 29	viernes 30
1º	1º  	1º     	1º 	1º
2º  	2º  	2º   	2º      	2º  

 GLUTEN	 MOSTAZA	 SÉSAMO	 SULFITOS	 ALTRAMUCES	 MOLUSCOS
 PESCADO	 CACAHUETES	 SOJA	 LECHE	 FRUTOS CON CÁSCAR	 APIO



Sagrada Familia
Corazonista
JORGE JUAN • MADRID



Calle Tormes, 6 – 28840
– MEJORADA DEL

MES DE OCTUBRE
DE 2026



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

FRUTOS SECOS,
MARISCO Y PIMIENTO

jueves 1

1º CREMA DE CALABAZA

2º MAGRO GUISADO CON PATATA ASADA

1º CREAM OF PUMPKIN SOUP

2º LEAN STEW WITH ROASTED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	540 Kcal		2259 kJ
Lípidos	25 g.	Saturados	5,3 g.
H.Carbono	46,2 g.	Azúcares	10,5 g.
Proteínas	28,7 g.	Sal	1,6 g.

viernes 2

1º ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE

2º ABADAJE A LA PLANCHA CON DADOS DE CALABACÍN

1º BROWN RICE WITH TOMATO

2º GRILLED POLLOCK WITH ZUCCHINI DICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	601 Kcal		2515 kJ
Lípidos	20 g.	Saturados	2,8 g.
H.Carbono	81,2 g.	Azúcares	7,3 g.
Proteínas	21,8 g.	Sal	2,4 g.

lunes 5

1º BRÓCOLI REHOGADO

2º TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

1º SAUTÉED BROCCOLI

2º ZUCCHINI OMELETTE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	378 Kcal		1584 kJ
Lípidos	26,7 g.	Saturados	5,6 g.
H.Carbono	8,3 g.	Azúcares	7,6 g.
Proteínas	23,6 g.	Sal	1,7 g.

martes 6

1º ESPAGUETIS (INTEGRALES) NAPOLITANA

2º ABADAJE A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ

1º WHOLE-WHEAT SPAGHETTI NAPOLITANA

2º ROMAN-STYLE POLLOCK WITH LETTUCE AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	629 Kcal		2630 kJ
Lípidos	20,6 g.	Saturados	2,5 g.
H.Carbono	74 g.	Azúcares	5,4 g.
Proteínas	38,1 g.	Sal	1,65 g.

miércoles 7

1º GARBANZOS GUISADOS

2º LOMO ASADO CON PATATA VAPOR

1º STEWED CHICKPEAS

2º ROASTED LOIN WITH STEAMED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	883 Kcal		3694 kJ
Lípidos	45 g.	Saturados	13 g.
H.Carbono	69,2 g.	Azúcares	14,4 g.
Proteínas	39,9 g.	Sal	1,64 g.

jueves 8

1º ARROZ CON TOMATE

2º ABADAJE A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS

1º RICE WITH TOMATO SAUCE

2º ROMAN-STYLE POLLOCK WITH LETTUCE AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	662 Kcal		2770 kJ
Lípidos	23,1 g.	Saturados	3,1 g.
H.Carbono	82,1 g.	Azúcares	4,5 g.
Proteínas	29,8 g.	Sal	2,01 g.

viernes 9

1º LENTEJAS HORTELANAS

2º ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PURÉ DE PATATA

1º COUNTRY-STYLE LENTILS

2º MEATBALLS IN SAUCE WITH MASHED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	729 Kcal		3050 kJ
Lípidos	31,7 g.	Saturados	11,3 g.
H.Carbono	66,8 g.	Azúcares	9,8 g.
Proteínas	38,7 g.	Sal	3,1 g.

lunes 12



1º CREMA DE PUERROS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

1º CREAM OF LEEK SOUP

2º SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	631 Kcal		2641 kJ
Lípidos	39,5 g.	Saturados	6,8 g.
H.Carbono	42,2 g.	Azúcares	4,9 g.
Proteínas	23,3 g.	Sal	1,68 g.

martes 13

1º PAELLA DE POLLO Y VERDURA

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

1º CHICKEN AND VEGETABLE PAELLA

2º GRILLED POLLOCK WITH LETTUCE, TOMATO AND CHEESE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	802 Kcal		3354 kJ
Lípidos	40,6 g.	Saturados	7,3 g.
H.Carbono	65,3 g.	Azúcares	8,4 g.
Proteínas	41,3 g.	Sal	2,81 g.

miércoles 14

1º SOPA DE FIDEOS

2º COCIDO MADRILEÑO

1º NOODLE SOUP

2º MADRILEÑO STEW

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	677 Kcal		2833 kJ
Lípidos	32,5 g.	Saturados	8,9 g.
H.Carbono	71 g.	Azúcares	9,1 g.
Proteínas	25,7 g.	Sal	4 g.

jueves 15

1º MACARRONES (INTEGRALES) CON SALSA AURORA

2º POLLO AGRIDULCE CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS

1º WHOLEWHEAT MACARONI IN AURORA SAUCE

2º SWEET AND SOUR CHICKEN WITH LETTUCE AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	598 Kcal		2502 kJ
Lípidos	28,4 g.	Saturados	5 g.
H.Carbono	55,6 g.	Azúcares	8,1 g.
Proteínas	31,1 g.	Sal	2,54 g.

viernes 16

lunes 19

1º LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS

2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON ENSALADA

1º LENTILS STEWED WITH VEGETABLES

2º MEATBALLS WITH VEGETABLES WITH SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	805 Kcal		3369 kJ
Lípidos	41,3 g.	Saturados	12,7 g.
H.Carbono	44,7 g.	Azúcares	7,8 g.
Proteínas	53,6 g.	Sal	2,74 g.

martes 20

1º CREMA DE ZANAHORIA

2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS

1º CREAM OF CARROT SOUP

2º FRIED EGGS WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	591 Kcal		2473 kJ
Lípidos	31,4 g.	Saturados	6,4 g.
H.Carbono	48,3 g.	Azúcares	8,2 g.
Proteínas	19,8 g.	Sal	2,27 g.

miércoles 21

1º FUSILLIS EN SALSA DE QUESO

2º ABADEJO A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

1º FUSILLI WITH CHEESE SAUCE

2º ROMAN-STYLE POLLOCK WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	776 Kcal		3248 kJ
Lípidos	32,7 g.	Saturados	7 g.
H.Carbono	74,4 g.	Azúcares	5,9 g.
Proteínas	37,7 g.	Sal	1,68 g.

jueves 22

1º GARBANZOS HORTELANOS

2º POLLO ASADO CON PATATAS

1º CHICKPEAS WITH VEGETABLES

2º ROAST CHICKEN WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	685 Kcal		2866 kJ
Lípidos	32,7 g.	Saturados	5,6 g.
H.Carbono	48,1 g.	Azúcares	5 g.
Proteínas	39,7 g.	Sal	2,47 g.

viernes 23

1º ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE

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

1º BROWN RICE WITH TOMATO

2º GRILLED POLLOCK WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	561 Kcal		2346 kJ
Lípidos	19 g.	Saturados	2,5 g.
H.Carbono	75,6 g.	Azúcares	7,8 g.
Proteínas	19,6 g.	Sal	2,56 g.

lunes 26

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º POLLO AL CURRY CON ARROZ PILAFF

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º CHICKEN CURRY WITH PILAF RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	598 Kcal		2502 kJ
Lípidos	21,4 g.	Saturados	4,6 g.
H.Carbono	66,1 g.	Azúcares	9,4 g.
Proteínas	31,2 g.	Sal	1,59 g.

martes 27

1º LENTEJAS CON VERDURAS

2º TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA MIXTA

1º LENTILS WITH VEGETABLES

2º TUNA OMELETTE WITH MIXED SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	654 Kcal		2737 kJ
Lípidos	34,9 g.	Saturados	6,5 g.
H.Carbono	49 g.	Azúcares	6,3 g.
Proteínas	40 g.	Sal	2,28 g.

miércoles 28

1º MACARRONES (INTEGRALES) GRATINADOS

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

1º GRATINATED WHOLE WHEAT MACARONI

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

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	625 Kcal		2613 kJ
Lípidos	26,2 g.	Saturados	5,2 g.
H.Carbono	65 g.	Azúcares	12,7 g.
Proteínas	28 g.	Sal	3,44 g.

jueves 29

1º JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS

2º LIBRITO CASERO DE LOMO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS

1º STEWED WHITE BEANS

2º HOMEMADE PORK LOIN BOOKLET WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	857 Kcal		3586 kJ
Lípidos	48,6 g.	Saturados	16,4 g.
H.Carbono	55,4 g.	Azúcares	9 g.
Proteínas	51,6 g.	Sal	3,01 g.

viernes 30

1º PAELLA DE VERDURAS

2º HAMBURGUESA AL HORNO CON PATATA ASADA

1º VEGETABLE PAELLA

2º OVEN-BAKED BURGER WITH ROASTED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	1060 Kcal		4435 kJ
Lípidos	31,8 g.	Saturados	9 g.
H.Carbono	165,9 g.	Azúcares	6,2 g.
Proteínas	26,7 g.	Sal	1,41 g.

ALÉRGENOS / ALLERGENS

			jueves 1	viernes 2
			1º 	1º
			2º 	2º 
lunes 5	martes 6	miércoles 7	jueves 8	viernes 9
1º	1º    	1º	1º	1º  
2º 	2º     	2º 	2º     	2º  
lunes 12	martes 13	miércoles 14	jueves 15	viernes 16
1º	1º	1º	1º    	1º     
	2º  	2º  	2º 	2º   
lunes 19	martes 20	miércoles 21	jueves 22	viernes 23
1º  	1º 	1º     	1º 	1º
2º  	2º 	2º     	2º	2º 
lunes 26	martes 27	miércoles 28	jueves 29	viernes 30
1º	1º  	1º     	1º 	1º
2º  	2º  	2º 	2º      	2º  

 GLUTEN	 MOSTAZA	 SÉSAMO	 SULFITOS	 ALTRAMUCES	 MOLUSCOS
 PESCADO	 CACAHUETES	 SOJA	 LECHE	 FRUTOS CON CÁSCAR	 APIO



Sagrada Familia
Corazonista
JORGE JUAN • MADRID



Calle Tormes, 6 – 28840
– MEJORADA DEL

MES DE OCTUBRE
DE 2026



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

FRUTOS SECOS

jueves 1

1º CREMA DE CALABAZA

2º MAGRO GUISADO CON PATATA ASADA

1º CREAM OF PUMPKIN SOUP

2º LEAN STEW WITH ROASTED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	540 Kcal		2259 kJ
Lípidos	25 g.	Saturados	5,3 g.
H.Carbono	46,2 g.	Azúcares	10,5 g.
Proteínas	28,7 g.	Sal	1,6 g.

viernes 2

1º ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE

2º MERLUZA A LA ROMANA CON DADOS DE CALABACÍN

1º BROWN RICE WITH TOMATO

2º HAKE A LA ROMANA WITH ZUCCHINI DICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	758 Kcal		3171 kJ
Lípidos	30,3 g.	Saturados	4,8 g.
H.Carbono	90,8 g.	Azúcares	4 g.
Proteínas	28,5 g.	Sal	4,38 g.

lunes 5

1º BRÓCOLI REHOGADO

2º TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

1º SAUTÉED BROCCOLI

2º ZUCCHINI OMELETTE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	378 Kcal		1584 kJ
Lípidos	26,7 g.	Saturados	5,6 g.
H.Carbono	8,3 g.	Azúcares	7,6 g.
Proteínas	23,6 g.	Sal	1,7 g.

martes 6

1º ESPAGUETIS (INTEGRALES) NAPOLITANA

2º PALOMETA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ

1º WHOLE-WHEAT SPAGHETTI NAPOLITANA

2º BAKED PALOMETA WITH LETTUCE AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	596 Kcal		2492 kJ
Lípidos	26,7 g.	Saturados	3,3 g.
H.Carbono	63,3 g.	Azúcares	5,3 g.
Proteínas	29,8 g.	Sal	2,06 g.

miércoles 7

1º GARBANZOS GUISADOS

2º LOMO ASADO CON PATATA VAPOR

1º STEWED CHICKPEAS

2º ROASTED LOIN WITH STEAMED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	883 Kcal		3694 kJ
Lípidos	45 g.	Saturados	13 g.
H.Carbono	69,2 g.	Azúcares	14,4 g.
Proteínas	39,9 g.	Sal	1,64 g.

jueves 8

1º ARROZ CON TOMATE

2º PALOMETA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS

1º RICE WITH TOMATO SAUCE

2º BAKED PALOMETA WITH LETTUCE AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	629 Kcal		2632 kJ
Lípidos	29,2 g.	Saturados	3,9 g.
H.Carbono	71,4 g.	Azúcares	4,4 g.
Proteínas	21,5 g.	Sal	2,42 g.

viernes 9

1º LENTEJAS HORTELANAS

2º ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PURÉ DE PATATA

1º COUNTRY-STYLE LENTILS

2º MEATBALLS IN SAUCE WITH MASHED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	729 Kcal		3050 kJ
Lípidos	31,7 g.	Saturados	11,3 g.
H.Carbono	66,8 g.	Azúcares	9,8 g.
Proteínas	38,7 g.	Sal	3,1 g.

lunes 12



1º CREMA DE PUERROS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

1º CREAM OF LEEK SOUP

2º SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	631 Kcal		2641 kJ
Lípidos	39,5 g.	Saturados	6,8 g.
H.Carbono	42,2 g.	Azúcares	4,9 g.
Proteínas	23,3 g.	Sal	1,68 g.

martes 13

miércoles 14

1º PAELLA DE POLLO Y VERDURA

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

1º CHICKEN AND VEGETABLE PAELLA

2º BAKED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CHEESE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	822 Kcal		3438 kJ
Lípidos	39,6 g.	Saturados	7,3 g.
H.Carbono	64,5 g.	Azúcares	5,2 g.
Proteínas	49,8 g.	Sal	2,39 g.

1º SOPA DE FIDEOS

2º COCIDO MADRILEÑO

1º NOODLE SOUP

2º MADRILEÑO STEW

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	677 Kcal		2833 kJ
Lípidos	32,5 g.	Saturados	8,9 g.
H.Carbono	71 g.	Azúcares	9,1 g.
Proteínas	25,7 g.	Sal	4 g.

viernes 16

1º MACARRONES (INTEGRALES) CON SALSA AURORA

2º POLLO AGRIDULCE CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS

1º WHOLEWHEAT MACARONI IN AURORA SAUCE

2º SWEET AND SOUR CHICKEN WITH LETTUCE AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	598 Kcal		2502 kJ
Lípidos	28,4 g.	Saturados	5 g.
H.Carbono	55,6 g.	Azúcares	8,1 g.
Proteínas	31,1 g.	Sal	2,54 g.

lunes 19

1º LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS

2º LASAÑA BOLOÑESA CON ENSALADA

1º LENTILS STEWED WITH VEGETABLES

2º BOLOGNESE LASAGNA WITH SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	697 Kcal		2917 kJ
Lípidos	26,5 g.	Saturados	5 g.
H.Carbono	60,7 g.	Azúcares	8,3 g.
Proteínas	29,8 g.	Sal	2,64 g.

martes 20

1º CREMA DE ZANAHORIA

2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS

1º CREAM OF CARROT SOUP

2º FRIED EGGS WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	591 Kcal		2473 kJ
Lípidos	31,4 g.	Saturados	6,4 g.
H.Carbono	48,3 g.	Azúcares	8,2 g.
Proteínas	19,8 g.	Sal	2,27 g.

miércoles 21

1º FUSILLIS EN SALSA DE QUESO

2º PALOMETA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

1º FUSILLI WITH CHEESE SAUCE

2º BAKED PALOMETA WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	743 Kcal		3110 kJ
Lípidos	38,8 g.	Saturados	7,8 g.
H.Carbono	63,7 g.	Azúcares	5,8 g.
Proteínas	29,4 g.	Sal	2,09 g.

jueves 22

1º GARBANZOS HORTELANOS

2º POLLO ASADO CON PATATAS

1º CHICKPEAS WITH VEGETABLES

2º ROAST CHICKEN WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	685 Kcal		2866 kJ
Lípidos	32,7 g.	Saturados	5,6 g.
H.Carbono	48,1 g.	Azúcares	5 g.
Proteínas	39,7 g.	Sal	2,47 g.

viernes 23

1º ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE

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

1º BROWN RICE WITH TOMATO

2º GRILLED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	506 Kcal		2115 kJ
Lípidos	16,7 g.	Saturados	2,1 g.
H.Carbono	71 g.	Azúcares	4,2 g.
Proteínas	19,1 g.	Sal	2,24 g.

lunes 26

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º POLLO AL CURRY CON ARROZ PILAFF

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º CHICKEN CURRY WITH PILAF RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	598 Kcal		2502 kJ
Lípidos	21,4 g.	Saturados	4,6 g.
H.Carbono	66,1 g.	Azúcares	9,4 g.
Proteínas	31,2 g.	Sal	1,59 g.

martes 27

1º LENTEJAS CON VERDURAS

2º TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA MIXTA

1º LENTILS WITH VEGETABLES

2º TUNA OMELETTE WITH MIXED SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	654 Kcal		2737 kJ
Lípidos	34,9 g.	Saturados	6,5 g.
H.Carbono	49 g.	Azúcares	6,3 g.
Proteínas	40 g.	Sal	2,28 g.

miércoles 28

1º MACARRONES (INTEGRALES) GRATINADOS

2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ

1º GRATINATED WHOLE WHEAT MACARONI

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

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	645 Kcal		2697 kJ
Lípidos	25,2 g.	Saturados	5,2 g.
H.Carbono	64,2 g.	Azúcares	9,5 g.
Proteínas	36,5 g.	Sal	3,02 g.

jueves 29

1º JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS

2º LIBRITO CASERO DE LOMO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS

1º STEWED WHITE BEANS

2º HOMEMADE PORK LOIN BOOKLET WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	857 Kcal		3586 kJ
Lípidos	48,6 g.	Saturados	16,4 g.
H.Carbono	55,4 g.	Azúcares	9 g.
Proteínas	51,6 g.	Sal	3,01 g.

viernes 30

1º PAELLA DE VERDURAS

2º HAMBURGUESA AL HORNO CON PATATA ASADA

1º VEGETABLE PAELLA

2º OVEN-BAKED BURGER WITH ROASTED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	1060 Kcal		4435 kJ
Lípidos	31,8 g.	Saturados	9 g.
H.Carbono	165,9 g.	Azúcares	6,2 g.
Proteínas	26,7 g.	Sal	1,41 g.

ALÉRGENOS / ALLERGENS

				jueves 1	viernes 2
				1º 2º	1º 2º
lunes 5	martes 6	miércoles 7		jueves 8	viernes 9
1º 2º	1º 2º	1º 2º		1º 2º	1º 2º
lunes 12	martes 13	miércoles 14		jueves 15	viernes 16
1º 2º	1º 2º	1º 2º		1º 2º	1º 2º
lunes 19	martes 20	miércoles 21		jueves 22	viernes 23
1º 2º	1º 2º	1º 2º		1º 2º	1º 2º
lunes 26	martes 27	miércoles 28		jueves 29	viernes 30
1º 2º	1º 2º	1º 2º		1º 2º	1º 2º

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



Sagrada Familia
Corazonista
JORGE JUAN • MADRID



Calle Tormes, 6 – 28840
– MEJORADA DEL

MES DE OCTUBRE
DE 2026



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

HUEVO, LENTEJAS,
GARBANZOS, PESCADO

jueves 1

1º CREMA DE CALABAZA

2º MAGRO GUISADO CON PATATA ASADA

1º CREAM OF PUMPKIN SOUP

2º LEAN STEW WITH ROASTED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	540 Kcal		2259 kJ
Lípidos	25 g.	Saturados	5,3 g.
H.Carbono	46,2 g.	Azúcares	10,5 g.
Proteínas	28,7 g.	Sal	1,6 g.

viernes 2

1º ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE

2º MAGRO A LA RIOJANA CON DADOS DE CALABACÍN

1º BROWN RICE WITH TOMATO

2º LEAN MEAT RIOJA STYLE WITH ZUCCHINI DICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	690 Kcal		2887 kJ
Lípidos	26,5 g.	Saturados	5,6 g.
H.Carbono	80,1 g.	Azúcares	6,6 g.
Proteínas	30,9 g.	Sal	1,68 g.

lunes 5

1º BRÓCOLI REHOGADO

2º COCIDO MADRILEÑO (SIN GARBANZOS) CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

1º SAUTÉED BROCCOLI

2º MADRID-STYLE STEW WITHOUT CHICKPEAS WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	636 Kcal		2659 kJ
Lípidos	31,7 g.	Saturados	8,6 g.
H.Carbono	57,8 g.	Azúcares	13,3 g.
Proteínas	29,5 g.	Sal	4,28 g.

martes 6

1º PASTA (PSG/PSH) NAPOLITANA

2º ALBÓNDIGAS AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ

1º PSG/PSH NAPOLITANA MACARONI

2º BAKED MEATBALLS WITH LETTUCE AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	754 Kcal		3153 kJ
Lípidos	40,8 g.	Saturados	12,6 g.
H.Carbono	58,3 g.	Azúcares	9,6 g.
Proteínas	39,5 g.	Sal	2,84 g.

miércoles 7

1º JUDÍAS BLANCAS GUISADAS

2º LOMO ASADO CON PATATA VAPOR

1º STEWED WHITE BEANS

2º ROASTED LOIN WITH STEAMED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	1030 Kcal		4310 kJ
Lípidos	59,9 g.	Saturados	21,4 g.
H.Carbono	64,2 g.	Azúcares	8,1 g.
Proteínas	44,5 g.	Sal	1,71 g.

jueves 8

1º ARROZ CON TOMATE

2º ALBÓNDIGAS AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS

1º RICE WITH TOMATO SAUCE

2º BAKED MEATBALLS WITH LETTUCE AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	829 Kcal		3469 kJ
Lípidos	41,7 g.	Saturados	12,8 g.
H.Carbono	76,4 g.	Azúcares	5,4 g.
Proteínas	36,8 g.	Sal	2,64 g.

viernes 9

1º JUDÍAS BLANCAS HORTELANAS

2º ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PURÉ DE PATATA

1º HORTELANAS WHITE BEANS

2º MEATBALLS IN SAUCE WITH MASHED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	729 Kcal		3050 kJ
Lípidos	31,7 g.	Saturados	11,3 g.
H.Carbono	66,8 g.	Azúcares	9,8 g.
Proteínas	38,7 g.	Sal	3,1 g.

lunes 12



1º CREMA DE PUERROS

2º COCIDO MADRILEÑO (SIN GARBANZOS) CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

1º CREAM OF LEEK SOUP

2º MADRID-STYLE STEW WITHOUT CHICKPEAS WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	801 Kcal		3352 kJ
Lípidos	41,7 g.	Saturados	9,8 g.
H.Carbono	75,7 g.	Azúcares	10,9 g.
Proteínas	29,3 g.	Sal	4,48 g.

martes 13

miércoles 14

1º PAELLA DE POLLO Y VERDURA

2º ALBÓNDIGAS AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y QUESO

1º CHICKEN AND VEGETABLE PAELLA

2º BAKED MEATBALLS WITH LETTUCE, TOMATO AND CHEESE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	1031 Kcal		4312 kJ
Lípidos	59,1 g.	Saturados	17 g.
H.Carbono	65,7 g.	Azúcares	5,8 g.
Proteínas	58,6 g.	Sal	2,69 g.

jueves 15

1º SOPA DE FIDEOS (PSG/PSH)

2º COCIDO MADRILEÑO (SIN GARBANZOS)

1º NOODLE SOUP (PSG)(PSH)

2º MADRID-STYLE STEW WITHOUT CHICKPEAS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	677 Kcal		2833 kJ
Lípidos	32,5 g.	Saturados	8,9 g.
H.Carbono	71 g.	Azúcares	9,1 g.
Proteínas	25,7 g.	Sal	4 g.

viernes 16

1º PASTA (PSG/PSH) NAPOLITANA

2º POLLO AGRIDULCE CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS

1º PSG/PSH NAPOLITANA MACARONI

2º SWEET AND SOUR CHICKEN WITH LETTUCE AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	612 Kcal		2561 kJ
Lípidos	29,6 g.	Saturados	5,2 g.
H.Carbono	56,3 g.	Azúcares	11,3 g.
Proteínas	29,1 g.	Sal	3,24 g.

lunes 19

1º JUDÍAS BLANCAS HORTELANAS

2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON ENSALADA

1º HORTELANAS WHITE BEANS

2º MEATBALLS WITH VEGETABLES WITH SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	805 Kcal		3369 kJ
Lípidos	41,3 g.	Saturados	12,7 g.
H.Carbono	44,7 g.	Azúcares	7,8 g.
Proteínas	53,6 g.	Sal	2,74 g.

martes 20

1º CREMA DE ZANAHORIA

2º HAMBURGUESA A LA MADRILEÑA CON PATATAS

1º CREAM OF CARROT SOUP

2º MADRID-STYLE HAMBURGER WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	651 Kcal		2724 kJ
Lípidos	36,3 g.	Saturados	6,5 g.
H.Carbono	38,3 g.	Azúcares	9,4 g.
Proteínas	31,7 g.	Sal	2,87 g.

miércoles 21

1º PAELLA MARINERA

2º ALBÓNDIGAS AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

1º SEAFOOD PAELLA

2º BAKED MEATBALLS WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	861 Kcal		3603 kJ
Lípidos	49,9 g.	Saturados	17 g.
H.Carbono	59,3 g.	Azúcares	6,9 g.
Proteínas	48,2 g.	Sal	4,18 g.

jueves 22

1º JUDÍAS BLANCAS HORTELANAS

2º POLLO ASADO CON PATATAS

1º HORTELANAS WHITE BEANS

2º ROAST CHICKEN WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	685 Kcal		2866 kJ
Lípidos	32,7 g.	Saturados	5,6 g.
H.Carbono	48,1 g.	Azúcares	5 g.
Proteínas	39,7 g.	Sal	2,47 g.

viernes 23

1º ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE

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

1º BROWN RICE WITH TOMATO

2º GRILLED EGGPLANT WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	477 Kcal		1995 kJ
Lípidos	14,9 g.	Saturados	1,9 g.
H.Carbono	74 g.	Azúcares	7 g.
Proteínas	8,5 g.	Sal	1,84 g.

lunes 26

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º POLLO AL CURRY CON ARROZ PILAFF

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º CHICKEN CURRY WITH PILAF RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	598 Kcal		2502 kJ
Lípidos	21,4 g.	Saturados	4,6 g.
H.Carbono	66,1 g.	Azúcares	9,4 g.
Proteínas	31,2 g.	Sal	1,59 g.

martes 27

1º JUDÍAS BLANCAS HORTELANAS

2º COCIDO MADRILEÑO (SIN GARBANZOS) CON ENSALADA

1º HORTELANAS WHITE BEANS

2º MADRID-STYLE STEW WITHOUT CHICKPEAS WITH SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	914 Kcal		3825 kJ
Lípidos	38,5 g.	Saturados	9,5 g.
H.Carbono	91,7 g.	Azúcares	13,2 g.
Proteínas	41,8 g.	Sal	5,14 g.

miércoles 28

1º PASTA (PSG/PSH) NAPOLITANA

2º ALBÓNDIGAS AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ

1º PSG/PSH NAPOLITANA MACARONI

2º BAKED MEATBALLS WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	752 Kcal		3145 kJ
Lípidos	40,7 g.	Saturados	12,5 g.
H.Carbono	58 g.	Azúcares	10,3 g.
Proteínas	39,4 g.	Sal	2,82 g.

jueves 29

1º JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS

2º LOMO ASADO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS

1º STEWED WHITE BEANS

2º ROASTED LOIN WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	971 Kcal		4063 kJ
Lípidos	63,6 g.	Saturados	21,9 g.
H.Carbono	44,3 g.	Azúcares	8,5 g.
Proteínas	41,9 g.	Sal	2,35 g.

viernes 30

1º PAELLA DE VERDURAS

2º HAMBURGUESA AL HORNO CON PATATA ASADA

1º VEGETABLE PAELLA

2º OVEN-BAKED BURGER WITH ROASTED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	1060 Kcal		4435 kJ
Lípidos	31,8 g.	Saturados	9 g.
H.Carbono	165,9 g.	Azúcares	6,2 g.
Proteínas	26,7 g.	Sal	1,41 g.

ALÉRGENOS / ALLERGENS

				jueves 1	viernes 2
				1º 2º	1º 2º
lunes 5	martes 6	miércoles 7		jueves 8	viernes 9
1º 2º	1º 2º	1º 2º		1º 2º	1º 2º
lunes 12	martes 13	miércoles 14		jueves 15	viernes 16
1º 2º	1º 2º	1º 2º	1º 2º	1º 2º	1º 2º
lunes 19	martes 20	miércoles 21		jueves 22	viernes 23
1º 2º	1º 2º	1º 2º	1º 2º	1º 2º	1º 2º
lunes 26	martes 27	miércoles 28		jueves 29	viernes 30
1º 2º	1º 2º	1º 2º	1º 2º	1º 2º	1º 2º

GLUTEN	MOSTAZA	SÉSAMO	SULFITOS	ALTRAMUCES	MOLUSCOS
PESCADO	CACAHUETES	SOJA	LECHE	FRUTOS CON CÁSCAR	HUEVOS
		SOJA		APIO	



Sagrada Familia
Corazonista
JORGE JUAN • MADRID



Calle Tormes, 6 – 28840
– MEJORADA DEL

MES DE OCTUBRE
DE 2026



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

INTOLERANCIA AL HUEVO

jueves 1

1º CREMA DE CALABAZA

2º MAGRO GUISADO CON PATATA ASADA

1º CREAM OF PUMPKIN SOUP

2º LEAN STEW WITH ROASTED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	540 Kcal		2259 kJ
Lípidos	25 g.	Saturados	5,3 g.
H.Carbono	46,2 g.	Azúcares	10,5 g.
Proteínas	28,7 g.	Sal	1,6 g.

viernes 2

1º ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE

2º MERLUZA A LA PLANCHA CON DADOS DE CALABACÍN

1º BROWN RICE WITH TOMATO

2º GRILLED HAKE WITH ZUCCHINI DICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	546 Kcal		2284 kJ
Lípidos	17,7 g.	Saturados	2,4 g.
H.Carbono	76,6 g.	Azúcares	3,7 g.
Proteínas	21,3 g.	Sal	2,08 g.

lunes 5

1º BRÓCOLI REHOGADO

2º HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

1º SAUTÉED BROCCOLI

2º VILLARROY EGGS WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	528 Kcal		2207 kJ
Lípidos	43,1 g.	Saturados	8,4 g.
H.Carbono	16,7 g.	Azúcares	8,5 g.
Proteínas	16,8 g.	Sal	1,56 g.

martes 6

1º ESPAGUETIS (INTEGRALES) NAPOLITANA

2º PALOMETA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ

1º WHOLE-WHEAT SPAGHETTI NAPOLITANA

2º BAKED PALOMETA WITH LETTUCE AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	596 Kcal		2492 kJ
Lípidos	26,7 g.	Saturados	3,3 g.
H.Carbono	63,3 g.	Azúcares	5,3 g.
Proteínas	29,8 g.	Sal	2,06 g.

miércoles 7

1º GARBANZOS GUISADOS

2º LOMO ASADO CON PATATA VAPOR

1º STEWED CHICKPEAS

2º ROASTED LOIN WITH STEAMED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	883 Kcal		3694 kJ
Lípidos	45 g.	Saturados	13 g.
H.Carbono	69,2 g.	Azúcares	14,4 g.
Proteínas	39,9 g.	Sal	1,64 g.

jueves 8

1º ARROZ CON TOMATE

2º PALOMETA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS

1º RICE WITH TOMATO SAUCE

2º BAKED PALOMETA WITH LETTUCE AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	629 Kcal		2632 kJ
Lípidos	29,2 g.	Saturados	3,9 g.
H.Carbono	71,4 g.	Azúcares	4,4 g.
Proteínas	21,5 g.	Sal	2,42 g.

viernes 9

1º LENTEJAS HORTELANAS

2º ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PURÉ DE PATATA

1º COUNTRY-STYLE LENTILS

2º MEATBALLS IN SAUCE WITH MASHED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	729 Kcal		3050 kJ
Lípidos	31,7 g.	Saturados	11,3 g.
H.Carbono	66,8 g.	Azúcares	9,8 g.
Proteínas	38,7 g.	Sal	3,1 g.

lunes 12



1º CREMA DE PUERROS

2º HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

1º CREAM OF LEEK SOUP

2º VILLARROY EGGS WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	693 Kcal		2900 kJ
Lípidos	53,1 g.	Saturados	9,6 g.
H.Carbono	34,6 g.	Azúcares	6,1 g.
Proteínas	16,6 g.	Sal	1,76 g.

martes 13

miércoles 14

1º PAELLA DE POLLO Y VERDURA

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

1º CHICKEN AND VEGETABLE PAELLA

2º BAKED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CHEESE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	822 Kcal		3438 kJ
Lípidos	39,6 g.	Saturados	7,3 g.
H.Carbono	64,5 g.	Azúcares	5,2 g.
Proteínas	49,8 g.	Sal	2,39 g.

1º SOPA DE FIDEOS

2º COCIDO MADRILEÑO

1º NOODLE SOUP

2º MADRILEÑO STEW

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	677 Kcal		2833 kJ
Lípidos	32,5 g.	Saturados	8,9 g.
H.Carbono	71 g.	Azúcares	9,1 g.
Proteínas	25,7 g.	Sal	4 g.

viernes 16

1º MACARRONES (INTEGRALES) CON SALSA AURORA

2º POLLO AGRIDULCE CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS

1º WHOLEWHEAT MACARONI IN AURORA SAUCE

2º SWEET AND SOUR CHICKEN WITH LETTUCE AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	598 Kcal		2502 kJ
Lípidos	28,4 g.	Saturados	5 g.
H.Carbono	55,6 g.	Azúcares	8,1 g.
Proteínas	31,1 g.	Sal	2,54 g.

lunes 19

1º LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS

2º LASAÑA BOLOÑESA CON ENSALADA

1º LENTILS STEWED WITH VEGETABLES

2º BOLOGNESE LASAGNA WITH SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	697 Kcal		2917 kJ
Lípidos	26,5 g.	Saturados	5 g.
H.Carbono	60,7 g.	Azúcares	8,3 g.
Proteínas	29,8 g.	Sal	2,64 g.

martes 20

1º CREMA DE ZANAHORIA

2º HUEVOS VILLARROY CON PATATAS

1º CREAM OF CARROT SOUP

2º VILLARROY EGGS WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	750 Kcal		3138 kJ
Lípidos	55,8 g.	Saturados	9,8 g.
H.Carbono	44,2 g.	Azúcares	10 g.
Proteínas	14,7 g.	Sal	2,25 g.

miércoles 21

1º FUSILLIS EN SALSA DE QUESO

2º PALOMETA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

1º FUSILLI WITH CHEESE SAUCE

2º BAKED PALOMETA WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	743 Kcal		3110 kJ
Lípidos	38,8 g.	Saturados	7,8 g.
H.Carbono	63,7 g.	Azúcares	5,8 g.
Proteínas	29,4 g.	Sal	2,09 g.

jueves 22

1º GARBANZOS HORTELANOS

2º POLLO ASADO CON PATATAS

1º CHICKPEAS WITH VEGETABLES

2º ROAST CHICKEN WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	685 Kcal		2866 kJ
Lípidos	32,7 g.	Saturados	5,6 g.
H.Carbono	48,1 g.	Azúcares	5 g.
Proteínas	39,7 g.	Sal	2,47 g.

viernes 23

1º ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE

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

1º BROWN RICE WITH TOMATO

2º GRILLED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	506 Kcal		2115 kJ
Lípidos	16,7 g.	Saturados	2,1 g.
H.Carbono	71 g.	Azúcares	4,2 g.
Proteínas	19,1 g.	Sal	2,24 g.

lunes 26

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º POLLO AL CURRY CON ARROZ PILAFF

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º CHICKEN CURRY WITH PILAF RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	598 Kcal		2502 kJ
Lípidos	21,4 g.	Saturados	4,6 g.
H.Carbono	66,1 g.	Azúcares	9,4 g.
Proteínas	31,2 g.	Sal	1,59 g.

martes 27

1º LENTEJAS CON VERDURAS

2º HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA MIXTA

1º LENTILS WITH VEGETABLES

2º VILLARROY EGGS WITH MIXED SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	810 Kcal		3390 kJ
Lípidos	51 g.	Saturados	9,2 g.
H.Carbono	59,2 g.	Azúcares	8,3 g.
Proteínas	32,3 g.	Sal	2,26 g.

miércoles 28

1º MACARRONES A LA ITALIANA

2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ

1º ITALIAN-STYLE MACARONI

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

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	543 Kcal		2270 kJ
Lípidos	21,2 g.	Saturados	2,8 g.
H.Carbono	56,8 g.	Azúcares	9,7 g.
Proteínas	30,6 g.	Sal	2,52 g.

jueves 29

1º JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS

2º LIBRITO CASERO DE LOMO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS

1º STEWED WHITE BEANS

2º HOMEMADE PORK LOIN BOOKLET WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	857 Kcal		3586 kJ
Lípidos	48,6 g.	Saturados	16,4 g.
H.Carbono	55,4 g.	Azúcares	9 g.
Proteínas	51,6 g.	Sal	3,01 g.

viernes 30

1º PAELLA DE VERDURAS

2º HAMBURGUESA AL HORNO CON PATATA ASADA

1º VEGETABLE PAELLA

2º OVEN-BAKED BURGER WITH ROASTED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	1060 Kcal		4435 kJ
Lípidos	31,8 g.	Saturados	9 g.
H.Carbono	165,9 g.	Azúcares	6,2 g.
Proteínas	26,7 g.	Sal	1,41 g.

ALÉRGENOS / ALLERGENS

			jueves 1	viernes 2
			1º 2º 	1º 2º 
lunes 5	martes 6	miércoles 7	jueves 8	viernes 9
1º 2º 	1º 2º 	1º 2º 	1º 2º 	1º 2º 
lunes 12	martes 13	miércoles 14	jueves 15	viernes 16
1º 2º	1º 2º 	1º 2º 	1º 2º 	1º 2º 
lunes 19	martes 20	miércoles 21	jueves 22	viernes 23
1º 2º 	1º 2º 	1º 2º 	1º 2º 	1º 2º 
lunes 26	martes 27	miércoles 28	jueves 29	viernes 30
1º 2º 	1º 2º 	1º 2º 	1º 2º 	1º 2º 

 GLUTEN

 MOSTAZA

 PESCADO

 SÉSAMO

 CACAHUETES

 SOJA

 SULFITOS

 LECHE

 ALTRAMUCES

 FRUTOS CON CÁSCAR

 MOLUSCOS

 APIO

 CRUSTÁCEOS

 HUEVOS



Sagrada Familia
Corazonista
JORGE JUAN • MADRID



Calle Tormes, 6 – 28840
– MEJORADA DEL

MES DE OCTUBRE
DE 2026



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

KIWI

jueves 1

- 1º CREMA DE CALABAZA
- 2º MAGRO GUISADO CON PATATA ASADA
- 1º CREAM OF PUMPKIN SOUP
- 2º LEAN STEW WITH ROASTED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	540 Kcal		2259 kJ
Lípidos	25 g.	Saturados	5,3 g.
H.Carbono	46,2 g.	Azúcares	10,5 g.
Proteínas	28,7 g.	Sal	1,6 g.

viernes 2

- 1º ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
- 2º MERLUZA A LA ROMANA CON DADOS DE CALABACÍN
- 1º BROWN RICE WITH TOMATO
- 2º HAKE A LA ROMANA WITH ZUCCHINI DICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	758 Kcal		3171 kJ
Lípidos	30,3 g.	Saturados	4,8 g.
H.Carbono	90,8 g.	Azúcares	4 g.
Proteínas	28,5 g.	Sal	4,38 g.

lunes 5

- 1º BRÓCOLI REHOGADO
- 2º TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
- 1º SAUTÉED BROCCOLI

2º ZUCCHINI OMELETTE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	378 Kcal		1584 kJ
Lípidos	26,7 g.	Saturados	5,6 g.
H.Carbono	8,3 g.	Azúcares	7,6 g.
Proteínas	23,6 g.	Sal	1,7 g.

martes 6

- 1º ESPAGUETIS (INTEGRALES) NAPOLITANA
- 2º PALOMETA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ
- 1º WHOLE-WHEAT SPAGHETTI NAPOLITANA

2º BAKED PALOMETA WITH LETTUCE AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	596 Kcal		2492 kJ
Lípidos	26,7 g.	Saturados	3,3 g.
H.Carbono	63,3 g.	Azúcares	5,3 g.
Proteínas	29,8 g.	Sal	2,06 g.

miércoles 7

- 1º GARBANZOS GUISADOS
- 2º LOMO ASADO CON PATATA VAPOR
- 1º STEWED CHICKPEAS

2º ROASTED LOIN WITH STEAMED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	883 Kcal		3694 kJ
Lípidos	45 g.	Saturados	13 g.
H.Carbono	69,2 g.	Azúcares	14,4 g.
Proteínas	39,9 g.	Sal	1,64 g.

jueves 8

- 1º ARROZ CON TOMATE
- 2º PALOMETA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS
- 1º RICE WITH TOMATO SAUCE

2º BAKED PALOMETA WITH LETTUCE AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	629 Kcal		2632 kJ
Lípidos	29,2 g.	Saturados	3,9 g.
H.Carbono	71,4 g.	Azúcares	4,4 g.
Proteínas	21,5 g.	Sal	2,42 g.

viernes 9

- 1º LENTEJAS HORTELANAS
- 2º ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PURÉ DE PATATA
- 1º COUNTRY-STYLE LENTILS

2º MEATBALLS IN SAUCE WITH MASHED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	729 Kcal		3050 kJ
Lípidos	31,7 g.	Saturados	11,3 g.
H.Carbono	66,8 g.	Azúcares	9,8 g.
Proteínas	38,7 g.	Sal	3,1 g.

lunes 12



1º CREMA DE PUERROS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

1º CREAM OF LEEK SOUP

2º SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	631 Kcal		2641 kJ
Lípidos	39,5 g.	Saturados	6,8 g.
H.Carbono	42,2 g.	Azúcares	4,9 g.
Proteínas	23,3 g.	Sal	1,68 g.

martes 13

miércoles 14

1º PAELLA DE POLLO Y VERDURA

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

1º CHICKEN AND VEGETABLE PAELLA

2º BAKED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CHEESE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	822 Kcal		3438 kJ
Lípidos	39,6 g.	Saturados	7,3 g.
H.Carbono	64,5 g.	Azúcares	5,2 g.
Proteínas	49,8 g.	Sal	2,39 g.

1º SOPA DE FIDEOS

2º COCIDO MADRILEÑO

1º NOODLE SOUP

2º MADRILEÑO STEW

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	677 Kcal		2833 kJ
Lípidos	32,5 g.	Saturados	8,9 g.
H.Carbono	71 g.	Azúcares	9,1 g.
Proteínas	25,7 g.	Sal	4 g.

viernes 16

1º MACARRONES (INTEGRALES) CON SALSA AURORA

2º POLLO AGRIDULCE CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS

1º WHOLEWHEAT MACARONI IN AURORA SAUCE

2º SWEET AND SOUR CHICKEN WITH LETTUCE AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	598 Kcal		2502 kJ
Lípidos	28,4 g.	Saturados	5 g.
H.Carbono	55,6 g.	Azúcares	8,1 g.
Proteínas	31,1 g.	Sal	2,54 g.

lunes 19

1º LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS

2º LASAÑA BOLOÑESA CON ENSALADA

1º LENTILS STEWED WITH VEGETABLES

2º BOLOGNESE LASAGNA WITH SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	697 Kcal		2917 kJ
Lípidos	26,5 g.	Saturados	5 g.
H.Carbono	60,7 g.	Azúcares	8,3 g.
Proteínas	29,8 g.	Sal	2,64 g.

martes 20

1º CREMA DE ZANAHORIA

2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS

1º CREAM OF CARROT SOUP

2º FRIED EGGS WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	591 Kcal		2473 kJ
Lípidos	31,4 g.	Saturados	6,4 g.
H.Carbono	48,3 g.	Azúcares	8,2 g.
Proteínas	19,8 g.	Sal	2,27 g.

miércoles 21

1º FUSILLIS EN SALSA DE QUESO

2º PALOMETA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

1º FUSILLI WITH CHEESE SAUCE

2º BAKED PALOMETA WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	743 Kcal		3110 kJ
Lípidos	38,8 g.	Saturados	7,8 g.
H.Carbono	63,7 g.	Azúcares	5,8 g.
Proteínas	29,4 g.	Sal	2,09 g.

jueves 22

1º GARBANZOS HORTELANOS

2º POLLO ASADO CON PATATAS

1º CHICKPEAS WITH VEGETABLES

2º ROAST CHICKEN WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	685 Kcal		2866 kJ
Lípidos	32,7 g.	Saturados	5,6 g.
H.Carbono	48,1 g.	Azúcares	5 g.
Proteínas	39,7 g.	Sal	2,47 g.

viernes 23

1º ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE

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

1º BROWN RICE WITH TOMATO

2º GRILLED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	506 Kcal		2115 kJ
Lípidos	16,7 g.	Saturados	2,1 g.
H.Carbono	71 g.	Azúcares	4,2 g.
Proteínas	19,1 g.	Sal	2,24 g.

lunes 26

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º POLLO AL CURRY CON ARROZ PILAFF

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º CHICKEN CURRY WITH PILAF RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	598 Kcal		2502 kJ
Lípidos	21,4 g.	Saturados	4,6 g.
H.Carbono	66,1 g.	Azúcares	9,4 g.
Proteínas	31,2 g.	Sal	1,59 g.

martes 27

1º LENTEJAS CON VERDURAS

2º TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA MIXTA

1º LENTILS WITH VEGETABLES

2º TUNA OMELETTE WITH MIXED SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	654 Kcal		2737 kJ
Lípidos	34,9 g.	Saturados	6,5 g.
H.Carbono	49 g.	Azúcares	6,3 g.
Proteínas	40 g.	Sal	2,28 g.

miércoles 28

1º MACARRONES (INTEGRALES) GRATINADOS

2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ

1º GRATINATED WHOLE WHEAT MACARONI

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

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	645 Kcal		2697 kJ
Lípidos	25,2 g.	Saturados	5,2 g.
H.Carbono	64,2 g.	Azúcares	9,5 g.
Proteínas	36,5 g.	Sal	3,02 g.

jueves 29

1º JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS

2º LIBRITO CASERO DE LOMO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS

1º STEWED WHITE BEANS

2º HOMEMADE PORK LOIN BOOKLET WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	857 Kcal		3586 kJ
Lípidos	48,6 g.	Saturados	16,4 g.
H.Carbono	55,4 g.	Azúcares	9 g.
Proteínas	51,6 g.	Sal	3,01 g.

viernes 30

1º PAELLA DE VERDURAS

2º HAMBURGUESA AL HORNO CON PATATA ASADA

1º VEGETABLE PAELLA

2º OVEN-BAKED BURGER WITH ROASTED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	1060 Kcal		4435 kJ
Lípidos	31,8 g.	Saturados	9 g.
H.Carbono	165,9 g.	Azúcares	6,2 g.
Proteínas	26,7 g.	Sal	1,41 g.

ALÉRGENOS / ALLERGENS

jueves 1

viernes 2

lunes 5

martes 6

miércoles 7

jueves 8

viernes 9

lunes 12

martes 13

miércoles 14

jueves 15

viernes 16

lunes 19

martes 20

miércoles 21

jueves 22

viernes 23

lunes 26

martes 27

miércoles 28

jueves 29

viernes 30

1º

2º



1º

2º



1º

2º



1º

2º



1º

2º



1º

2º

1º

2º



1º

2º



1º

2º



1º

2º



1º

2º



1º

2º



1º

2º



1º

2º



1º

2º



1º

2º



1º

2º



1º

2º



1º

2º



1º

2º



-  GLUTEN
-  MOSTAZA
-  SÉSAMO
-  SULFITOS
-  ALTRAMUCES
-  MOLUSCOS
-  CRUSTÁCEOS
-  HUEVOS
-  PESCADO
-  CACAHUETES
-  SOJA
-  LECHE
-  FRUTOS CON CÁSCAR
-  APIO



Sagrada Familia
Corazonista
JORGE JUAN • MADRID



Calle Tormes, 6 – 28840
– MEJORADA DEL

MES DE OCTUBRE
DE 2026



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

LACTOSA

jueves 1

1º CREMA DE CALABAZA

2º MAGRO GUISADO CON PATATA ASADA

1º CREAM OF PUMPKIN SOUP

2º LEAN STEW WITH ROASTED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	540 Kcal		2259 kJ
Lípidos	25 g.	Saturados	5,3 g.
H.Carbono	46,2 g.	Azúcares	10,5 g.
Proteínas	28,7 g.	Sal	1,6 g.

viernes 2

1º ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE

2º MERLUZA A LA ROMANA CON DADOS DE CALABACÍN

1º BROWN RICE WITH TOMATO

2º HAKE A LA ROMANA WITH ZUCCHINI DICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	758 Kcal		3171 kJ
Lípidos	30,3 g.	Saturados	4,8 g.
H.Carbono	90,8 g.	Azúcares	4 g.
Proteínas	28,5 g.	Sal	4,38 g.

lunes 5

1º BRÓCOLI REHOGADO

2º TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

1º SAUTÉED BROCCOLI

2º ZUCCHINI OMELETTE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	378 Kcal		1584 kJ
Lípidos	26,7 g.	Saturados	5,6 g.
H.Carbono	8,3 g.	Azúcares	7,6 g.
Proteínas	23,6 g.	Sal	1,7 g.

martes 6

1º ESPAGUETIS (INTEGRALES) NAPOLITANA

2º PALOMETA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ

1º WHOLE-WHEAT SPAGHETTI NAPOLITANA

2º BAKED PALOMETA WITH LETTUCE AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	596 Kcal		2492 kJ
Lípidos	26,7 g.	Saturados	3,3 g.
H.Carbono	63,3 g.	Azúcares	5,3 g.
Proteínas	29,8 g.	Sal	2,06 g.

miércoles 7

1º GARBANZOS GUISADOS

2º LOMO ASADO CON PATATA VAPOR

1º STEWED CHICKPEAS

2º ROASTED LOIN WITH STEAMED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	883 Kcal		3694 kJ
Lípidos	45 g.	Saturados	13 g.
H.Carbono	69,2 g.	Azúcares	14,4 g.
Proteínas	39,9 g.	Sal	1,64 g.

jueves 8

1º ARROZ CON TOMATE

2º PALOMETA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS

1º RICE WITH TOMATO SAUCE

2º BAKED PALOMETA WITH LETTUCE AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	629 Kcal		2632 kJ
Lípidos	29,2 g.	Saturados	3,9 g.
H.Carbono	71,4 g.	Azúcares	4,4 g.
Proteínas	21,5 g.	Sal	2,42 g.

viernes 9

1º LENTEJAS HORTELANAS

2º ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PURÉ DE PATATA

1º COUNTRY-STYLE LENTILS

2º MEATBALLS IN SAUCE WITH MASHED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	729 Kcal		3050 kJ
Lípidos	31,7 g.	Saturados	11,3 g.
H.Carbono	66,8 g.	Azúcares	9,8 g.
Proteínas	38,7 g.	Sal	3,1 g.

lunes 12



1º CREMA DE PUERROS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

1º CREAM OF LEEK SOUP

2º SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	631 Kcal		2641 kJ
Lípidos	39,5 g.	Saturados	6,8 g.
H.Carbono	42,2 g.	Azúcares	4,9 g.
Proteínas	23,3 g.	Sal	1,68 g.

martes 13

miércoles 14

1º PAELLA DE POLLO Y VERDURA

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

1º CHICKEN AND VEGETABLE PAELLA

2º BAKED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND TUNA SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	810 Kcal		3390 kJ
Lípidos	38,4 g.	Saturados	6,2 g.
H.Carbono	63,6 g.	Azúcares	5,1 g.
Proteínas	50,5 g.	Sal	2,18 g.

jueves 15

1º SOPA DE FIDEOS

2º COCIDO MADRILEÑO

1º NOODLE SOUP

2º MADRILEÑO STEW

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	677 Kcal		2833 kJ
Lípidos	32,5 g.	Saturados	8,9 g.
H.Carbono	71 g.	Azúcares	9,1 g.
Proteínas	25,7 g.	Sal	4 g.

viernes 16

1º MACARRONES CON TOMATE (SIN CHORIZO)

2º POLLO AGRIDULCE CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS

1º MACARONI WITH TOMATO (WITHOUT CHORIZO)

2º SWEET AND SOUR CHICKEN WITH LETTUCE AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	598 Kcal		2502 kJ
Lípidos	28,4 g.	Saturados	5 g.
H.Carbono	55,6 g.	Azúcares	8,1 g.
Proteínas	31,1 g.	Sal	2,54 g.

lunes 19

1º LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS

2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON ENSALADA

1º LENTILS STEWED WITH VEGETABLES

2º MEATBALLS WITH VEGETABLES WITH SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	805 Kcal		3369 kJ
Lípidos	41,3 g.	Saturados	12,7 g.
H.Carbono	44,7 g.	Azúcares	7,8 g.
Proteínas	53,6 g.	Sal	2,74 g.

martes 20

1º CREMA DE ZANAHORIA

2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS

1º CREAM OF CARROT SOUP

2º FRIED EGGS WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	591 Kcal		2473 kJ
Lípidos	31,4 g.	Saturados	6,4 g.
H.Carbono	48,3 g.	Azúcares	8,2 g.
Proteínas	19,8 g.	Sal	2,27 g.

miércoles 21

1º FUSILLIS A LA ITALIANA

2º PALOMETA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

1º ITALIAN-STYLE FUSILLI

2º BAKED PALOMETA WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	611 Kcal		2557 kJ
Lípidos	28,9 g.	Saturados	3,7 g.
H.Carbono	59,6 g.	Azúcares	8,1 g.
Proteínas	28 g.	Sal	2,56 g.

jueves 22

1º GARBANZOS HORTELANOS

2º POLLO ASADO CON PATATAS

1º CHICKPEAS WITH VEGETABLES

2º ROAST CHICKEN WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	685 Kcal		2866 kJ
Lípidos	32,7 g.	Saturados	5,6 g.
H.Carbono	48,1 g.	Azúcares	5 g.
Proteínas	39,7 g.	Sal	2,47 g.

viernes 23

1º ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE

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

1º BROWN RICE WITH TOMATO

2º GRILLED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	506 Kcal		2115 kJ
Lípidos	16,7 g.	Saturados	2,1 g.
H.Carbono	71 g.	Azúcares	4,2 g.
Proteínas	19,1 g.	Sal	2,24 g.

lunes 26

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º POLLO AL CURRY CON ARROZ PILAFF

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º CHICKEN CURRY WITH PILAF RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	598 Kcal		2502 kJ
Lípidos	21,4 g.	Saturados	4,6 g.
H.Carbono	66,1 g.	Azúcares	9,4 g.
Proteínas	31,2 g.	Sal	1,59 g.

martes 27

1º LENTEJAS CON VERDURAS

2º TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA MIXTA

1º LENTILS WITH VEGETABLES

2º TUNA OMELETTE WITH MIXED SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	654 Kcal		2737 kJ
Lípidos	34,9 g.	Saturados	6,5 g.
H.Carbono	49 g.	Azúcares	6,3 g.
Proteínas	40 g.	Sal	2,28 g.

miércoles 28

1º MACARRONES A LA ITALIANA

2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ

1º ITALIAN-STYLE MACARONI

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

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	543 Kcal		2270 kJ
Lípidos	21,2 g.	Saturados	2,8 g.
H.Carbono	56,8 g.	Azúcares	9,7 g.
Proteínas	30,6 g.	Sal	2,52 g.

jueves 29

1º JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS

2º LOMO ASADO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS

1º STEWED WHITE BEANS

2º ROASTED LOIN WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	971 Kcal		4063 kJ
Lípidos	63,6 g.	Saturados	21,9 g.
H.Carbono	44,3 g.	Azúcares	8,5 g.
Proteínas	41,9 g.	Sal	2,35 g.

viernes 30

1º PAELLA DE VERDURAS

2º HAMBURGUESA AL HORNO CON PATATA ASADA

1º VEGETABLE PAELLA

2º OVEN-BAKED BURGER WITH ROASTED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	1060 Kcal		4435 kJ
Lípidos	31,8 g.	Saturados	9 g.
H.Carbono	165,9 g.	Azúcares	6,2 g.
Proteínas	26,7 g.	Sal	1,41 g.

ALÉRGENOS / ALLERGENS

			jueves 1		viernes 2	
			1º 2º		1º 2º	
lunes 5			martes 6		miércoles 7	
1º 2º			1º 2º		1º 2º	
			jueves 8		viernes 9	
			1º 2º		1º 2º	
lunes 12			martes 13		miércoles 14	
1º 2º			1º 2º		1º 2º	
			jueves 15		viernes 16	
			1º 2º		1º 2º	
lunes 19			martes 20		miércoles 21	
1º 2º			1º 2º		1º 2º	
			jueves 22		viernes 23	
			1º 2º		1º 2º	
lunes 26			martes 27		miércoles 28	
1º 2º			1º 2º		1º 2º	
			jueves 29		viernes 30	
			1º 2º		1º 2º	

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



Sagrada Familia
Corazonista
JORGE JUAN • MADRID



Calle Tormes, 6 – 28840
– MEJORADA DEL

MES DE OCTUBRE
DE 2026



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

LECHE, HUEVO, KIVI Y
FRUTOS SECOS

jueves 1

1º CREMA DE CALABAZA

2º MAGRO GUISADO CON PATATA ASADA

1º CREAM OF PUMPKIN SOUP

2º LEAN STEW WITH ROASTED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	540 Kcal		2259 kJ
Lípidos	25 g.	Saturados	5,3 g.
H.Carbono	46,2 g.	Azúcares	10,5 g.
Proteínas	28,7 g.	Sal	1,6 g.

viernes 2

1º ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE

2º MERLUZA A LA PLANCHA CON DADOS DE CALABACÍN

1º BROWN RICE WITH TOMATO

2º GRILLED HAKE WITH ZUCCHINI DICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	546 Kcal		2284 kJ
Lípidos	17,7 g.	Saturados	2,4 g.
H.Carbono	76,6 g.	Azúcares	3,7 g.
Proteínas	21,3 g.	Sal	2,08 g.

lunes 5

1º BRÓCOLI REHOGADO

2º COCIDO MADRILEÑO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

1º SAUTÉED BROCCOLI

2º MADRILEÑO STEW WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	636 Kcal		2659 kJ
Lípidos	31,7 g.	Saturados	8,6 g.
H.Carbono	57,8 g.	Azúcares	13,3 g.
Proteínas	29,5 g.	Sal	4,28 g.

martes 6

1º PASTA (PSG/PSH) NAPOLITANA

2º PALOMETA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ

1º PSG/PSH NAPOLITANA MACARONI

2º BAKED PALOMETA WITH LETTUCE AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	554 Kcal		2316 kJ
Lípidos	28,3 g.	Saturados	3,7 g.
H.Carbono	53,3 g.	Azúcares	8,6 g.
Proteínas	24,2 g.	Sal	2,62 g.

miércoles 7

1º GARBANZOS GUISADOS

2º LOMO ASADO CON PATATA VAPOR

1º STEWED CHICKPEAS

2º ROASTED LOIN WITH STEAMED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	883 Kcal		3694 kJ
Lípidos	45 g.	Saturados	13 g.
H.Carbono	69,2 g.	Azúcares	14,4 g.
Proteínas	39,9 g.	Sal	1,64 g.

jueves 8

1º ARROZ CON TOMATE

2º PALOMETA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS

1º RICE WITH TOMATO SAUCE

2º BAKED PALOMETA WITH LETTUCE AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	629 Kcal		2632 kJ
Lípidos	29,2 g.	Saturados	3,9 g.
H.Carbono	71,4 g.	Azúcares	4,4 g.
Proteínas	21,5 g.	Sal	2,42 g.

viernes 9

1º LENTEJAS HORTELANAS

2º ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PURÉ DE PATATA

1º COUNTRY-STYLE LENTILS

2º MEATBALLS IN SAUCE WITH MASHED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	729 Kcal		3050 kJ
Lípidos	31,7 g.	Saturados	11,3 g.
H.Carbono	66,8 g.	Azúcares	9,8 g.
Proteínas	38,7 g.	Sal	3,1 g.

lunes 12



1º CREMA DE PUERROS

2º COCIDO MADRILEÑO (SIN GARBANZOS) CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

1º CREAM OF LEEK SOUP

2º MADRID-STYLE STEW WITHOUT CHICKPEAS WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	801 Kcal		3352 kJ
Lípidos	41,7 g.	Saturados	9,8 g.
H.Carbono	75,7 g.	Azúcares	10,9 g.
Proteínas	29,3 g.	Sal	4,48 g.

martes 13

miércoles 14

1º PAELLA DE POLLO Y VERDURA

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

1º CHICKEN AND VEGETABLE PAELLA

2º BAKED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND TUNA SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	810 Kcal		3390 kJ
Lípidos	38,4 g.	Saturados	6,2 g.
H.Carbono	63,6 g.	Azúcares	5,1 g.
Proteínas	50,5 g.	Sal	2,18 g.

jueves 15

1º SOPA DE FIDEOS (PSG/PSH)

2º COCIDO MADRILEÑO

1º NOODLE SOUP (PSG)(PSH)

2º MADRILEÑO STEW

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	677 Kcal		2833 kJ
Lípidos	32,5 g.	Saturados	8,9 g.
H.Carbono	71 g.	Azúcares	9,1 g.
Proteínas	25,7 g.	Sal	4 g.

viernes 16

1º PASTA (PSG/PSH) NAPOLITANA

2º POLLO AGRIDULCE CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS

1º PSG/PSH NAPOLITANA MACARONI

2º SWEET AND SOUR CHICKEN WITH LETTUCE AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	612 Kcal		2561 kJ
Lípidos	29,6 g.	Saturados	5,2 g.
H.Carbono	56,3 g.	Azúcares	11,3 g.
Proteínas	29,1 g.	Sal	3,24 g.

lunes 19

1º LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS

2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON ENSALADA

1º LENTILS STEWED WITH VEGETABLES

2º MEATBALLS WITH VEGETABLES WITH SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	805 Kcal		3369 kJ
Lípidos	41,3 g.	Saturados	12,7 g.
H.Carbono	44,7 g.	Azúcares	7,8 g.
Proteínas	53,6 g.	Sal	2,74 g.

martes 20

1º CREMA DE ZANAHORIA

2º ABADJO EN SALSA MARINERA CON PATATAS

1º CREAM OF CARROT SOUP

2º HALIBUT IN SEAFOOD SAUCE WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	430 Kcal		1797 kJ
Lípidos	20,6 g.	Saturados	2,5 g.
H.Carbono	38,9 g.	Azúcares	9 g.
Proteínas	20,1 g.	Sal	2,15 g.

miércoles 21

1º PAELLA MARINERA

2º PALOMETA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

1º SEAFOOD PAELLA

2º BAKED PALOMETA WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	661 Kcal		2766 kJ
Lípidos	37,4 g.	Saturados	8,1 g.
H.Carbono	54,3 g.	Azúcares	5,9 g.
Proteínas	32,9 g.	Sal	3,96 g.

jueves 22

1º GARBANZOS HORTELANOS

2º POLLO ASADO CON PATATAS

1º CHICKPEAS WITH VEGETABLES

2º ROAST CHICKEN WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	685 Kcal		2866 kJ
Lípidos	32,7 g.	Saturados	5,6 g.
H.Carbono	48,1 g.	Azúcares	5 g.
Proteínas	39,7 g.	Sal	2,47 g.

viernes 23

1º ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE

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

1º BROWN RICE WITH TOMATO

2º GRILLED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	506 Kcal		2115 kJ
Lípidos	16,7 g.	Saturados	2,1 g.
H.Carbono	71 g.	Azúcares	4,2 g.
Proteínas	19,1 g.	Sal	2,24 g.

lunes 26

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º POLLO AL CURRY CON ARROZ PILAFF

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º CHICKEN CURRY WITH PILAF RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	598 Kcal		2502 kJ
Lípidos	21,4 g.	Saturados	4,6 g.
H.Carbono	66,1 g.	Azúcares	9,4 g.
Proteínas	31,2 g.	Sal	1,59 g.

martes 27

1º LENTEJAS CON VERDURAS

2º COCIDO MADRILEÑO (SIN GARBANZOS) CON ENSALADA MIXTA

1º LENTILS WITH VEGETABLES

2º MADRID-STYLE STEW WITHOUT CHICKPEAS WITH MIXED SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	918 Kcal		3842 kJ
Lípidos	39,6 g.	Saturados	9,4 g.
H.Carbono	100,3 g.	Azúcares	13,1 g.
Proteínas	45 g.	Sal	4,98 g.

miércoles 28

1º PASTA (PSG/PSH) NAPOLITANA

2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ

1º PSG/PSH NAPOLITANA MACARONI

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

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	543 Kcal		2270 kJ
Lípidos	21,2 g.	Saturados	2,8 g.
H.Carbono	56,8 g.	Azúcares	9,7 g.
Proteínas	30,6 g.	Sal	2,52 g.

jueves 29

1º JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS

2º LOMO ASADO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS

1º STEWED WHITE BEANS

2º ROASTED LOIN WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	971 Kcal		4063 kJ
Lípidos	63,6 g.	Saturados	21,9 g.
H.Carbono	44,3 g.	Azúcares	8,5 g.
Proteínas	41,9 g.	Sal	2,35 g.

viernes 30

1º PAELLA DE VERDURAS

2º HAMBURGUESA AL HORNO CON PATATA ASADA

1º VEGETABLE PAELLA

2º OVEN-BAKED BURGER WITH ROASTED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	1060 Kcal		4435 kJ
Lípidos	31,8 g.	Saturados	9 g.
H.Carbono	165,9 g.	Azúcares	6,2 g.
Proteínas	26,7 g.	Sal	1,41 g.

ALÉRGENOS / ALLERGENS

			jueves 1	viernes 2
			1º 	1º
			2º 	2º   
lunes 5	martes 6	miércoles 7	jueves 8	viernes 9
1º	1º  	1º	1º	1º  
2º 	2º   	2º 	2º   	2º  
lunes 12	martes 13	miércoles 14	jueves 15	viernes 16
1º	1º	1º	1º  	1º  
2º	2º 	2º   	2º 	2º   
lunes 19	martes 20	miércoles 21	jueves 22	viernes 23
1º  	1º 	1º 	1º 	1º
2º  	2º   	2º   	2º	2º   
lunes 26	martes 27	miércoles 28	jueves 29	viernes 30
1º	1º  	1º  	1º 	1º
2º  	2º  	2º   	2º	2º  

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



Sagrada Familia
Corazonista
JORGE JUAN • MADRID



Calle Tormes, 6 – 28840
– MEJORADA DEL

MES DE OCTUBRE
DE 2026



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

LPT, FRUTOS SECOS Y
JUDÍAS VERDES

jueves 1

1º CREMA DE CALABAZA

2º LOMO ASADO CON PATATA ASADA

1º CREAM OF PUMPKIN SOUP

2º ROASTED LOIN WITH ROASTED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	643 Kcal		2690 kJ
Lípidos	39,2 g.	Saturados	12,3 g.
H.Carbono	44,6 g.	Azúcares	8,6 g.
Proteínas	24,2 g.	Sal	1,74 g.

viernes 2

1º PAELLA VALENCIANA (SIN TOMATE)

2º MERLUZA A LA PLANCHA CON DADOS DE CALABACÍN

1º VALENCIAN PAELLA (WITHOUT TOMATO)

2º GRILLED HAKE WITH ZUCCHINI DICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	762 Kcal		3188 kJ
Lípidos	37 g.	Saturados	6 g.
H.Carbono	66,7 g.	Azúcares	4,5 g.
Proteínas	41,4 g.	Sal	2,08 g.

lunes 5

1º BRÓCOLI REHOGADO

2º TORTILLA DE CALABACÍN CON CALABACÍN SALTEADO

1º SAUTÉED BROCCOLI

2º ZUCCHINI OMELETTE WITH SAUTÉED ZUCCHINI

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	386 Kcal		1616 kJ
Lípidos	26,1 g.	Saturados	5,5 g.
H.Carbono	10,5 g.	Azúcares	9,8 g.
Proteínas	23,7 g.	Sal	1,61 g.

martes 6

1º CREMA DE GUISANTES

2º PALOMETA AL HORNO CON CALABACÍN SALTEADO

1º CREAM OF PEAS

2º BAKED PALOMETA WITH SAUTÉED ZUCCHINI

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	652 Kcal		2728 kJ
Lípidos	33,5 g.	Saturados	4,6 g.
H.Carbono	44,2 g.	Azúcares	7,2 g.
Proteínas	36,5 g.	Sal	2,03 g.

miércoles 7

1º GUISANTES SALTEADOS

2º LOMO ASADO CON PATATA VAPOR

1º SAUTÉED PEAS

2º ROASTED LOIN WITH STEAMED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	692 Kcal		2895 kJ
Lípidos	42,6 g.	Saturados	12,7 g.
H.Carbono	42,8 g.	Azúcares	6,7 g.
Proteínas	28,9 g.	Sal	2,24 g.

jueves 8

1º ARROZ TRES DELICIAS

2º PALOMETA AL HORNO CON DADOS DE CALABACÍN

1º THREE DELIGHTS RICE

2º BAKED PALOMETA WITH ZUCCHINI DICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	711 Kcal		2975 kJ
Lípidos	32,7 g.	Saturados	5 g.
H.Carbono	76,9 g.	Azúcares	3,2 g.
Proteínas	28,5 g.	Sal	2,13 g.

viernes 9

1º GUISANTES SALTEADOS

2º ALBÓNDIGAS AL HORNO CON PURÉ DE PATATA

1º SAUTÉED PEAS

2º BAKED MEATBALLS WITH MASHED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	701 Kcal		2933 kJ
Lípidos	42,3 g.	Saturados	12,8 g.
H.Carbono	36,6 g.	Azúcares	6,4 g.
Proteínas	40,2 g.	Sal	3,1 g.

lunes 12



1º CREMA DE PUERROS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON CALABACÍN SALTEADO

1º CREAM OF LEEK SOUP

2º SPANISH OMELETTE WITH SAUTÉED ZUCCHINI

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	639 Kcal		2674 kJ
Lípidos	38,9 g.	Saturados	6,8 g.
H.Carbono	44,4 g.	Azúcares	7,1 g.
Proteínas	23,4 g.	Sal	1,59 g.

martes 13

miércoles 14

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.

jueves 15

1º CREMA DE PUERROS

2º BERENJENA A LA PLANCHA

1º CREAM OF LEEK SOUP

2º GRILLED EGGPLANT

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	278 Kcal		1164 kJ
Lípidos	15,4 g.	Saturados	1,9 g.
H.Carbono	25,4 g.	Azúcares	4,9 g.
Proteínas	5,7 g.	Sal	0,9 g.

viernes 16

1º ARROZ CON CALABAZA

2º POLLO AL AJILLO CON DADOS DE CALABACÍN

1º RICE WITH PUMPKIN

2º CHICKEN WITH GARLIC WITH ZUCCHINI DICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	773 Kcal		3234 kJ
Lípidos	31,5 g.	Saturados	5,5 g.
H.Carbono	91,4 g.	Azúcares	2,3 g.
Proteínas	29,3 g.	Sal	1,58 g.

lunes 19

1º GUISANTES CON JAMÓN

2º LOMO A LA PLANCHA CON CALABACÍN SALTEADO

1º PEAS WITH HAM

2º GRILLED PORK LOIN WITH SAUTÉED ZUCCHINI

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	778 Kcal		3255 kJ
Lípidos	52,3 g.	Saturados	15,8 g.
H.Carbono	31,7 g.	Azúcares	11,9 g.
Proteínas	38,4 g.	Sal	2,79 g.

martes 20

1º CREMA DE CALABAZA

2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS

1º CREAM OF PUMPKIN SOUP

2º FRIED EGGS WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	549 Kcal		2297 kJ
Lípidos	28,1 g.	Saturados	6,2 g.
H.Carbono	45,9 g.	Azúcares	8 g.
Proteínas	19,4 g.	Sal	2,77 g.

miércoles 21

1º GUISANTES SALTEADOS

2º PALOMETA AL HORNO CON CALABACÍN SALTEADO

1º SAUTÉED PEAS

2º BAKED PALOMETA WITH SAUTÉED ZUCCHINI

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	482 Kcal		2017 kJ
Lípidos	30,6 g.	Saturados	4,1 g.
H.Carbono	23,1 g.	Azúcares	8,2 g.
Proteínas	26,2 g.	Sal	2,87 g.

jueves 22

1º GUISANTES SALTEADOS

2º POLLO ASADO CON PATATAS

1º SAUTÉED PEAS

2º ROAST CHICKEN WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	573 Kcal		2397 kJ
Lípidos	35,5 g.	Saturados	6 g.
H.Carbono	29,4 g.	Azúcares	5,4 g.
Proteínas	28,9 g.	Sal	3,07 g.

viernes 23

1º PAELLA VALENCIANA (SIN TOMATE)

2º MERLUZA A LA PLANCHA CON CALABACÍN SALTEADO

1º VALENCIAN PAELLA (WITHOUT TOMATO)

2º GRILLED HAKE WITH SAUTÉED ZUCCHINI

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	743 Kcal		3109 kJ
Lípidos	36,5 g.	Saturados	5,8 g.
H.Carbono	62 g.	Azúcares	6,9 g.
Proteínas	41,6 g.	Sal	2,19 g.

lunes 26

1º CALABAZA REHOGADA

2º POLLO AL AJILLO CON ARROZ PILAFF

1º SAUTÉED PUMPKIN

2º CHICKEN WITH GARLIC WITH PILAF RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	579 Kcal		2423 kJ
Lípidos	27,9 g.	Saturados	4,9 g.
H.Carbono	55,6 g.	Azúcares	5,3 g.
Proteínas	24,7 g.	Sal	1,69 g.

martes 27

1º GUISANTES CON JAMÓN

2º TORTILLA DE ATÚN CON CALABACÍN SALTEADO

1º PEAS WITH HAM

2º TUNA OMELETTE WITH SAUTÉED ZUCCHINI

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	621 Kcal		2598 kJ
Lípidos	35,7 g.	Saturados	7,5 g.
H.Carbono	32,4 g.	Azúcares	12,6 g.
Proteínas	35,9 g.	Sal	3,49 g.

miércoles 28

1º BRÓCOLI GRATINADO

2º MERLUZA AL HORNO CON DADOS DE CALABACÍN

1º BROCCOLI AU GRATIN

2º BAKED HAKE WITH ZUCCHINI DICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	469 Kcal		1962 kJ
Lípidos	29,8 g.	Saturados	8,8 g.
H.Carbono	15,7 g.	Azúcares	5,2 g.
Proteínas	31,5 g.	Sal	1,89 g.

jueves 29

1º GUISANTES SALTEADOS

2º LOMO ASADO CON DADOS DE CALABACÍN

1º SAUTÉED PEAS

2º ROASTED LOIN WITH ZUCCHINI DICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	664 Kcal		2778 kJ
Lípidos	45,8 g.	Saturados	13,3 g.
H.Carbono	29,7 g.	Azúcares	6,8 g.
Proteínas	28,6 g.	Sal	2,52 g.

viernes 30

1º PAELLA VALENCIANA (SIN TOMATE)

2º HAMBURGUESA AL HORNO CON PATATA ASADA

1º VALENCIAN PAELLA (WITHOUT TOMATO)

2º OVEN-BAKED BURGER WITH ROASTED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	1260 Kcal		5272 kJ
Lípidos	49 g.	Saturados	12,3 g.
H.Carbono	156,6 g.	Azúcares	7,6 g.
Proteínas	47 g.	Sal	1,4 g.

ALÉRGENOS / ALLERGENS

			jueves 1	viernes 2
			1º 2º 	1º 2º 
lunes 5	martes 6	miércoles 7	jueves 8	viernes 9
1º 2º 	1º 2º 	1º 2º 	1º 2º 	1º 2º 
lunes 12	martes 13	miércoles 14	jueves 15	viernes 16
1º 2º	1º 2º 	1º 2º 	1º 2º	1º 2º
lunes 19	martes 20	miércoles 21	jueves 22	viernes 23
1º 2º 	1º 2º 	1º 2º 	1º 2º	1º 2º 
lunes 26	martes 27	miércoles 28	jueves 29	viernes 30
1º 2º	1º 2º 	1º 2º 	1º 2º	1º 2º 

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



Sagrada Familia
Corazonista
JORGE JUAN • MADRID



Calle Tormes, 6 – 28840
– MEJORADA DEL

MES DE OCTUBRE
DE 2026



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

LPT, FRUTOS SECOS Y
ROSÁCEAS

jueves 1

1º CREMA DE CALABAZA

2º LOMO ASADO CON PATATA ASADA

1º CREAM OF PUMPKIN SOUP

2º ROASTED LOIN WITH ROASTED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	643 Kcal		2690 kJ
Lípidos	39,2 g.	Saturados	12,3 g.
H.Carbono	44,6 g.	Azúcares	8,6 g.
Proteínas	24,2 g.	Sal	1,74 g.

viernes 2

1º PAELLA VALENCIANA (SIN TOMATE)

2º MERLUZA A LA PLANCHA CON DADOS DE CALABACÍN

1º VALENCIAN PAELLA (WITHOUT TOMATO)

2º GRILLED HAKE WITH ZUCCHINI DICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	762 Kcal		3188 kJ
Lípidos	37 g.	Saturados	6 g.
H.Carbono	66,7 g.	Azúcares	4,5 g.
Proteínas	41,4 g.	Sal	2,08 g.

lunes 5

1º BRÓCOLI REHOGADO

2º TORTILLA DE CALABACÍN CON CALABACÍN SALTEADO

1º SAUTÉED BROCCOLI

2º ZUCCHINI OMELETTE WITH SAUTÉED ZUCCHINI

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	386 Kcal		1616 kJ
Lípidos	26,1 g.	Saturados	5,5 g.
H.Carbono	10,5 g.	Azúcares	9,8 g.
Proteínas	23,7 g.	Sal	1,61 g.

martes 6

1º CREMA DE GUISANTES

2º PALOMETA AL HORNO CON CALABACÍN SALTEADO

1º CREAM OF PEAS

2º BAKED PALOMETA WITH SAUTÉED ZUCCHINI

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	652 Kcal		2728 kJ
Lípidos	33,5 g.	Saturados	4,6 g.
H.Carbono	44,2 g.	Azúcares	7,2 g.
Proteínas	36,5 g.	Sal	2,03 g.

miércoles 7

1º GUISANTES SALTEADOS

2º LOMO ASADO CON PATATA VAPOR

1º SAUTÉED PEAS

2º ROASTED LOIN WITH STEAMED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	692 Kcal		2895 kJ
Lípidos	42,6 g.	Saturados	12,7 g.
H.Carbono	42,8 g.	Azúcares	6,7 g.
Proteínas	28,9 g.	Sal	2,24 g.

jueves 8

1º ARROZ TRES DELICIAS

2º PALOMETA AL HORNO CON DADOS DE CALABACÍN

1º THREE DELIGHTS RICE

2º BAKED PALOMETA WITH ZUCCHINI DICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	711 Kcal		2975 kJ
Lípidos	32,7 g.	Saturados	5 g.
H.Carbono	76,9 g.	Azúcares	3,2 g.
Proteínas	28,5 g.	Sal	2,13 g.

viernes 9

1º GUISANTES SALTEADOS

2º ALBÓNDIGAS AL HORNO CON PURÉ DE PATATA

1º SAUTÉED PEAS

2º BAKED MEATBALLS WITH MASHED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	701 Kcal		2933 kJ
Lípidos	42,3 g.	Saturados	12,8 g.
H.Carbono	36,6 g.	Azúcares	6,4 g.
Proteínas	40,2 g.	Sal	3,1 g.

lunes 12



1º CREMA DE PUERROS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON CALABACÍN SALTEADO

1º CREAM OF LEEK SOUP

2º SPANISH OMELETTE WITH SAUTÉED ZUCCHINI

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	639 Kcal		2674 kJ
Lípidos	38,9 g.	Saturados	6,8 g.
H.Carbono	44,4 g.	Azúcares	7,1 g.
Proteínas	23,4 g.	Sal	1,59 g.

martes 13

miércoles 14

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.

jueves 15

1º CREMA DE PUERROS

2º BERENJENA A LA PLANCHA

1º CREAM OF LEEK SOUP

2º GRILLED EGGPLANT

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	278 Kcal		1164 kJ
Lípidos	15,4 g.	Saturados	1,9 g.
H.Carbono	25,4 g.	Azúcares	4,9 g.
Proteínas	5,7 g.	Sal	0,9 g.

viernes 16

1º ARROZ CON CALABAZA

2º POLLO AL AJILLO CON DADOS DE CALABACÍN

1º RICE WITH PUMPKIN

2º CHICKEN WITH GARLIC WITH ZUCCHINI DICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	773 Kcal		3234 kJ
Lípidos	31,5 g.	Saturados	5,5 g.
H.Carbono	91,4 g.	Azúcares	2,3 g.
Proteínas	29,3 g.	Sal	1,58 g.

lunes 19

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PATATAS

2º LOMO A LA PLANCHA CON CALABACÍN SALTEADO

1º SAUTÉED GREEN BEANS WITH POTATOES

2º GRILLED PORK LOIN WITH SAUTÉED ZUCCHINI

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	720 Kcal		3012 kJ
Lípidos	57,8 g.	Saturados	34,9 g.
H.Carbono	206,5 g.	Azúcares	7,5 g.
Proteínas	56,8 g.	Sal	2,59 g.

martes 20

1º CREMA DE CALABAZA

2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS

1º CREAM OF PUMPKIN SOUP

2º FRIED EGGS WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	549 Kcal		2297 kJ
Lípidos	28,1 g.	Saturados	6,2 g.
H.Carbono	45,9 g.	Azúcares	8 g.
Proteínas	19,4 g.	Sal	2,77 g.

miércoles 21

1º GUISANTES SALTEADOS

2º PALOMETA AL HORNO CON CALABACÍN SALTEADO

1º SAUTÉED PEAS

2º BAKED PALOMETA WITH SAUTÉED ZUCCHINI

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	482 Kcal		2017 kJ
Lípidos	30,6 g.	Saturados	4,1 g.
H.Carbono	23,1 g.	Azúcares	8,2 g.
Proteínas	26,2 g.	Sal	2,87 g.

jueves 22

1º GUISANTES SALTEADOS

2º POLLO ASADO CON PATATAS

1º SAUTÉED PEAS

2º ROAST CHICKEN WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	573 Kcal		2397 kJ
Lípidos	35,5 g.	Saturados	6 g.
H.Carbono	29,4 g.	Azúcares	5,4 g.
Proteínas	28,9 g.	Sal	3,07 g.

viernes 23

1º PAELLA VALENCIANA (SIN TOMATE)

2º MERLUZA A LA PLANCHA CON CALABACÍN SALTEADO

1º VALENCIAN PAELLA (WITHOUT TOMATO)

2º GRILLED HAKE WITH SAUTÉED ZUCCHINI

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	743 Kcal		3109 kJ
Lípidos	36,5 g.	Saturados	5,8 g.
H.Carbono	62 g.	Azúcares	6,9 g.
Proteínas	41,6 g.	Sal	2,19 g.

lunes 26

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º POLLO AL AJILLO CON ARROZ PILAFF

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º CHICKEN WITH GARLIC WITH PILAF RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	693 Kcal		2900 kJ
Lípidos	32,9 g.	Saturados	6,1 g.
H.Carbono	62,1 g.	Azúcares	8,5 g.
Proteínas	34,2 g.	Sal	1,79 g.

martes 27

1º GUISANTES CON JAMÓN

2º TORTILLA DE ATÚN CON CALABACÍN SALTEADO

1º PEAS WITH HAM

2º TUNA OMELETTE WITH SAUTÉED ZUCCHINI

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	621 Kcal		2598 kJ
Lípidos	35,7 g.	Saturados	7,5 g.
H.Carbono	32,4 g.	Azúcares	12,6 g.
Proteínas	35,9 g.	Sal	3,49 g.

miércoles 28

1º BRÓCOLI GRATINADO

2º MERLUZA AL HORNO CON DADOS DE CALABACÍN

1º BROCCOLI AU GRATIN

2º BAKED HAKE WITH ZUCCHINI DICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	469 Kcal		1962 kJ
Lípidos	29,8 g.	Saturados	8,8 g.
H.Carbono	15,7 g.	Azúcares	5,2 g.
Proteínas	31,5 g.	Sal	1,89 g.

jueves 29

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PATATAS

2º LOMO ASADO CON DADOS DE CALABACÍN

1º SAUTÉED GREEN BEANS WITH POTATOES

2º ROASTED LOIN WITH ZUCCHINI DICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	677 Kcal		2833 kJ
Lípidos	51,4 g.	Saturados	33 g.
H.Carbono	213,1 g.	Azúcares	6,1 g.
Proteínas	54,4 g.	Sal	3,02 g.

viernes 30

1º PAELLA VALENCIANA (SIN TOMATE)

2º HAMBURGUESA AL HORNO CON PATATA ASADA

1º VALENCIAN PAELLA (WITHOUT TOMATO)

2º OVEN-BAKED BURGER WITH ROASTED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	1260 Kcal		5272 kJ
Lípidos	49 g.	Saturados	12,3 g.
H.Carbono	156,6 g.	Azúcares	7,6 g.
Proteínas	47 g.	Sal	1,4 g.

ALÉRGENOS / ALLERGENS

			jueves 1	viernes 2
			1º 	1º
			2º 	2º   
lunes 5	martes 6	miércoles 7	jueves 8	viernes 9
1º	1º	1º	1º  	1º
2º 	2º   	2º 	2º   	2º  
lunes 12	martes 13	miércoles 14	jueves 15	viernes 16
	1º	1º	1º	1º
	2º  	2º   	2º	2º
lunes 19	martes 20	miércoles 21	jueves 22	viernes 23
1º 	1º 	1º	1º	1º
2º	2º 	2º   	2º	2º   
lunes 26	martes 27	miércoles 28	jueves 29	viernes 30
1º	1º 	1º 	1º 	1º
2º	2º  	2º   	2º	2º  

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



Sagrada Familia
Corazonista
JORGE JUAN • MADRID



Calle Tormes, 6 – 28840
– MEJORADA DEL

MES DE OCTUBRE
DE 2026



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

MARISCO

jueves 1

1º CREMA DE CALABAZA

2º MAGRO GUISADO CON PATATA ASADA

1º CREAM OF PUMPKIN SOUP

2º LEAN STEW WITH ROASTED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	540 Kcal		2259 kJ
Lípidos	25 g.	Saturados	5,3 g.
H.Carbono	46,2 g.	Azúcares	10,5 g.
Proteínas	28,7 g.	Sal	1,6 g.

viernes 2

1º ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE

2º MERLUZA A LA PLANCHA CON DADOS DE CALABACÍN

1º BROWN RICE WITH TOMATO

2º GRILLED HAKE WITH ZUCCHINI DICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	546 Kcal		2284 kJ
Lípidos	17,7 g.	Saturados	2,4 g.
H.Carbono	76,6 g.	Azúcares	3,7 g.
Proteínas	21,3 g.	Sal	2,08 g.

lunes 5

1º BRÓCOLI REHOGADO

2º TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

1º SAUTÉED BROCCOLI

2º ZUCCHINI OMELETTE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	378 Kcal		1584 kJ
Lípidos	26,7 g.	Saturados	5,6 g.
H.Carbono	8,3 g.	Azúcares	7,6 g.
Proteínas	23,6 g.	Sal	1,7 g.

martes 6

1º PASTA (PSG/PSH) NAPOLITANA

2º PALOMETA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ

1º PSG/PSH NAPOLITANA MACARONI

2º BAKED PALOMETA WITH LETTUCE AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	554 Kcal		2316 kJ
Lípidos	28,3 g.	Saturados	3,7 g.
H.Carbono	53,3 g.	Azúcares	8,6 g.
Proteínas	24,2 g.	Sal	2,62 g.

miércoles 7

1º GARBANZOS GUISADOS

2º LOMO ASADO CON PATATA VAPOR

1º STEWED CHICKPEAS

2º ROASTED LOIN WITH STEAMED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	883 Kcal		3694 kJ
Lípidos	45 g.	Saturados	13 g.
H.Carbono	69,2 g.	Azúcares	14,4 g.
Proteínas	39,9 g.	Sal	1,64 g.

jueves 8

1º ARROZ CON TOMATE

2º PALOMETA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS

1º RICE WITH TOMATO SAUCE

2º BAKED PALOMETA WITH LETTUCE AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	629 Kcal		2632 kJ
Lípidos	29,2 g.	Saturados	3,9 g.
H.Carbono	71,4 g.	Azúcares	4,4 g.
Proteínas	21,5 g.	Sal	2,42 g.

viernes 9

1º JUDÍAS BLANCAS HORTELANAS

2º ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PURÉ DE PATATA

1º HORTELANAS WHITE BEANS

2º MEATBALLS IN SAUCE WITH MASHED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	729 Kcal		3050 kJ
Lípidos	31,7 g.	Saturados	11,3 g.
H.Carbono	66,8 g.	Azúcares	9,8 g.
Proteínas	38,7 g.	Sal	3,1 g.

lunes 12



1º CREMA DE PUERROS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

1º CREAM OF LEEK SOUP

2º SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	631 Kcal		2641 kJ
Lípidos	39,5 g.	Saturados	6,8 g.
H.Carbono	42,2 g.	Azúcares	4,9 g.
Proteínas	23,3 g.	Sal	1,68 g.

martes 13

miércoles 14

1º PAELLA DE POLLO Y VERDURA

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

1º CHICKEN AND VEGETABLE PAELLA

2º BAKED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CHEESE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	822 Kcal		3438 kJ
Lípidos	39,6 g.	Saturados	7,3 g.
H.Carbono	64,5 g.	Azúcares	5,2 g.
Proteínas	49,8 g.	Sal	2,39 g.

jueves 15

1º SOPA DE FIDEOS (PSG/PSH)

2º COCIDO MADRILEÑO

1º NOODLE SOUP (PSG)(PSH)

2º MADRILEÑO STEW

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	677 Kcal		2833 kJ
Lípidos	32,5 g.	Saturados	8,9 g.
H.Carbono	71 g.	Azúcares	9,1 g.
Proteínas	25,7 g.	Sal	4 g.

viernes 16

1º PASTA (PSG/PSH) NAPOLITANA

2º POLLO AL AJILLO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS

1º PSG/PSH NAPOLITANA MACARONI

2º CHICKEN WITH GARLIC WITH LETTUCE AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	629 Kcal		2632 kJ
Lípidos	33,7 g.	Saturados	5,6 g.
H.Carbono	52,5 g.	Azúcares	8,4 g.
Proteínas	28,6 g.	Sal	2,64 g.

lunes 19

1º JUDÍAS BLANCAS HORTELANAS

2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON ENSALADA

1º HORTELANAS WHITE BEANS

2º MEATBALLS WITH VEGETABLES WITH SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	805 Kcal		3369 kJ
Lípidos	41,3 g.	Saturados	12,7 g.
H.Carbono	44,7 g.	Azúcares	7,8 g.
Proteínas	53,6 g.	Sal	2,74 g.

martes 20

1º CREMA DE ZANAHORIA

2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS

1º CREAM OF CARROT SOUP

2º FRIED EGGS WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	591 Kcal		2473 kJ
Lípidos	31,4 g.	Saturados	6,4 g.
H.Carbono	48,3 g.	Azúcares	8,2 g.
Proteínas	19,8 g.	Sal	2,27 g.

miércoles 21

1º PAELLA MARINERA

2º PALOMETA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

1º SEAFOOD PAELLA

2º BAKED PALOMETA WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	661 Kcal		2766 kJ
Lípidos	37,4 g.	Saturados	8,1 g.
H.Carbono	54,3 g.	Azúcares	5,9 g.
Proteínas	32,9 g.	Sal	3,96 g.

jueves 22

1º GARBANZOS HORTELANOS

2º POLLO ASADO CON PATATAS

1º CHICKPEAS WITH VEGETABLES

2º ROAST CHICKEN WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	685 Kcal		2866 kJ
Lípidos	32,7 g.	Saturados	5,6 g.
H.Carbono	48,1 g.	Azúcares	5 g.
Proteínas	39,7 g.	Sal	2,47 g.

viernes 23

1º ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE

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

1º BROWN RICE WITH TOMATO

2º GRILLED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	506 Kcal		2115 kJ
Lípidos	16,7 g.	Saturados	2,1 g.
H.Carbono	71 g.	Azúcares	4,2 g.
Proteínas	19,1 g.	Sal	2,24 g.

lunes 26

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º POLLO AL AJILLO CON ARROZ PILAFF

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º CHICKEN WITH GARLIC WITH PILAF RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	693 Kcal		2900 kJ
Lípidos	32,9 g.	Saturados	6,1 g.
H.Carbono	62,1 g.	Azúcares	8,5 g.
Proteínas	34,2 g.	Sal	1,79 g.

martes 27

1º JUDÍAS BLANCAS HORTELANAS

2º TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA MIXTA

1º HORTELANAS WHITE BEANS

2º TUNA OMELETTE WITH MIXED SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	654 Kcal		2737 kJ
Lípidos	34,9 g.	Saturados	6,5 g.
H.Carbono	49 g.	Azúcares	6,3 g.
Proteínas	40 g.	Sal	2,28 g.

miércoles 28

1º PASTA (PSG/PSH) GRATINADA

2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ

1º PSG/PSH PASTA AU GRATIN

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

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	821 Kcal		3433 kJ
Lípidos	24,2 g.	Saturados	4,4 g.
H.Carbono	103,2 g.	Azúcares	9,5 g.
Proteínas	42,3 g.	Sal	2,27 g.

jueves 29

1º JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS

2º LOMO ASADO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS

1º STEWED WHITE BEANS

2º ROASTED LOIN WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	971 Kcal		4063 kJ
Lípidos	63,6 g.	Saturados	21,9 g.
H.Carbono	44,3 g.	Azúcares	8,5 g.
Proteínas	41,9 g.	Sal	2,35 g.

viernes 30

1º PAELLA DE VERDURAS

2º HAMBURGUESA AL HORNO CON PATATA ASADA

1º VEGETABLE PAELLA

2º OVEN-BAKED BURGER WITH ROASTED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	1060 Kcal		4435 kJ
Lípidos	31,8 g.	Saturados	9 g.
H.Carbono	165,9 g.	Azúcares	6,2 g.
Proteínas	26,7 g.	Sal	1,41 g.

ALÉRGENOS / ALLERGENS

			jueves 1	viernes 2
			1º 	1º
			2º 	2º   
lunes 5	martes 6	miércoles 7	jueves 8	viernes 9
1º	1º  	1º	1º	1º 
2º 	2º   	2º 	2º   	2º  
lunes 12	martes 13	miércoles 14	jueves 15	viernes 16
	1º	1º	1º  	1º  
	2º  	2º    	2º 	2º
lunes 19	martes 20	miércoles 21	jueves 22	viernes 23
1º 	1º 	1º 	1º 	1º
2º  	2º 	2º   	2º	2º   
lunes 26	martes 27	miércoles 28	jueves 29	viernes 30
1º	1º 	1º    	1º 	1º
2º	2º  	2º   	2º	2º  

 GLUTEN	 MOSTAZA	 SÉSAMO	 SULFITOS	 ALTRAMUCES	 MOLUSCOS
 PESCADO	 CACAHUETES	 SOJA	 LECHE	 FRUTOS CON CÁSCAR	 APIO



Sagrada Familia
Corazonista
JORGE JUAN • MADRID



Calle Tormes, 6 – 28840
– MEJORADA DEL

MES DE OCTUBRE
DE 2026



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

NUECES, AVELLANAS

jueves 1

1º CREMA DE CALABAZA

2º MAGRO GUISADO CON PATATA ASADA

1º CREAM OF PUMPKIN SOUP

2º LEAN STEW WITH ROASTED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	540 Kcal		2259 kJ
Lípidos	25 g.	Saturados	5,3 g.
H.Carbono	46,2 g.	Azúcares	10,5 g.
Proteínas	28,7 g.	Sal	1,6 g.

viernes 2

1º ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE

2º MERLUZA A LA ROMANA CON DADOS DE CALABACÍN

1º BROWN RICE WITH TOMATO

2º HAKE A LA ROMANA WITH ZUCCHINI DICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	758 Kcal		3171 kJ
Lípidos	30,3 g.	Saturados	4,8 g.
H.Carbono	90,8 g.	Azúcares	4 g.
Proteínas	28,5 g.	Sal	4,38 g.

lunes 5

1º BRÓCOLI REHOGADO

2º TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

1º SAUTÉED BROCCOLI

2º ZUCCHINI OMELETTE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	378 Kcal		1584 kJ
Lípidos	26,7 g.	Saturados	5,6 g.
H.Carbono	8,3 g.	Azúcares	7,6 g.
Proteínas	23,6 g.	Sal	1,7 g.

martes 6

1º ESPAGUETIS (INTEGRALES) NAPOLITANA

2º PALOMETA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ

1º WHOLE-WHEAT SPAGHETTI NAPOLITANA

2º BAKED PALOMETA WITH LETTUCE AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	596 Kcal		2492 kJ
Lípidos	26,7 g.	Saturados	3,3 g.
H.Carbono	63,3 g.	Azúcares	5,3 g.
Proteínas	29,8 g.	Sal	2,06 g.

miércoles 7

1º GARBANZOS GUISADOS

2º LOMO ASADO CON PATATA VAPOR

1º STEWED CHICKPEAS

2º ROASTED LOIN WITH STEAMED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	883 Kcal		3694 kJ
Lípidos	45 g.	Saturados	13 g.
H.Carbono	69,2 g.	Azúcares	14,4 g.
Proteínas	39,9 g.	Sal	1,64 g.

jueves 8

1º ARROZ CON TOMATE

2º PALOMETA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS

1º RICE WITH TOMATO SAUCE

2º BAKED PALOMETA WITH LETTUCE AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	629 Kcal		2632 kJ
Lípidos	29,2 g.	Saturados	3,9 g.
H.Carbono	71,4 g.	Azúcares	4,4 g.
Proteínas	21,5 g.	Sal	2,42 g.

viernes 9

1º LENTEJAS HORTELANAS

2º ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PURÉ DE PATATA

1º COUNTRY-STYLE LENTILS

2º MEATBALLS IN SAUCE WITH MASHED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	729 Kcal		3050 kJ
Lípidos	31,7 g.	Saturados	11,3 g.
H.Carbono	66,8 g.	Azúcares	9,8 g.
Proteínas	38,7 g.	Sal	3,1 g.

lunes 12



1º CREMA DE PUERROS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

1º CREAM OF LEEK SOUP

2º SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	631 Kcal		2641 kJ
Lípidos	39,5 g.	Saturados	6,8 g.
H.Carbono	42,2 g.	Azúcares	4,9 g.
Proteínas	23,3 g.	Sal	1,68 g.

martes 13

miércoles 14

1º PAELLA DE POLLO Y VERDURA

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

1º CHICKEN AND VEGETABLE PAELLA

2º BAKED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CHEESE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	822 Kcal		3438 kJ
Lípidos	39,6 g.	Saturados	7,3 g.
H.Carbono	64,5 g.	Azúcares	5,2 g.
Proteínas	49,8 g.	Sal	2,39 g.

jueves 15

1º SOPA DE FIDEOS

2º COCIDO MADRILEÑO

1º NOODLE SOUP

2º MADRILEÑO STEW

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	677 Kcal		2833 kJ
Lípidos	32,5 g.	Saturados	8,9 g.
H.Carbono	71 g.	Azúcares	9,1 g.
Proteínas	25,7 g.	Sal	4 g.

viernes 16

1º MACARRONES (INTEGRALES) CON SALSA AURORA

2º POLLO AGRIDULCE CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS

1º WHOLEWHEAT MACARONI IN AURORA SAUCE

2º SWEET AND SOUR CHICKEN WITH LETTUCE AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	598 Kcal		2502 kJ
Lípidos	28,4 g.	Saturados	5 g.
H.Carbono	55,6 g.	Azúcares	8,1 g.
Proteínas	31,1 g.	Sal	2,54 g.

lunes 19

1º LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS

2º LASAÑA BOLOÑESA CON ENSALADA

1º LENTILS STEWED WITH VEGETABLES

2º BOLOGNESE LASAGNA WITH SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	697 Kcal		2917 kJ
Lípidos	26,5 g.	Saturados	5 g.
H.Carbono	60,7 g.	Azúcares	8,3 g.
Proteínas	29,8 g.	Sal	2,64 g.

martes 20

1º CREMA DE ZANAHORIA

2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS

1º CREAM OF CARROT SOUP

2º FRIED EGGS WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	591 Kcal		2473 kJ
Lípidos	31,4 g.	Saturados	6,4 g.
H.Carbono	48,3 g.	Azúcares	8,2 g.
Proteínas	19,8 g.	Sal	2,27 g.

miércoles 21

1º FUSILLIS EN SALSA DE QUESO

2º PALOMETA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

1º FUSILLI WITH CHEESE SAUCE

2º BAKED PALOMETA WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	743 Kcal		3110 kJ
Lípidos	38,8 g.	Saturados	7,8 g.
H.Carbono	63,7 g.	Azúcares	5,8 g.
Proteínas	29,4 g.	Sal	2,09 g.

jueves 22

1º GARBANZOS HORTELANOS

2º POLLO ASADO CON PATATAS

1º CHICKPEAS WITH VEGETABLES

2º ROAST CHICKEN WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	685 Kcal		2866 kJ
Lípidos	32,7 g.	Saturados	5,6 g.
H.Carbono	48,1 g.	Azúcares	5 g.
Proteínas	39,7 g.	Sal	2,47 g.

viernes 23

1º ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE

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

1º BROWN RICE WITH TOMATO

2º GRILLED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	506 Kcal		2115 kJ
Lípidos	16,7 g.	Saturados	2,1 g.
H.Carbono	71 g.	Azúcares	4,2 g.
Proteínas	19,1 g.	Sal	2,24 g.

lunes 26

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º POLLO AL CURRY CON ARROZ PILAFF

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º CHICKEN CURRY WITH PILAF RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	598 Kcal		2502 kJ
Lípidos	21,4 g.	Saturados	4,6 g.
H.Carbono	66,1 g.	Azúcares	9,4 g.
Proteínas	31,2 g.	Sal	1,59 g.

martes 27

1º LENTEJAS CON VERDURAS

2º TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA MIXTA

1º LENTILS WITH VEGETABLES

2º TUNA OMELETTE WITH MIXED SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	654 Kcal		2737 kJ
Lípidos	34,9 g.	Saturados	6,5 g.
H.Carbono	49 g.	Azúcares	6,3 g.
Proteínas	40 g.	Sal	2,28 g.

miércoles 28

1º MACARRONES (INTEGRALES) GRATINADOS

2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ

1º GRATINATED WHOLE WHEAT MACARONI

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

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	645 Kcal		2697 kJ
Lípidos	25,2 g.	Saturados	5,2 g.
H.Carbono	64,2 g.	Azúcares	9,5 g.
Proteínas	36,5 g.	Sal	3,02 g.

jueves 29

1º JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS

2º LIBRITO CASERO DE LOMO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS

1º STEWED WHITE BEANS

2º HOMEMADE PORK LOIN BOOKLET WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	857 Kcal		3586 kJ
Lípidos	48,6 g.	Saturados	16,4 g.
H.Carbono	55,4 g.	Azúcares	9 g.
Proteínas	51,6 g.	Sal	3,01 g.

viernes 30

1º PAELLA DE VERDURAS

2º HAMBURGUESA AL HORNO CON PATATA ASADA

1º VEGETABLE PAELLA

2º OVEN-BAKED BURGER WITH ROASTED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	1060 Kcal		4435 kJ
Lípidos	31,8 g.	Saturados	9 g.
H.Carbono	165,9 g.	Azúcares	6,2 g.
Proteínas	26,7 g.	Sal	1,41 g.

ALÉRGENOS / ALLERGENS

				jueves 1	viernes 2
				1º 2º	1º 2º
lunes 5	martes 6	miércoles 7		jueves 8	viernes 9
1º 2º	1º 2º	1º 2º		1º 2º	1º 2º
lunes 12	martes 13	miércoles 14		jueves 15	viernes 16
1º 2º	1º 2º	1º 2º	1º 2º	1º 2º	1º 2º
lunes 19	martes 20	miércoles 21		jueves 22	viernes 23
1º 2º	1º 2º	1º 2º	1º 2º	1º 2º	1º 2º
lunes 26	martes 27	miércoles 28		jueves 29	viernes 30
1º 2º	1º 2º	1º 2º	1º 2º	1º 2º	1º 2º

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



Sagrada Familia
Corazonista
JORGE JUAN • MADRID



Calle Tormes, 6 – 28840
– MEJORADA DEL

MES DE OCTUBRE
DE 2026



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

NUEZ

jueves 1

1º CREMA DE CALABAZA

2º MAGRO GUIADO CON PATATA ASADA

1º CREAM OF PUMPKIN SOUP

2º LEAN STEW WITH ROASTED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	540 Kcal		2259 kJ
Lípidos	25 g.	Saturados	5,3 g.
H.Carbono	46,2 g.	Azúcares	10,5 g.
Proteínas	28,7 g.	Sal	1,6 g.

viernes 2

1º ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE

2º MERLUZA A LA ROMANA CON DADOS DE CALABACÍN

1º BROWN RICE WITH TOMATO

2º HAKE A LA ROMANA WITH ZUCCHINI DICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	758 Kcal		3171 kJ
Lípidos	30,3 g.	Saturados	4,8 g.
H.Carbono	90,8 g.	Azúcares	4 g.
Proteínas	28,5 g.	Sal	4,38 g.

lunes 5

1º BRÓCOLI REHOGADO

2º TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

1º SAUTÉED BROCCOLI

2º ZUCCHINI OMELETTE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	378 Kcal		1584 kJ
Lípidos	26,7 g.	Saturados	5,6 g.
H.Carbono	8,3 g.	Azúcares	7,6 g.
Proteínas	23,6 g.	Sal	1,7 g.

martes 6

1º ESPAGUETIS (INTEGRALES) NAPOLITANA

2º PALOMETA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ

1º WHOLE-WHEAT SPAGHETTI NAPOLITANA

2º BAKED PALOMETA WITH LETTUCE AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	596 Kcal		2492 kJ
Lípidos	26,7 g.	Saturados	3,3 g.
H.Carbono	63,3 g.	Azúcares	5,3 g.
Proteínas	29,8 g.	Sal	2,06 g.

miércoles 7

1º GARBANZOS GUIADOS

2º LOMO ASADO CON PATATA VAPOR

1º STEWED CHICKPEAS

2º ROASTED LOIN WITH STEAMED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	883 Kcal		3694 kJ
Lípidos	45 g.	Saturados	13 g.
H.Carbono	69,2 g.	Azúcares	14,4 g.
Proteínas	39,9 g.	Sal	1,64 g.

jueves 8

1º ARROZ CON TOMATE

2º PALOMETA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS

1º RICE WITH TOMATO SAUCE

2º BAKED PALOMETA WITH LETTUCE AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	629 Kcal		2632 kJ
Lípidos	29,2 g.	Saturados	3,9 g.
H.Carbono	71,4 g.	Azúcares	4,4 g.
Proteínas	21,5 g.	Sal	2,42 g.

viernes 9

1º LENTEJAS HORTELANAS

2º ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PURÉ DE PATATA

1º COUNTRY-STYLE LENTILS

2º MEATBALLS IN SAUCE WITH MASHED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	729 Kcal		3050 kJ
Lípidos	31,7 g.	Saturados	11,3 g.
H.Carbono	66,8 g.	Azúcares	9,8 g.
Proteínas	38,7 g.	Sal	3,1 g.

lunes 12



1º CREMA DE PUERROS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

1º CREAM OF LEEK SOUP

2º SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	631 Kcal		2641 kJ
Lípidos	39,5 g.	Saturados	6,8 g.
H.Carbono	42,2 g.	Azúcares	4,9 g.
Proteínas	23,3 g.	Sal	1,68 g.

martes 13

miércoles 14

1º PAELLA DE POLLO Y VERDURA

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

1º CHICKEN AND VEGETABLE PAELLA

2º BAKED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CHEESE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	822 Kcal		3438 kJ
Lípidos	39,6 g.	Saturados	7,3 g.
H.Carbono	64,5 g.	Azúcares	5,2 g.
Proteínas	49,8 g.	Sal	2,39 g.

jueves 15

1º SOPA DE FIDEOS

2º COCIDO MADRILEÑO

1º NOODLE SOUP

2º MADRILEÑO STEW

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	677 Kcal		2833 kJ
Lípidos	32,5 g.	Saturados	8,9 g.
H.Carbono	71 g.	Azúcares	9,1 g.
Proteínas	25,7 g.	Sal	4 g.

viernes 16

1º MACARRONES (INTEGRALES) CON SALSA AURORA

2º POLLO AGRIDULCE CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS

1º WHOLEWHEAT MACARONI IN AURORA SAUCE

2º SWEET AND SOUR CHICKEN WITH LETTUCE AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	598 Kcal		2502 kJ
Lípidos	28,4 g.	Saturados	5 g.
H.Carbono	55,6 g.	Azúcares	8,1 g.
Proteínas	31,1 g.	Sal	2,54 g.

lunes 19

1º LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS

2º LASAÑA BOLOÑESA CON ENSALADA

1º LENTILS STEWED WITH VEGETABLES

2º BOLOGNESE LASAGNA WITH SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	697 Kcal		2917 kJ
Lípidos	26,5 g.	Saturados	5 g.
H.Carbono	60,7 g.	Azúcares	8,3 g.
Proteínas	29,8 g.	Sal	2,64 g.

martes 20

1º CREMA DE ZANAHORIA

2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS

1º CREAM OF CARROT SOUP

2º FRIED EGGS WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	591 Kcal		2473 kJ
Lípidos	31,4 g.	Saturados	6,4 g.
H.Carbono	48,3 g.	Azúcares	8,2 g.
Proteínas	19,8 g.	Sal	2,27 g.

miércoles 21

1º FUSILLIS EN SALSA DE QUESO

2º PALOMETA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

1º FUSILLI WITH CHEESE SAUCE

2º BAKED PALOMETA WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	743 Kcal		3110 kJ
Lípidos	38,8 g.	Saturados	7,8 g.
H.Carbono	63,7 g.	Azúcares	5,8 g.
Proteínas	29,4 g.	Sal	2,09 g.

jueves 22

1º GARBANZOS HORTELANOS

2º POLLO ASADO CON PATATAS

1º CHICKPEAS WITH VEGETABLES

2º ROAST CHICKEN WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	685 Kcal		2866 kJ
Lípidos	32,7 g.	Saturados	5,6 g.
H.Carbono	48,1 g.	Azúcares	5 g.
Proteínas	39,7 g.	Sal	2,47 g.

viernes 23

1º ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE

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

1º BROWN RICE WITH TOMATO

2º GRILLED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	506 Kcal		2115 kJ
Lípidos	16,7 g.	Saturados	2,1 g.
H.Carbono	71 g.	Azúcares	4,2 g.
Proteínas	19,1 g.	Sal	2,24 g.

lunes 26

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º POLLO AL CURRY CON ARROZ PILAFF

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º CHICKEN CURRY WITH PILAF RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	598 Kcal		2502 kJ
Lípidos	21,4 g.	Saturados	4,6 g.
H.Carbono	66,1 g.	Azúcares	9,4 g.
Proteínas	31,2 g.	Sal	1,59 g.

martes 27

1º LENTEJAS CON VERDURAS

2º TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA MIXTA

1º LENTILS WITH VEGETABLES

2º TUNA OMELETTE WITH MIXED SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	654 Kcal		2737 kJ
Lípidos	34,9 g.	Saturados	6,5 g.
H.Carbono	49 g.	Azúcares	6,3 g.
Proteínas	40 g.	Sal	2,28 g.

miércoles 28

1º MACARRONES (INTEGRALES) GRATINADOS

2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ

1º GRATINATED WHOLE WHEAT MACARONI

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

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	645 Kcal		2697 kJ
Lípidos	25,2 g.	Saturados	5,2 g.
H.Carbono	64,2 g.	Azúcares	9,5 g.
Proteínas	36,5 g.	Sal	3,02 g.

jueves 29

1º JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS

2º LIBRITO CASERO DE LOMO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS

1º STEWED WHITE BEANS

2º HOMEMADE PORK LOIN BOOKLET WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	857 Kcal		3586 kJ
Lípidos	48,6 g.	Saturados	16,4 g.
H.Carbono	55,4 g.	Azúcares	9 g.
Proteínas	51,6 g.	Sal	3,01 g.

viernes 30

1º PAELLA DE VERDURAS

2º HAMBURGUESA AL HORNO CON PATATA ASADA

1º VEGETABLE PAELLA

2º OVEN-BAKED BURGER WITH ROASTED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	1060 Kcal		4435 kJ
Lípidos	31,8 g.	Saturados	9 g.
H.Carbono	165,9 g.	Azúcares	6,2 g.
Proteínas	26,7 g.	Sal	1,41 g.

ALÉRGENOS / ALLERGENS

			jueves 1	viernes 2
			1º 2º 	1º 2º 
lunes 5	martes 6	miércoles 7	jueves 8	viernes 9
1º 2º 	1º 2º 	1º 2º 	1º 2º 	1º 2º 
lunes 12	martes 13	miércoles 14	jueves 15	viernes 16
1º 2º	1º 2º 	1º 2º 	1º 2º 	1º 2º 
lunes 19	martes 20	miércoles 21	jueves 22	viernes 23
1º 2º 	1º 2º 	1º 2º 	1º 2º 	1º 2º 
lunes 26	martes 27	miércoles 28	jueves 29	viernes 30
1º 2º 	1º 2º 	1º 2º 	1º 2º 	1º 2º 

 GLUTEN	 MOSTAZA	 SÉSAMO	 SULFITOS	 ALTRAMUCES	 MOLUSCOS
 PESCADO	 CACAHUETES	 SOJA	 LECHE	 FRUTOS CON CÁSCAR	 APIO



Sagrada Familia
Corazonista
JORGE JUAN • MADRID



Calle Tormes, 6 – 28840
– MEJORADA DEL

MES DE OCTUBRE
DE 2026



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

PISTACHO, ANACARDO
Y NUEZ

jueves 1

1º CREMA DE CALABAZA

2º MAGRO GUISADO CON PATATA ASADA

1º CREAM OF PUMPKIN SOUP

2º LEAN STEW WITH ROASTED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	540 Kcal		2259 kJ
Lípidos	25 g.	Saturados	5,3 g.
H.Carbono	46,2 g.	Azúcares	10,5 g.
Proteínas	28,7 g.	Sal	1,6 g.

viernes 2

1º ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE

2º MERLUZA A LA ROMANA CON DADOS DE CALABACÍN

1º BROWN RICE WITH TOMATO

2º HAKE A LA ROMANA WITH ZUCCHINI DICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	758 Kcal		3171 kJ
Lípidos	30,3 g.	Saturados	4,8 g.
H.Carbono	90,8 g.	Azúcares	4 g.
Proteínas	28,5 g.	Sal	4,38 g.

lunes 5

1º BRÓCOLI REHOGADO

2º TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

1º SAUTÉED BROCCOLI

2º ZUCCHINI OMELETTE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	378 Kcal		1584 kJ
Lípidos	26,7 g.	Saturados	5,6 g.
H.Carbono	8,3 g.	Azúcares	7,6 g.
Proteínas	23,6 g.	Sal	1,7 g.

martes 6

1º ESPAGUETIS (INTEGRALES) NAPOLITANA

2º PALOMETA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ

1º WHOLE-WHEAT SPAGHETTI NAPOLITANA

2º BAKED PALOMETA WITH LETTUCE AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	596 Kcal		2492 kJ
Lípidos	26,7 g.	Saturados	3,3 g.
H.Carbono	63,3 g.	Azúcares	5,3 g.
Proteínas	29,8 g.	Sal	2,06 g.

miércoles 7

1º GARBANZOS GUISADOS

2º LOMO ASADO CON PATATA VAPOR

1º STEWED CHICKPEAS

2º ROASTED LOIN WITH STEAMED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	883 Kcal		3694 kJ
Lípidos	45 g.	Saturados	13 g.
H.Carbono	69,2 g.	Azúcares	14,4 g.
Proteínas	39,9 g.	Sal	1,64 g.

jueves 8

1º ARROZ CON TOMATE

2º PALOMETA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS

1º RICE WITH TOMATO SAUCE

2º BAKED PALOMETA WITH LETTUCE AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	629 Kcal		2632 kJ
Lípidos	29,2 g.	Saturados	3,9 g.
H.Carbono	71,4 g.	Azúcares	4,4 g.
Proteínas	21,5 g.	Sal	2,42 g.

viernes 9

1º LENTEJAS HORTELANAS

2º ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PURÉ DE PATATA

1º COUNTRY-STYLE LENTILS

2º MEATBALLS IN SAUCE WITH MASHED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	729 Kcal		3050 kJ
Lípidos	31,7 g.	Saturados	11,3 g.
H.Carbono	66,8 g.	Azúcares	9,8 g.
Proteínas	38,7 g.	Sal	3,1 g.

lunes 12



1º CREMA DE PUERROS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

1º CREAM OF LEEK SOUP

2º SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	631 Kcal		2641 kJ
Lípidos	39,5 g.	Saturados	6,8 g.
H.Carbono	42,2 g.	Azúcares	4,9 g.
Proteínas	23,3 g.	Sal	1,68 g.

martes 13

1º PAELLA DE POLLO Y VERDURA

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

1º CHICKEN AND VEGETABLE PAELLA

2º BAKED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CHEESE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	822 Kcal		3438 kJ
Lípidos	39,6 g.	Saturados	7,3 g.
H.Carbono	64,5 g.	Azúcares	5,2 g.
Proteínas	49,8 g.	Sal	2,39 g.

miércoles 14

1º SOPA DE FIDEOS

2º COCIDO MADRILEÑO

1º NOODLE SOUP

2º MADRILEÑO STEW

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	677 Kcal		2833 kJ
Lípidos	32,5 g.	Saturados	8,9 g.
H.Carbono	71 g.	Azúcares	9,1 g.
Proteínas	25,7 g.	Sal	4 g.

jueves 15

1º MACARRONES (INTEGRALES) CON SALSA AURORA

2º POLLO AGRIDULCE CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS

1º WHOLEWHEAT MACARONI IN AURORA SAUCE

2º SWEET AND SOUR CHICKEN WITH LETTUCE AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	598 Kcal		2502 kJ
Lípidos	28,4 g.	Saturados	5 g.
H.Carbono	55,6 g.	Azúcares	8,1 g.
Proteínas	31,1 g.	Sal	2,54 g.

viernes 16

lunes 19

1º LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS

2º LASAÑA BOLOÑESA CON ENSALADA

1º LENTILS STEWED WITH VEGETABLES

2º BOLOGNESE LASAGNA WITH SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	697 Kcal		2917 kJ
Lípidos	26,5 g.	Saturados	5 g.
H.Carbono	60,7 g.	Azúcares	8,3 g.
Proteínas	29,8 g.	Sal	2,64 g.

martes 20

1º CREMA DE ZANAHORIA

2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS

1º CREAM OF CARROT SOUP

2º FRIED EGGS WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	591 Kcal		2473 kJ
Lípidos	31,4 g.	Saturados	6,4 g.
H.Carbono	48,3 g.	Azúcares	8,2 g.
Proteínas	19,8 g.	Sal	2,27 g.

miércoles 21

1º FUSILLIS EN SALSA DE QUESO

2º PALOMETA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

1º FUSILLI WITH CHEESE SAUCE

2º BAKED PALOMETA WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	743 Kcal		3110 kJ
Lípidos	38,8 g.	Saturados	7,8 g.
H.Carbono	63,7 g.	Azúcares	5,8 g.
Proteínas	29,4 g.	Sal	2,09 g.

jueves 22

1º GARBANZOS HORTELANOS

2º POLLO ASADO CON PATATAS

1º CHICKPEAS WITH VEGETABLES

2º ROAST CHICKEN WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	685 Kcal		2866 kJ
Lípidos	32,7 g.	Saturados	5,6 g.
H.Carbono	48,1 g.	Azúcares	5 g.
Proteínas	39,7 g.	Sal	2,47 g.

viernes 23

1º ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE

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

1º BROWN RICE WITH TOMATO

2º GRILLED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	506 Kcal		2115 kJ
Lípidos	16,7 g.	Saturados	2,1 g.
H.Carbono	71 g.	Azúcares	4,2 g.
Proteínas	19,1 g.	Sal	2,24 g.

lunes 26

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º POLLO AL CURRY CON ARROZ PILAFF

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º CHICKEN CURRY WITH PILAF RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	598 Kcal		2502 kJ
Lípidos	21,4 g.	Saturados	4,6 g.
H.Carbono	66,1 g.	Azúcares	9,4 g.
Proteínas	31,2 g.	Sal	1,59 g.

martes 27

1º LENTEJAS CON VERDURAS

2º TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA MIXTA

1º LENTILS WITH VEGETABLES

2º TUNA OMELETTE WITH MIXED SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	654 Kcal		2737 kJ
Lípidos	34,9 g.	Saturados	6,5 g.
H.Carbono	49 g.	Azúcares	6,3 g.
Proteínas	40 g.	Sal	2,28 g.

miércoles 28

1º MACARRONES (INTEGRALES) GRATINADOS

2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ

1º GRATINATED WHOLE WHEAT MACARONI

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

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	645 Kcal		2697 kJ
Lípidos	25,2 g.	Saturados	5,2 g.
H.Carbono	64,2 g.	Azúcares	9,5 g.
Proteínas	36,5 g.	Sal	3,02 g.

jueves 29

1º JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS

2º LIBRITO CASERO DE LOMO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS

1º STEWED WHITE BEANS

2º HOMEMADE PORK LOIN BOOKLET WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	857 Kcal		3586 kJ
Lípidos	48,6 g.	Saturados	16,4 g.
H.Carbono	55,4 g.	Azúcares	9 g.
Proteínas	51,6 g.	Sal	3,01 g.

viernes 30

1º PAELLA DE VERDURAS

2º HAMBURGUESA AL HORNO CON PATATA ASADA

1º VEGETABLE PAELLA

2º OVEN-BAKED BURGER WITH ROASTED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	1060 Kcal		4435 kJ
Lípidos	31,8 g.	Saturados	9 g.
H.Carbono	165,9 g.	Azúcares	6,2 g.
Proteínas	26,7 g.	Sal	1,41 g.

ALÉRGENOS / ALLERGENS

				jueves 1	viernes 2
				1º 2º	1º 2º
lunes 5	martes 6	miércoles 7		jueves 8	viernes 9
1º 2º	1º 2º	1º 2º		1º 2º	1º 2º
lunes 12	martes 13	miércoles 14		jueves 15	viernes 16
1º 2º	1º 2º	1º 2º	1º 2º	1º 2º	1º 2º
lunes 19	martes 20	miércoles 21		jueves 22	viernes 23
1º 2º	1º 2º	1º 2º	1º 2º	1º 2º	1º 2º
lunes 26	martes 27	miércoles 28		jueves 29	viernes 30
1º 2º	1º 2º	1º 2º	1º 2º	1º 2º	1º 2º

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