



# mes de ABRIL DE 2024



**COLEGIO SAGRADA  
FAMILIA  
CORAZONISTAS  
MADRID**

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



MARTES

2

- 1º MACARRONES GRATINADOS
  - 2º ALBÓNDIGAS A LA MADRILEÑA
  - 1º GRATINEED MACARONI
  - 2º MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE
- PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	841	Kcal	3515	KJ
Lípidos	33	g.	[Saturados 11,6	g.]
H.Carbono	98	g.	[Azúcares 19,9	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 4,3	g.

MIÉRCOLES

3

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

Calorías	787	Kcal	3289	KJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 11	g.]
H.Carbono	65	g.	[Azúcares 21,1	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 4,2	g.

JUEVES

4

- 1º ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
  - 2º POLLO ASADO CON DELICIAS DE CALABACÍN
  - 1º HARICOT BEAN STEW
  - 2º ROASTED CHICKEN WITH ZUCCHINI DELIGHTS
- PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	813	Kcal	3398	KJ
Lípidos	41	g.	[Saturados 13,3	g.]
H.Carbono	70	g.	[Azúcares 16,9	g.]
Proteínas	41	g.	Sal 2,8	g.

VIERNES

5

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
  - 2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA
  - 1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE
  - 2º BATTERED HAKE AND SALAD
- PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	837	Kcal	3448	KJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 7,3	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares 17	g.]
Proteínas	25	g.	Sal 3,3	g.

LUNES

8

- 1º LENTEJAS HORTELANAS
  - 2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA
  - 1º LENTIL AND VEGETABLE STEW
  - 2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD
- PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	826	Kcal	3452	KJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 13	g.]
H.Carbono	61	g.	[Azúcares 14,7	g.]
Proteínas	51	g.	Sal 4,1	g.

MARTES

9

- 1º CODITOS NAPOLITANA
  - 2º MAGRO ESTOFADO
  - 1º PASTA NAPOLITANA
  - 2º LEAN PORK STEW
- PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	835	Kcal	3490	KJ
Lípidos	27	g.	[Saturados 6,9	g.]
H.Carbono	111	g.	[Azúcares 30,4	g.]
Proteínas	37	g.	Sal 1,5	g.

MIÉRCOLES

10

- 1º PAELLA DE POLLO Y VERDURA
  - 2º BACALAO A LA ANDALUZA CON ENSALADA
  - 1º CHICKEN AND VEGETABLE PAELLA
  - 2º LIGHTLY BATTERED COD AND SALAD
- PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	834	Kcal	3486	KJ
Lípidos	38	g.	[Saturados 9,1	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares 12	g.]
Proteínas	46	g.	Sal 3,7	g.

JUEVES

11

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

Calorías	824	Kcal	3443	KJ
Lípidos	38	g.	[Saturados 7,1	g.]
H.Carbono	91	g.	[Azúcares 19,8	g.]
Proteínas	30	g.	Sal 2,51	g.

VIERNES

12

- 1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE
  - 2º HUEVOS ROTOS CON PATATAS
  - 1º GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE
  - 2º BROKEN EGGS AND FRENCH FRIES
- PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	781	Kcal	3264	KJ
Lípidos	37	g.	[Saturados 7,7	g.]
H.Carbono	79	g.	[Azúcares 38	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 3,2	g.

**LUNES 15**

**1º BRÓCOLI REHOGADO O SOPA DE ESTRELLAS**  
**2º HAMBURGUESA EN SALSA PRIMAVERAL**  
**1º SAUTÉED BROCCOLI OR PASTA STAR SOUP**  
**2º HAMBURGER IN VEGETABLE SAUCE**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	774	Kcal	3235	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados 9	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares 30,3	g.]
Proteínas	31	g.	Sal	4,3 g.

**MARTES 16**

**1º ARROZ TRES DELICIAS**  
**2º MERLUZA A LA MARINERA**  
**1º SPECIAL FRIED RICE**  
**2º HAKE IN SEAFOOD SAUCE**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	808	Kcal	3377	kJ
Lípidos	32	g.	[Saturados 7,4	g.]
H.Carbono	95	g.	[Azúcares 15,1	g.]
Proteínas	35	g.	Sal	3,1 g.

**MIÉRCOLES 17**

**1º LENTEJAS ESTOFADAS**  
**2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA**  
**1º LENTIL STEW**  
**2º SPANISH OMELETTE AND SALAD**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	822	Kcal	3435	kJ
Lípidos	34	g.	[Saturados 7,4	g.]
H.Carbono	96	g.	[Azúcares 30	g.]
Proteínas	33	g.	Sal	3,9 g.

**JUEVES 18**

**1º PURÉ DE CALABACÍN**  
**2º JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA PEPITORIA CON ARROZ PILAFF**  
**1º CREAM OF COURGETTE AND CARROT SOUP**  
**2º CHICKEN HAMS IN PEPITORIA SAUCE WITH PILAFF RICE**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	832	Kcal	3477	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 10	g.]
H.Carbono	85	g.	[Azúcares 19,2	g.]
Proteínas	33	g.	Sal	3,2 g.

**VIERNES 19**

**1º FUSILLIS A LA ITALIANA**  
**2º SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA**  
**1º SPIRAL PASTA IN ITALIAN SAUCE**  
**2º BREADED HAM AND CHEESE AND SALAD**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	832	Kcal	3477	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 10	g.]
H.Carbono	85	g.	[Azúcares 19,2	g.]
Proteínas	33	g.	Sal	3,2 g.

**LUNES 22**

**1º ARROZ BLANCO CON TOMATE**  
**2º MERLUZA ONLY CON ENSALADA**  
**1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE**  
**2º HAKE ONLY AND SALAD**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	34	g.	[Saturados 6,5	g.]
H.Carbono	103	g.	[Azúcares 15,4	g.]
Proteínas	27	g.	Sal	4,3 g.

**MARTES 23**

**1º CREMA DE VERDURAS NATURALES**  
**2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS**  
**1º CREAM OF VEGETABLE SOUP**  
**2º FRIED EGGS AND FRENCH FRIES**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	46	g.	[Saturados 12,9	g.]
H.Carbono	73	g.	[Azúcares 19,5	g.]
Proteínas	30	g.	Sal	3,1 g.

**MIÉRCOLES 24**

**1º ESPAGUETIS A LA CREMA DE QUESO**  
**2º LOMO PLANCHA CON BASTONES DE BERENJENA**  
**1º SPAGHETTI WITH CREAM CHEESE**  
**2º GRILLED LOIN AND AUBERGINE STICKS**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	840	Kcal	3511	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 13,3	g.]
H.Carbono	100	g.	[Azúcares 28,7	g.]
Proteínas	29	g.	Sal	1,2 g.

**JUEVES 25**

**1º GARBANZOS GUISADOS**  
**2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA**  
**1º CHICKPEA STEW**  
**2º CHICKEN FILLET AND SALAD**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	823	Kcal	3440	kJ
Lípidos	39	g.	[Saturados 8	g.]
H.Carbono	82	g.	[Azúcares 33,5	g.]
Proteínas	36	g.	Sal	3,5 g.

**VIERNES 26**

**1º PATATAS CON CHORIZO**  
**2º PALOMETA A LA VIZCAÍNA**  
**1º POTATOES WITH CHORIZO**  
**2º FISH AND PEPPERS IN A TOMATO SAUCE**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	30	g.	[Saturados 6,1	g.]
H.Carbono	108	g.	[Azúcares 19,3	g.]
Proteínas	31	g.	Sal	2,1 g.

**LUNES 29**

**1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS**  
**2º ALBÓNDIGAS A LA CAZADORA**  
**1º SAUTÉED GREEN BEANS**  
**2º MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	808	Kcal	3377	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 12,4	g.]
H.Carbono	69	g.	[Azúcares 13,6	g.]
Proteínas	43	g.	Sal	1,5 g.

**MARTES 30**

**1º LENTEJAS ESTOFADAS**  
**2º PIZZA ITALIANA CON ENSALADA**  
**1º LENTIL STEW**  
**2º ITALIAN PIZZA AND SALAD**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	858	Kcal	3586	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 13,3	g.]
H.Carbono	82	g.	[Azúcares 16,2	g.]
Proteínas	38	g.	Sal	3,1 g.

RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS	
SI COMES	PUEDES CENAR
<b>Pasta o Arroz y Carne</b>	<b>Verdura/Ensalada y Pescado</b>
Pasta o Arroz y Pescado	Verdura y Huevo
<b>Pasta o Arroz y Huevo</b>	<b>Verdura/Ensalada y Carne</b>
Verdura y Carne	Patata y Pescado
<b>Verdura y Pescado</b>	<b>Patata y Huevo</b>
Verdura y Huevo	Arroz y Carne
<b>Legumbre y Carne</b>	<b>Verdura/Ensalada y Pescado</b>
Legumbre y Pescado	Verdura y Huevo
<b>Legumbre y Huevo</b>	<b>Verdura/ensalada y Carne</b>



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

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





# mes de ABRIL DE 2024



**COLEGIO SAGRADA  
FAMILIA  
CORAZONISTAS  
MADRID**

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

## CELÍACO



MARTES

2

- 1º MACARRONES GRATINADOS (PSG)
- 2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA MADRILEÑA
- 1º GRATINEED MACARONI (GLUTEN FREE)
- 2º VEAL MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE
- PAN SIN GLUTEN Y POSTRE**  
BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT

Calorías	841	Kcal	3515	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados 11,6	g.]
H.Carbono	98	g.	[Azúcares 19,9	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 4,3	g.

MIÉRCOLES

3

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

Calorías	787	Kcal	3289	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 11	g.]
H.Carbono	65	g.	[Azúcares 21,1	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 4,2	g.

JUEVES

4

- 1º ALUBIAS BLANCAS GUISADAS
- 2º POLLO ASADO CON DELICIAS DE CALABACÍN
- 1º HARICOT BEAN STEW
- 2º ROASTED CHICKEN WITH ZUCCHINI DELIGHTS
- PAN SIN GLUTEN Y POSTRE**  
BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT

Calorías	813	Kcal	3398	kJ
Lípidos	41	g.	[Saturados 13,3	g.]
H.Carbono	70	g.	[Azúcares 16,9	g.]
Proteínas	41	g.	Sal 2,8	g.

VIERNES

5

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
- 2º MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA
- 1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE
- 2º GRILLED HAKE AND SALAD
- PAN SIN GLUTEN Y POSTRE**  
BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT

Calorías	837	Kcal	3448	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 7,3	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares 17	g.]
Proteínas	25	g.	Sal 3,3	g.

LUNES

8

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

Calorías	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 13	g.]
H.Carbono	61	g.	[Azúcares 14,7	g.]
Proteínas	51	g.	Sal 4,1	g.

MARTES

9

- 1º CODITOS NAPOLITANA (PSG)
- 2º MAGRO ESTOFADO
- 1º PASTA NAPOLITANA (GLUTEN FREE)
- 2º LEAN PORK STEW
- PAN SIN GLUTEN Y POSTRE**  
BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT

Calorías	835	Kcal	3490	kJ
Lípidos	27	g.	[Saturados 6,9	g.]
H.Carbono	111	g.	[Azúcares 30,4	g.]
Proteínas	37	g.	Sal 1,5	g.

MIÉRCOLES

10

- 1º PAELLA DE POLLO Y VERDURA
- 2º BACALAO A LA PLANCHA CON ENSALADA
- 1º CHICKEN AND VEGETABLE PAELLA
- 2º GRILLED COD AND SALAD
- PAN SIN GLUTEN Y POSTRE**  
BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT

Calorías	834	Kcal	3486	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados 9,1	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares 12	g.]
Proteínas	46	g.	Sal 3,7	g.

JUEVES

11

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

Calorías	824	Kcal	3443	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados 7,1	g.]
H.Carbono	91	g.	[Azúcares 19,8	g.]
Proteínas	30	g.	Sal 2,51	g.

VIERNES

12

- 1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE
- 2º HUEVOS ROTOS CON PATATAS
- 1º GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE
- 2º BROKEN EGGS AND FRENCH FRIES
- PAN SIN GLUTEN Y POSTRE**  
BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT

Calorías	781	Kcal	3264	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados 7,7	g.]
H.Carbono	79	g.	[Azúcares 38	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 3,2	g.

**LUNES 15**

- 1º **BRÓCOLI REHOGADO O SOPA DE ESTRELLAS**
  - 2º **HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA PRIMAVERAL**
  - 1º SAUTÉED BROCCOLI OR PASTA STAR SOUP
  - 2º **VEAL BURGER IN VEGETABLE SAUCE**
- PAN SIN GLUTEN Y POSTRE**  
BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT

Calorías	774	Kcal	3235	kJ
Lípidos	38 g.	[Saturados	9 g.]	
H.Carbono	77 g.	[Azúcares	30,3 g.]	
Proteínas	31 g.	Sal	4,3 g.	

**MARTES 16**

- 1º **ARROZ TRES DELICIAS**
  - 2º **MERLUZA A LA MARINERA**
  - 1º **SPECIAL FRIED RICE**
  - 2º **HAKE IN SEAFOOD SAUCE**
- PAN SIN GLUTEN Y POSTRE**  
BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT

Calorías	808	Kcal	3377	kJ
Lípidos	32 g.	[Saturados	7,4 g.]	
H.Carbono	95 g.	[Azúcares	15,1 g.]	
Proteínas	35 g.	Sal	3,1 g.	

**MIÉRCOLES 17**

- 1º **VERDURAS VARIADAS REHOGADAS**
  - 2º **TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA**
  - 1º **SAUTÉE VEGETABLES**
  - 2º **SPANISH OMELETTE AND SALAD**
- PAN SIN GLUTEN Y POSTRE**  
BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT

Calorías	822	Kcal	3435	kJ
Lípidos	34 g.	[Saturados	7,4 g.]	
H.Carbono	96 g.	[Azúcares	30 g.]	
Proteínas	33 g.	Sal	3,9 g.	

**JUEVES 18**

- 1º **PURÉ DE CALABACÍN**
  - 2º **JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA PEPITORIA CON ARROZ PILAFF**
  - 1º **CREAM OF COURGETTE AND CARROT SOUP**
  - 2º **CHICKEN HAMS IN PEPITORIA SAUCE WITH PILAFF RICE**
- PAN SIN GLUTEN Y POSTRE**  
BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT

Calorías	832	Kcal	3477	kJ
Lípidos	40 g.	[Saturados	10 g.]	
H.Carbono	85 g.	[Azúcares	19,2 g.]	
Proteínas	33 g.	Sal	3,2 g.	

**VIERNES 19**

- 1º **FUSILLIS A LA ITALIANA (PSG)**
  - 2º **LACÓN A LA PLANCHA CON ENSALADA**
  - 1º **SPIRAL PASTA IN ITALIAN SAUCE (GLUTEN FREE)**
  - 2º **GRILLED PORK SHOULDER AND SALAD**
- PAN SIN GLUTEN Y POSTRE**  
BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT

Calorías	832	Kcal	3477	kJ
Lípidos	40 g.	[Saturados	10 g.]	
H.Carbono	85 g.	[Azúcares	19,2 g.]	
Proteínas	33 g.	Sal	3,2 g.	

**LUNES 22**

- 1º **ARROZ BLANCO CON TOMATE**
  - 2º **MERLUZA PLANCHA CON ENSALADA**
  - 1º **PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE**
  - 2º **GRILLED HAKE AND SALAD**
- PAN SIN GLUTEN Y POSTRE**  
BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT

Calorías	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	34 g.	[Saturados	6,5 g.]	
H.Carbono	103 g.	[Azúcares	15,4 g.]	
Proteínas	27 g.	Sal	4,3 g.	

**MARTES 23**

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

Calorías	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	46 g.	[Saturados	12,9 g.]	
H.Carbono	73 g.	[Azúcares	19,5 g.]	
Proteínas	30 g.	Sal	3,1 g.	

**MIÉRCOLES 24**

- 1º **ESPAGUETIS A LA CREMA DE QUESO (PSG)(PSH)**
  - 2º **LOMO PLANCHA CON BASTONES DE BERENJENA**
  - 1º **SPAGHETTI WITH CREAM CHEESE (PSG)(PSH)**
  - 2º **GRILLED LOIN AND AUBERGINE STICKS**
- PAN SIN GLUTEN Y POSTRE**  
BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT

Calorías	840	Kcal	3511	kJ
Lípidos	36 g.	[Saturados	13,3 g.]	
H.Carbono	100 g.	[Azúcares	28,7 g.]	
Proteínas	29 g.	Sal	1,2 g.	

**JUEVES 25**

- 1º **GARBANZOS GUISADOS**
  - 2º **FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA**
  - 1º **CHICKPEA STEW**
  - 2º **GRILLED CHICKEN FILLET AND SALAD**
- PAN SIN GLUTEN Y POSTRE**  
BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT

Calorías	823	Kcal	3440	kJ
Lípidos	39 g.	[Saturados	8 g.]	
H.Carbono	82 g.	[Azúcares	33,5 g.]	
Proteínas	36 g.	Sal	3,5 g.	

**VIERNES 26**

- 1º **PATATAS CON CHORIZO**
  - 2º **PALOMETA A LA VIZCAÍNA**
  - 1º **POTATOES WITH CHORIZO**
  - 2º **FISH AND PEPPERS IN A TOMATO SAUCE**
- PAN SIN GLUTEN Y POSTRE**  
BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT

Calorías	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	30 g.	[Saturados	6,1 g.]	
H.Carbono	108 g.	[Azúcares	19,3 g.]	
Proteínas	31 g.	Sal	2,1 g.	

**LUNES 29**

- 1º **JUDÍAS VERDES REHOGADAS**
  - 2º **ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA CAZADORA**
  - 1º **SAUTÉED GREEN BEANS**
  - 2º **VEAL MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY**
- PAN SIN GLUTEN Y POSTRE**  
BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT

Calorías	808	Kcal	3377	kJ
Lípidos	40 g.	[Saturados	12,4 g.]	
H.Carbono	69 g.	[Azúcares	13,6 g.]	
Proteínas	43 g.	Sal	1,5 g.	

**MARTES 30**

- 1º **MACARRONES CON CHORIZO (PSG)**
  - 2º **PIZZA ITALIANA CON ENSALADA (psg)**
  - 1º **MACARONI AND CHORIZO (GLUTEN FREE)**
  - 2º **ITALIAN PIZZA AND SALAD (GLUTEN FREE)**
- PAN SIN GLUTEN Y POSTRE**  
BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT

Calorías	858	Kcal	3586	kJ
Lípidos	42 g.	[Saturados	13,3 g.]	
H.Carbono	82 g.	[Azúcares	16,2 g.]	
Proteínas	38 g.	Sal	3,1 g.	

RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS	
SI COMES	PUEDES CENAR
<b>Pasta o Arroz y Carne</b>	<b>Verdura/Ensalada y Pescado</b>
Pasta o Arroz y Pescado	Verdura y Huevo
<b>Pasta o Arroz y Huevo</b>	<b>Verdura/Ensalada y Carne</b>
Verdura y Carne	Patata y Pescado
<b>Verdura y Pescado</b>	<b>Patata y Huevo</b>
Verdura y Huevo	Arroz y Carne
<b>Legumbre y Carne</b>	<b>Verdura/Ensalada y Pescado</b>
Legumbre y Pescado	Verdura y Huevo
<b>Legumbre y Huevo</b>	<b>Verdura/ensalada y Carne</b>



Calle Tormes, 6 – 28840 – MEJORADA DEL CAMPO – MADRID  
Telf.: 91 392 35 59 - email : info@alegra.com.es  
[www.alegra.com.es](http://www.alegra.com.es)

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

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





# mes de ABRIL DE 2024



**COLEGIO SAGRADA  
FAMILIA  
CORAZONISTAS  
MADRID**

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

## LACTOSA



MARTES

2

- 1º MACARRONES NAPOLITANA
- 2º ALBÓNDIGAS A LA MADRILEÑA
- 1º MACARONI IN NAPOLITAN SAUCE
- 2º MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE
- PAN Y POSTRE SIN LACTOSA**
- BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)**

Calorías	841	Kcal	3515	KJ
Lípidos	33	g.	[Saturados 11,6	g.]
H.Carbono	98	g.	[Azúcares 19,9	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 4,3	g.

MIÉRCOLES

3

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

Calorías	787	Kcal	3289	KJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 11	g.]
H.Carbono	65	g.	[Azúcares 21,1	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 4,2	g.

JUEVES

4

- 1º ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
- 2º POLLO ASADO CON DELICIAS DE CALABACÍN
- 1º HARICOT BEAN STEW
- 2º ROASTED CHICKEN WITH ZUCCHINI DELIGHTS
- PAN Y POSTRE SIN LACTOSA**
- BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)**

Calorías	813	Kcal	3398	KJ
Lípidos	41	g.	[Saturados 13,3	g.]
H.Carbono	70	g.	[Azúcares 16,9	g.]
Proteínas	41	g.	Sal 2,8	g.

VIERNES

5

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
- 2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA
- 1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE
- 2º BATTERED HAKE AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN LACTOSA**
- BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)**

Calorías	837	Kcal	3448	KJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 7,3	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares 17	g.]
Proteínas	25	g.	Sal 3,3	g.

LUNES

8

- 1º LENTEJAS HORTELANAS
- 2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA
- 1º LENTIL AND VEGETABLE STEW
- 2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN LACTOSA**
- BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)**

Calorías	826	Kcal	3452	KJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 13	g.]
H.Carbono	61	g.	[Azúcares 14,7	g.]
Proteínas	51	g.	Sal 4,1	g.

MARTES

9

- 1º CODITOS NAPOLITANA
- 2º MAGRO ESTOFADO
- 1º PASTA NAPOLITANA
- 2º LEAN PORK STEW
- PAN Y POSTRE SIN LACTOSA**
- BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)**

Calorías	835	Kcal	3490	KJ
Lípidos	27	g.	[Saturados 6,9	g.]
H.Carbono	111	g.	[Azúcares 30,4	g.]
Proteínas	37	g.	Sal 1,5	g.

MIÉRCOLES

10

- 1º PAELLA DE POLLO Y VERDURA
- 2º BACALAO A LA ANDALUZA CON ENSALADA
- 1º CHICKEN AND VEGETABLE PAELLA
- 2º LIGHTLY BATTERED COD AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN LACTOSA**
- BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)**

Calorías	834	Kcal	3486	KJ
Lípidos	38	g.	[Saturados 9,1	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares 12	g.]
Proteínas	46	g.	Sal 3,7	g.

JUEVES

11

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

Calorías	824	Kcal	3443	KJ
Lípidos	38	g.	[Saturados 7,1	g.]
H.Carbono	91	g.	[Azúcares 19,8	g.]
Proteínas	30	g.	Sal 2,51	g.

VIERNES

12

- 1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE
- 2º HUEVOS ROTOS CON PATATAS
- 1º GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE
- 2º BROKEN EGGS AND FRENCH FRIES
- PAN Y POSTRE SIN LACTOSA**
- BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)**

Calorías	781	Kcal	3264	KJ
Lípidos	37	g.	[Saturados 7,7	g.]
H.Carbono	79	g.	[Azúcares 38	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 3,2	g.

**LUNES 15**

**1º BRÓCOLI REHOGADO O SOPA DE ESTRELLAS**  
**2º HAMBURGUESA EN SALSA PRIMAVERAL**  
**1º SAUTÉED BROCCOLI OR PASTA STAR SOUP**  
**2º HAMBURGER IN VEGETABLE SAUCE**

**PAN Y POSTRE SIN LACTOSA**  
**BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)**

Calorías	774	Kcal	3235	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados 9	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares 30,3	g.]
Proteínas	31	g.	Sal 4,3	g.

**MARTES 16**

**1º ARROZ TRES DELICIAS**  
**2º MERLUZA A LA MARINERA**  
**1º SPECIAL FRIED RICE**  
**2º HAKE IN SEAFOOD SAUCE**

**PAN Y POSTRE SIN LACTOSA**  
**BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)**

Calorías	808	Kcal	3377	kJ
Lípidos	32	g.	[Saturados 7,4	g.]
H.Carbono	95	g.	[Azúcares 15,1	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 3,1	g.

**MIÉRCOLES 17**

**1º LENTEJAS ESTOFADAS**  
**2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA**  
**1º LENTIL STEW**  
**2º SPANISH OMELETTE AND SALAD**

**PAN Y POSTRE SIN LACTOSA**  
**BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)**

Calorías	822	Kcal	3435	kJ
Lípidos	34	g.	[Saturados 7,4	g.]
H.Carbono	96	g.	[Azúcares 30	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 3,9	g.

**JUEVES 18**

**1º PURÉ DE CALABACÍN**  
**2º JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA PEPITORIA CON ARROZ PILAFF**  
**1º CREAM OF COURGETTE AND CARROT SOUP**  
**2º CHICKEN HAMS IN PEPITORIA SAUCE WITH PILAFF RICE**

**PAN Y POSTRE SIN LACTOSA**  
**BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)**

Calorías	832	Kcal	3477	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 10	g.]
H.Carbono	85	g.	[Azúcares 19,2	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 3,2	g.

**VIERNES 19**

**1º FUSILLIS A LA ITALIANA**  
**2º LACÓN A LA PLANCHA CON ENSALADA**  
**1º SPIRAL PASTA IN ITALIAN SAUCE**  
**2º GRILLED PORK SHOULDER AND SALAD**

**PAN Y POSTRE SIN LACTOSA**  
**BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)**

Calorías	832	Kcal	3477	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 10	g.]
H.Carbono	85	g.	[Azúcares 19,2	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 3,2	g.

**LUNES 22**

**1º ARROZ BLANCO CON TOMATE**  
**2º MERLUZA ONLY CON ENSALADA**  
**1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE**  
**2º HAKE ONLY AND SALAD**

**PAN Y POSTRE SIN LACTOSA**  
**BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)**

Calorías	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	34	g.	[Saturados 6,5	g.]
H.Carbono	103	g.	[Azúcares 15,4	g.]
Proteínas	27	g.	Sal 4,3	g.

**MARTES 23**

**1º CREMA DE VERDURAS NATURALES**  
**2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS**  
**1º CREAM OF VEGETABLE SOUP**  
**2º FRIED EGGS AND FRENCH FRIES**

**PAN Y POSTRE SIN LACTOSA**  
**BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)**

Calorías	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	46	g.	[Saturados 12,9	g.]
H.Carbono	73	g.	[Azúcares 19,5	g.]
Proteínas	30	g.	Sal 3,1	g.

**MIÉRCOLES 24**

**1º ESPAGUETIS A LA ITALIANA**  
**2º LOMO PLANCHA CON BASTONES DE BERENJENA**  
**1º SPAGHETTI IN A TOMATO, GARLIC AND ONION SAUCE**  
**2º GRILLED LOIN AND AUBERGINE STICKS**

**PAN Y POSTRE SIN LACTOSA**  
**BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)**

Calorías	840	Kcal	3511	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 13,3	g.]
H.Carbono	100	g.	[Azúcares 28,7	g.]
Proteínas	29	g.	Sal 1,2	g.

**JUEVES 25**

**1º GARBANZOS GUISADOS**  
**2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA**  
**1º CHICKPEA STEW**  
**2º CHICKEN FILLET AND SALAD**

**PAN Y POSTRE SIN LACTOSA**  
**BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)**

Calorías	823	Kcal	3440	kJ
Lípidos	39	g.	[Saturados 8	g.]
H.Carbono	82	g.	[Azúcares 33,5	g.]
Proteínas	36	g.	Sal 3,5	g.

**VIERNES 26**

**1º PATATAS CON CHORIZO**  
**2º PALOMETA A LA VIZCAÍNA**  
**1º POTATOES WITH CHORIZO**  
**2º FISH AND PEPPERS IN A TOMATO SAUCE**

**PAN Y POSTRE SIN LACTOSA**  
**BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)**

Calorías	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	30	g.	[Saturados 6,1	g.]
H.Carbono	108	g.	[Azúcares 19,3	g.]
Proteínas	31	g.	Sal 2,1	g.

**LUNES 29**

**1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS**  
**2º ALBÓNDIGAS A LA CAZADORA**  
**1º SAUTÉED GREEN BEANS**  
**2º MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY**

**PAN Y POSTRE SIN LACTOSA**  
**BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)**

Calorías	808	Kcal	3377	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 12,4	g.]
H.Carbono	69	g.	[Azúcares 13,6	g.]
Proteínas	43	g.	Sal 1,5	g.

**MARTES 30**

**1º LENTEJAS ESTOFADAS**  
**2º PIZZA ITALIANA SIN QUESO CON ENSALADA**  
**1º LENTIL STEW**  
**2º ITALIAN PIZZA AND SALAD (CHEESE FREE)**

**PAN Y POSTRE SIN LACTOSA**  
**BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)**

Calorías	858	Kcal	3586	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 13,3	g.]
H.Carbono	82	g.	[Azúcares 16,2	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 3,1	g.

RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS	
SI COMES	PUEDES CENAR
<b>Pasta o Arroz y Carne</b>	<b>Verdura/Ensalada y Pescado</b>
Pasta o Arroz y Pescado	Verdura y Huevo
<b>Pasta o Arroz y Huevo</b>	<b>Verdura/Ensalada y Carne</b>
Verdura y Carne	Patata y Pescado
<b>Verdura y Pescado</b>	<b>Patata y Huevo</b>
Verdura y Huevo	Arroz y Carne
<b>Legumbre y Carne</b>	<b>Verdura/Ensalada y Pescado</b>
Legumbre y Pescado	Verdura y Huevo
<b>Legumbre y Huevo</b>	<b>Verdura/ensalada y Carne</b>



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

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





# mes de ABRIL DE 2024



**COLEGIO SAGRADA  
FAMILIA  
CORAZONISTAS  
MADRID**

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

## MELOCOTÓN



MARTES

2

- 1º MACARRONES GRATINADOS
- 2º ALBÓNDIGAS A LA MADRILEÑA
- 1º GRATINEED MACARONI
- 2º MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE
- PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	841	Kcal	3515	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados 11,6	g.]
H.Carbono	98	g.	[Azúcares 19,9	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 4,3	g.

MIÉRCOLES

3

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

Calorías	787	Kcal	3289	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 11	g.]
H.Carbono	65	g.	[Azúcares 21,1	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 4,2	g.

JUEVES

4

- 1º ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
- 2º POLLO ASADO CON DELICIAS DE CALABACÍN
- 1º HARICOT BEAN STEW
- 2º ROASTED CHICKEN WITH ZUCCHINI DELIGHTS
- PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	813	Kcal	3398	kJ
Lípidos	41	g.	[Saturados 13,3	g.]
H.Carbono	70	g.	[Azúcares 16,9	g.]
Proteínas	41	g.	Sal 2,8	g.

VIERNES

5

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
- 2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA
- 1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE
- 2º BATTERED HAKE AND SALAD
- PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	837	Kcal	3448	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 7,3	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares 17	g.]
Proteínas	25	g.	Sal 3,3	g.

LUNES

8

- 1º LENTEJAS HORTELANAS
- 2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA
- 1º LENTIL AND VEGETABLE STEW
- 2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD
- PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 13	g.]
H.Carbono	61	g.	[Azúcares 14,7	g.]
Proteínas	51	g.	Sal 4,1	g.

MARTES

9

- 1º CODITOS NAPOLITANA
- 2º MAGRO ESTOFADO
- 1º PASTA NAPOLITANA
- 2º LEAN PORK STEW
- PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	835	Kcal	3490	kJ
Lípidos	27	g.	[Saturados 6,9	g.]
H.Carbono	111	g.	[Azúcares 30,4	g.]
Proteínas	37	g.	Sal 1,5	g.

MIÉRCOLES

10

- 1º PAELLA DE POLLO Y VERDURA
- 2º BACALAO A LA ANDALUZA CON ENSALADA
- 1º CHICKEN AND VEGETABLE PAELLA
- 2º LIGHTLY BATTERED COD AND SALAD
- PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	834	Kcal	3486	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados 9,1	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares 12	g.]
Proteínas	46	g.	Sal 3,7	g.

JUEVES

11

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

Calorías	824	Kcal	3443	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados 7,1	g.]
H.Carbono	91	g.	[Azúcares 19,8	g.]
Proteínas	30	g.	Sal 2,51	g.

VIERNES

12

- 1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE
- 2º HUEVOS ROTOS CON PATATAS
- 1º GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE
- 2º BROKEN EGGS AND FRENCH FRIES
- PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	781	Kcal	3264	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados 7,7	g.]
H.Carbono	79	g.	[Azúcares 38	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 3,2	g.

**LUNES 15**

**1º BRÓCOLI REHOGADO O SOPA DE ESTRELLAS**  
**2º HAMBURGUESA EN SALSA PRIMAVERAL**  
**1º SAUTÉED BROCCOLI OR PASTA STAR SOUP**  
**2º HAMBURGER IN VEGETABLE SAUCE**

**PAN Y POSTRE**  
 BREAD AND DESSERT

Calorías	774	Kcal	3235	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados 9	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares 30,3	g.]
Proteínas	31	g.	Sal	4,3 g.

**MARTES 16**

**1º ARROZ TRES DELICIAS**  
**2º MERLUZA A LA MARINERA**  
**1º SPECIAL FRIED RICE**  
**2º HAKE IN SEAFOOD SAUCE**

**PAN Y POSTRE**  
 BREAD AND DESSERT

Calorías	808	Kcal	3377	kJ
Lípidos	32	g.	[Saturados 7,4	g.]
H.Carbono	95	g.	[Azúcares 15,1	g.]
Proteínas	35	g.	Sal	3,1 g.

**MIÉRCOLES 17**

**1º LENTEJAS ESTOFADAS**  
**2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA**  
**1º LENTIL STEW**  
**2º SPANISH OMELETTE AND SALAD**

**PAN Y POSTRE**  
 BREAD AND DESSERT

Calorías	822	Kcal	3435	kJ
Lípidos	34	g.	[Saturados 7,4	g.]
H.Carbono	96	g.	[Azúcares 30	g.]
Proteínas	33	g.	Sal	3,9 g.

**JUEVES 18**

**1º PURÉ DE CALABACÍN**  
**2º JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA PEPITORIA CON ARROZ PILAFF**  
**1º CREAM OF COURGETTE AND CARROT SOUP**  
**2º CHICKEN HAMS IN PEPITORIA SAUCE WITH PILAFF RICE**

**PAN Y POSTRE**  
 BREAD AND DESSERT

Calorías	832	Kcal	3477	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 10	g.]
H.Carbono	85	g.	[Azúcares 19,2	g.]
Proteínas	33	g.	Sal	3,2 g.

**VIERNES 19**

**1º FUSILLIS A LA ITALIANA**  
**2º SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA**  
**1º SPIRAL PASTA IN ITALIAN SAUCE**  
**2º BREADED HAM AND CHEESE AND SALAD**

**PAN Y POSTRE**  
 BREAD AND DESSERT

Calorías	832	Kcal	3477	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 10	g.]
H.Carbono	85	g.	[Azúcares 19,2	g.]
Proteínas	33	g.	Sal	3,2 g.

**LUNES 22**

**1º ARROZ BLANCO CON TOMATE**  
**2º MERLUZA ONLY CON ENSALADA**  
**1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE**  
**2º HAKE ONLY AND SALAD**

**PAN Y POSTRE**  
 BREAD AND DESSERT

Calorías	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	34	g.	[Saturados 6,5	g.]
H.Carbono	103	g.	[Azúcares 15,4	g.]
Proteínas	27	g.	Sal	4,3 g.

**MARTES 23**

**1º CREMA DE VERDURAS NATURALES**  
**2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS**  
**1º CREAM OF VEGETABLE SOUP**  
**2º FRIED EGGS AND FRENCH FRIES**

**PAN Y POSTRE**  
 BREAD AND DESSERT

Calorías	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	46	g.	[Saturados 12,9	g.]
H.Carbono	73	g.	[Azúcares 19,5	g.]
Proteínas	30	g.	Sal	3,1 g.

**MIÉRCOLES 24**

**1º ESPAGUETIS A LA CREMA DE QUESO**  
**2º LOMO PLANCHA CON BASTONES DE BERENJENA**  
**1º SPAGHETTI WITH CREAM CHEESE**  
**2º GRILLED LOIN AND AUBERGINE STICKS**

**PAN Y POSTRE**  
 BREAD AND DESSERT

Calorías	840	Kcal	3511	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 13,3	g.]
H.Carbono	100	g.	[Azúcares 28,7	g.]
Proteínas	29	g.	Sal	1,2 g.

**JUEVES 25**

**1º GARBANZOS GUISADOS**  
**2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA**  
**1º CHICKPEA STEW**  
**2º CHICKEN FILLET AND SALAD**

**PAN Y POSTRE**  
 BREAD AND DESSERT

Calorías	823	Kcal	3440	kJ
Lípidos	39	g.	[Saturados 8	g.]
H.Carbono	82	g.	[Azúcares 33,5	g.]
Proteínas	36	g.	Sal	3,5 g.

**VIERNES 26**

**1º PATATAS CON CHORIZO**  
**2º PALOMETA A LA VIZCAÍNA**  
**1º POTATOES WITH CHORIZO**  
**2º FISH AND PEPPERS IN A TOMATO SAUCE**

**PAN Y POSTRE**  
 BREAD AND DESSERT

Calorías	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	30	g.	[Saturados 6,1	g.]
H.Carbono	108	g.	[Azúcares 19,3	g.]
Proteínas	31	g.	Sal	2,1 g.

**LUNES 29**

**1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS**  
**2º ALBÓNDIGAS A LA CAZADORA**  
**1º SAUTÉED GREEN BEANS**  
**2º MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY**

**PAN Y POSTRE**  
 BREAD AND DESSERT

Calorías	808	Kcal	3377	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 12,4	g.]
H.Carbono	69	g.	[Azúcares 13,6	g.]
Proteínas	43	g.	Sal	1,5 g.

**MARTES 30**

**1º LENTEJAS ESTOFADAS**  
**2º PIZZA ITALIANA CON ENSALADA**  
**1º LENTIL STEW**  
**2º ITALIAN PIZZA AND SALAD**

**PAN Y POSTRE**  
 BREAD AND DESSERT

Calorías	858	Kcal	3586	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 13,3	g.]
H.Carbono	82	g.	[Azúcares 16,2	g.]
Proteínas	38	g.	Sal	3,1 g.

RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS	
SI COMES	PUEDES CENAR
<b>Pasta o Arroz y Carne</b>	<b>Verdura/Ensalada y Pescado</b>
Pasta o Arroz y Pescado	Verdura y Huevo
<b>Pasta o Arroz y Huevo</b>	<b>Verdura/Ensalada y Carne</b>
Verdura y Carne	Patata y Pescado
<b>Verdura y Pescado</b>	<b>Patata y Huevo</b>
Verdura y Huevo	Arroz y Carne
<b>Legumbre y Carne</b>	<b>Verdura/Ensalada y Pescado</b>
Legumbre y Pescado	Verdura y Huevo
<b>Legumbre y Huevo</b>	<b>Verdura/ensalada y Carne</b>



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

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





# mes de ABRIL DE 2024



**COLEGIO SAGRADA  
FAMILIA  
CORAZONISTAS  
MADRID**

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

## FRUTOS SECOS



MARTES

2

- 1º MACARRONES GRATINADOS
- 2º ALBÓNDIGAS A LA MADRILEÑA
- 1º GRATINEED MACARONI
- 2º MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE
- PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	841	Kcal	3515	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados 11,6	g.]
H.Carbono	98	g.	[Azúcares 19,9	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 4,3	g.

MIÉRCOLES

3

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

Calorías	787	Kcal	3289	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 11	g.]
H.Carbono	65	g.	[Azúcares 21,1	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 4,2	g.

JUEVES

4

- 1º ALUBIAS BLANCAS GUISADAS
- 2º POLLO ASADO CON DELICIAS DE CALABACÍN
- 1º HARICOT BEAN STEW
- 2º ROASTED CHICKEN WITH ZUCCHINI DELIGHTS
- PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	813	Kcal	3398	kJ
Lípidos	41	g.	[Saturados 13,3	g.]
H.Carbono	70	g.	[Azúcares 16,9	g.]
Proteínas	41	g.	Sal 2,8	g.

VIERNES

5

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
- 2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA
- 1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE
- 2º BATTERED HAKE AND SALAD
- PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	837	Kcal	3448	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 7,3	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares 17	g.]
Proteínas	25	g.	Sal 3,3	g.

LUNES

8

- 1º LENTEJAS HORTELANAS
- 2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA
- 1º LENTIL AND VEGETABLE STEW
- 2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD
- PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 13	g.]
H.Carbono	61	g.	[Azúcares 14,7	g.]
Proteínas	51	g.	Sal 4,1	g.

MARTES

9

- 1º CODITOS NAPOLITANA
- 2º MAGRO ESTOFADO
- 1º PASTA NAPOLITANA
- 2º LEAN PORK STEW
- PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	835	Kcal	3490	kJ
Lípidos	27	g.	[Saturados 6,9	g.]
H.Carbono	111	g.	[Azúcares 30,4	g.]
Proteínas	37	g.	Sal 1,5	g.

MIÉRCOLES

10

- 1º PAELLA DE POLLO Y VERDURA
- 2º BACALAO A LA ANDALUZA CON ENSALADA
- 1º CHICKEN AND VEGETABLE PAELLA
- 2º LIGHTLY BATTERED COD AND SALAD
- PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	834	Kcal	3486	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados 9,1	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares 12	g.]
Proteínas	46	g.	Sal 3,7	g.

JUEVES

11

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

Calorías	824	Kcal	3443	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados 7,1	g.]
H.Carbono	91	g.	[Azúcares 19,8	g.]
Proteínas	30	g.	Sal 2,51	g.

VIERNES

12

- 1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE
- 2º HUEVOS ROTOS CON PATATAS
- 1º GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE
- 2º BROKEN EGGS AND FRENCH FRIES
- PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	781	Kcal	3264	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados 7,7	g.]
H.Carbono	79	g.	[Azúcares 38	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 3,2	g.

**LUNES 15**

**1º BRÓCOLI REHOGADO O SOPA DE ESTRELLAS**  
**2º HAMBURGUESA EN SALSA PRIMAVERAL**  
**1º SAUTÉED BROCCOLI OR PASTA STAR SOUP**  
**2º HAMBURGER IN VEGETABLE SAUCE**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	774	Kcal	3235	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados 9	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares 30,3	g.]
Proteínas	31	g.	Sal 4,3	g.

**MARTES 16**

**1º ARROZ TRES DELICIAS**  
**2º MERLUZA A LA MARINERA**  
**1º SPECIAL FRIED RICE**  
**2º HAKE IN SEAFOOD SAUCE**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	808	Kcal	3377	kJ
Lípidos	32	g.	[Saturados 7,4	g.]
H.Carbono	95	g.	[Azúcares 15,1	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 3,1	g.

**MIÉRCOLES 17**

**1º LENTEJAS ESTOFADAS**  
**2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA**  
**1º LENTIL STEW**  
**2º SPANISH OMELETTE AND SALAD**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	822	Kcal	3435	kJ
Lípidos	34	g.	[Saturados 7,4	g.]
H.Carbono	96	g.	[Azúcares 30	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 3,9	g.

**JUEVES 18**

**1º PURÉ DE CALABACÍN**  
**2º JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA PEPITORIA CON ARROZ PILAFF**  
**1º CREAM OF COURGETTE AND CARROT SOUP**  
**2º CHICKEN HAMS IN PEPITORIA SAUCE WITH PILAFF RICE**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	832	Kcal	3477	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 10	g.]
H.Carbono	85	g.	[Azúcares 19,2	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 3,2	g.

**VIERNES 19**

**1º FUSILLIS A LA ITALIANA**  
**2º SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA**  
**1º SPIRAL PASTA IN ITALIAN SAUCE**  
**2º BREADED HAM AND CHEESE AND SALAD**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	832	Kcal	3477	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 10	g.]
H.Carbono	85	g.	[Azúcares 19,2	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 3,2	g.

**LUNES 22**

**1º ARROZ BLANCO CON TOMATE**  
**2º MERLUZA ONLY CON ENSALADA**  
**1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE**  
**2º HAKE ONLY AND SALAD**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	34	g.	[Saturados 6,5	g.]
H.Carbono	103	g.	[Azúcares 15,4	g.]
Proteínas	27	g.	Sal 4,3	g.

**MARTES 23**

**1º CREMA DE VERDURAS NATURALES**  
**2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS**  
**1º CREAM OF VEGETABLE SOUP**  
**2º FRIED EGGS AND FRENCH FRIES**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	46	g.	[Saturados 12,9	g.]
H.Carbono	73	g.	[Azúcares 19,5	g.]
Proteínas	30	g.	Sal 3,1	g.

**MIÉRCOLES 24**

**1º ESPAGUETIS A LA CREMA DE QUESO**  
**2º LOMO PLANCHA CON BASTONES DE BERENJENA**  
**1º SPAGHETTI WITH CREAM CHEESE**  
**2º GRILLED LOIN AND AUBERGINE STICKS**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	840	Kcal	3511	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 13,3	g.]
H.Carbono	100	g.	[Azúcares 28,7	g.]
Proteínas	29	g.	Sal 1,2	g.

**JUEVES 25**

**1º GARBANZOS GUISADOS**  
**2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA**  
**1º CHICKPEA STEW**  
**2º CHICKEN FILLET AND SALAD**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	823	Kcal	3440	kJ
Lípidos	39	g.	[Saturados 8	g.]
H.Carbono	82	g.	[Azúcares 33,5	g.]
Proteínas	36	g.	Sal 3,5	g.

**VIERNES 26**

**1º PATATAS CON CHORIZO**  
**2º PALOMETA A LA VIZCAÍNA**  
**1º POTATOES WITH CHORIZO**  
**2º FISH AND PEPPERS IN A TOMATO SAUCE**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	30	g.	[Saturados 6,1	g.]
H.Carbono	108	g.	[Azúcares 19,3	g.]
Proteínas	31	g.	Sal 2,1	g.

**LUNES 29**

**1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS**  
**2º ALBÓNDIGAS A LA CAZADORA**  
**1º SAUTÉED GREEN BEANS**  
**2º MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	808	Kcal	3377	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 12,4	g.]
H.Carbono	69	g.	[Azúcares 13,6	g.]
Proteínas	43	g.	Sal 1,5	g.

**MARTES 30**

**1º LENTEJAS ESTOFADAS**  
**2º PIZZA ITALIANA CON ENSALADA**  
**1º LENTIL STEW**  
**2º ITALIAN PIZZA AND SALAD**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	858	Kcal	3586	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 13,3	g.]
H.Carbono	82	g.	[Azúcares 16,2	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 3,1	g.

RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS	
SI COMES	PUEDES CENAR
<b>Pasta o Arroz y Carne</b>	<b>Verdura/Ensalada y Pescado</b>
Pasta o Arroz y Pescado	Verdura y Huevo
<b>Pasta o Arroz y Huevo</b>	<b>Verdura/Ensalada y Carne</b>
Verdura y Carne	Patata y Pescado
<b>Verdura y Pescado</b>	<b>Patata y Huevo</b>
Verdura y Huevo	Arroz y Carne
<b>Legumbre y Carne</b>	<b>Verdura/Ensalada y Pescado</b>
Legumbre y Pescado	Verdura y Huevo
<b>Legumbre y Huevo</b>	<b>Verdura/ensalada y Carne</b>



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

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





# mes de ABRIL DE 2024



**COLEGIO SAGRADA  
FAMILIA  
CORAZONISTAS  
MADRID**

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

## HUEVO



MARTES

2

- 1º MACARRONES GRATINADOS (PSH)
- 2º ALBÓNDIGAS A LA MADRILEÑA
- 1º GRATINEED MACARONI (EGG FREE)
- 2º MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**  
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	841	Kcal	3515	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados 11,6	g.]
H.Carbono	98	g.	[Azúcares 19,9	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 4,3	g.

MIÉRCOLES

3

- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES
- 2º LACÓN A LA PLANCHA CON ENSALADA
- 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP
- 2º GRILLED PORK SHOULDER AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**  
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	787	Kcal	3289	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 11	g.]
H.Carbono	65	g.	[Azúcares 21,1	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 4,2	g.

JUEVES

4

- 1º ALUBIAS BLANCAS GUISADAS
- 2º POLLO ASADO CON DELICIAS DE CALABACÍN
- 1º HARICOT BEAN STEW
- 2º ROASTED CHICKEN WITH ZUCCHINI DELIGHTS
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**  
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	813	Kcal	3398	kJ
Lípidos	41	g.	[Saturados 13,3	g.]
H.Carbono	70	g.	[Azúcares 16,9	g.]
Proteínas	41	g.	Sal 2,8	g.

VIERNES

5

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
- 2º MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA
- 1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE
- 2º GRILLED HAKE AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**  
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	837	Kcal	3448	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 7,3	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares 17	g.]
Proteínas	25	g.	Sal 3,3	g.

LUNES

8

- 1º LENTEJAS HORTELANAS
- 2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA
- 1º LENTIL AND VEGETABLE STEW
- 2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**  
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 13	g.]
H.Carbono	61	g.	[Azúcares 14,7	g.]
Proteínas	51	g.	Sal 4,1	g.

MARTES

9

- 1º CODITOS NAPOLITANA (PSH)
- 2º MAGRO ESTOFADO
- 1º PASTA NAPOLITANA (EGG FREE)
- 2º LEAN PORK STEW
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**  
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	835	Kcal	3490	kJ
Lípidos	27	g.	[Saturados 6,9	g.]
H.Carbono	111	g.	[Azúcares 30,4	g.]
Proteínas	37	g.	Sal 1,5	g.

MIÉRCOLES

10

- 1º PAELLA DE POLLO Y VERDURA
- 2º BACALAO A LA PLANCHA CON ENSALADA
- 1º CHICKEN AND VEGETABLE PAELLA
- 2º GRILLED COD AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**  
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	834	Kcal	3486	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados 9,1	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares 12	g.]
Proteínas	46	g.	Sal 3,7	g.

JUEVES

11

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

Calorías	824	Kcal	3443	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados 7,1	g.]
H.Carbono	91	g.	[Azúcares 19,8	g.]
Proteínas	30	g.	Sal 2,51	g.

VIERNES

12

- 1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE
- 2º LOMO CON PATATAS
- 1º GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE
- 2º LOIN AND FRENCH FRIES
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**  
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	781	Kcal	3264	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados 7,7	g.]
H.Carbono	79	g.	[Azúcares 38	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 3,2	g.

**LUNES 15**

- 1º BRÓCOLI REHOGADO
- 2º HAMBURGUESA EN SALSA PRIMAVERAL
- 1º SAUTÉED BROCCOLI
- 2º HAMBURGER IN VEGETABLE SAUCE
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**  
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	774	Kcal	3235	kJ
Lípidos	38 g.	[Saturados	9 g.]	
H.Carbono	77 g.	[Azúcares	30,3 g.]	
Proteínas	31 g.	Sal	4,3 g.	

**MARTES 16**

- 1º ARROZ TRES DELICIAS (SIN HUEVO)
- 2º MERLUZA A LA MARINERA
- 1º SPECIAL FRIED RICE (EGG FREE)
- 2º HAKE IN SEAFOOD SAUCE
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**  
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	808	Kcal	3377	kJ
Lípidos	32 g.	[Saturados	7,4 g.]	
H.Carbono	95 g.	[Azúcares	15,1 g.]	
Proteínas	35 g.	Sal	3,1 g.	

**MIÉRCOLES 17**

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

Calorías	822	Kcal	3435	kJ
Lípidos	34 g.	[Saturados	7,4 g.]	
H.Carbono	96 g.	[Azúcares	30 g.]	
Proteínas	33 g.	Sal	3,9 g.	

**JUEVES 18**

- 1º PURÉ DE CALABACÍN
- 2º JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA PEPITORIA CON ARROZ PILAFF
- 1º CREAM OF COURGETTE AND CARROT SOUP
- 2º CHICKEN HAMS IN PEPITORIA SAUCE WITH PILAFF RICE
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**  
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	832	Kcal	3477	kJ
Lípidos	40 g.	[Saturados	10 g.]	
H.Carbono	85 g.	[Azúcares	19,2 g.]	
Proteínas	33 g.	Sal	3,2 g.	

**VIERNES 19**

- 1º FUSILLIS A LA ITALIANA (PSH)
- 2º LACÓN A LA PLANCHA CON ENSALADA
- 1º SPIRAL PASTA IN ITALIAN SAUCE (EGG FREE)
- 2º GRILLED PORK SHOULDER AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**  
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	832	Kcal	3477	kJ
Lípidos	40 g.	[Saturados	10 g.]	
H.Carbono	85 g.	[Azúcares	19,2 g.]	
Proteínas	33 g.	Sal	3,2 g.	

**LUNES 22**

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
- 2º MERLUZA PLANCHA CON ENSALADA
- 1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE
- 2º GRILLED HAKE AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**  
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	34 g.	[Saturados	6,5 g.]	
H.Carbono	103 g.	[Azúcares	15,4 g.]	
Proteínas	27 g.	Sal	4,3 g.	

**MARTES 23**

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

Calorías	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	46 g.	[Saturados	12,9 g.]	
H.Carbono	73 g.	[Azúcares	19,5 g.]	
Proteínas	30 g.	Sal	3,1 g.	

**MIÉRCOLES 24**

- 1º ESPAGUETIS A LA CREMA DE QUESO (PSG)(PSH)
- 2º LOMO PLANCHA CON BASTONES DE BERENJENA
- 1º SPAGHETTI WITH CREAM CHEESE (PSG)(PSH)
- 2º GRILLED LOIN AND AUBERGINE STICKS
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**  
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	840	Kcal	3511	kJ
Lípidos	36 g.	[Saturados	13,3 g.]	
H.Carbono	100 g.	[Azúcares	28,7 g.]	
Proteínas	29 g.	Sal	1,2 g.	

**JUEVES 25**

- 1º GARBANZOS GUISADOS
- 2º FILETE DE POLLO PLANCHA CON ENSALADA
- 1º CHICKPEA STEW
- 2º GRILLED CHICKEN FILLET AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**  
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	823	Kcal	3440	kJ
Lípidos	39 g.	[Saturados	8 g.]	
H.Carbono	82 g.	[Azúcares	33,5 g.]	
Proteínas	36 g.	Sal	3,5 g.	

**VIERNES 26**

- 1º PATATAS CON CHORIZO
- 2º PALOMETA A LA VIZCAÍNA
- 1º POTATOES WITH CHORIZO
- 2º FISH AND PEPPERS IN A TOMATO SAUCE
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**  
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	30 g.	[Saturados	6,1 g.]	
H.Carbono	108 g.	[Azúcares	19,3 g.]	
Proteínas	31 g.	Sal	2,1 g.	

**LUNES 29**

- 1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- 2º ALBÓNDIGAS A LA CAZADORA
- 1º SAUTÉED GREEN BEANS
- 2º MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**  
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	808	Kcal	3377	kJ
Lípidos	40 g.	[Saturados	12,4 g.]	
H.Carbono	69 g.	[Azúcares	13,6 g.]	
Proteínas	43 g.	Sal	1,5 g.	

**MARTES 30**

- 1º LENTEJAS ESTOFADAS
- 2º PIZZA ITALIANA CON ENSALADA
- 1º LENTIL STEW
- 2º ITALIAN PIZZA AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**  
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	858	Kcal	3586	kJ
Lípidos	42 g.	[Saturados	13,3 g.]	
H.Carbono	82 g.	[Azúcares	16,2 g.]	
Proteínas	38 g.	Sal	3,1 g.	

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



Calle Tormes, 6 - 28840 - MEJORADA DEL CAMPO - MADRID  
Telf.: 91 392 35 59 - email : info@alegria.com.es  
[www.alegria.com.es](http://www.alegria.com.es)

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





# mes de ABRIL DE 2024



**COLEGIO SAGRADA  
FAMILIA  
CORAZONISTAS  
MADRID**

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

## FRUTOS SECOS NI HUEVO



MARTES

2

- 1º MACARRONES GRATINADOS (PSH)
- 2º ALBÓNDIGAS A LA MADRILEÑA
- 1º GRATINEED MACARONI (EGG FREE)
- 2º MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**  
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	841	Kcal	3515	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados 11,6	g.]
H.Carbono	98	g.	[Azúcares 19,9	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 4,3	g.

MIÉRCOLES

3

- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES
- 2º LACÓN A LA PLANCHA CON ENSALADA
- 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP
- 2º GRILLED PORK SHOULDER AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**  
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	787	Kcal	3289	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 11	g.]
H.Carbono	65	g.	[Azúcares 21,1	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 4,2	g.

JUEVES

4

- 1º ALUBIAS BLANCAS GUISADAS
- 2º POLLO ASADO CON DELICIAS DE CALABACÍN
- 1º HARICOT BEAN STEW
- 2º ROASTED CHICKEN WITH ZUCCHINI DELIGHTS
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**  
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	813	Kcal	3398	kJ
Lípidos	41	g.	[Saturados 13,3	g.]
H.Carbono	70	g.	[Azúcares 16,9	g.]
Proteínas	41	g.	Sal 2,8	g.

VIERNES

5

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
- 2º MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA
- 1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE
- 2º GRILLED HAKE AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**  
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	837	Kcal	3448	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 7,3	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares 17	g.]
Proteínas	25	g.	Sal 3,3	g.

LUNES

8

- 1º LENTEJAS HORTELANAS
- 2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA
- 1º LENTIL AND VEGETABLE STEW
- 2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**  
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 13	g.]
H.Carbono	61	g.	[Azúcares 14,7	g.]
Proteínas	51	g.	Sal 4,1	g.

MARTES

9

- 1º CODITOS NAPOLITANA (PSH)
- 2º MAGRO ESTOFADO
- 1º PASTA NAPOLITANA (EGG FREE)
- 2º LEAN PORK STEW
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**  
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	835	Kcal	3490	kJ
Lípidos	27	g.	[Saturados 6,9	g.]
H.Carbono	111	g.	[Azúcares 30,4	g.]
Proteínas	37	g.	Sal 1,5	g.

MIÉRCOLES

10

- 1º PAELLA DE POLLO Y VERDURA
- 2º BACALAO A LA PLANCHA CON ENSALADA
- 1º CHICKEN AND VEGETABLE PAELLA
- 2º GRILLED COD AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**  
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	834	Kcal	3486	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados 9,1	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares 12	g.]
Proteínas	46	g.	Sal 3,7	g.

JUEVES

11

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

Calorías	824	Kcal	3443	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados 7,1	g.]
H.Carbono	91	g.	[Azúcares 19,8	g.]
Proteínas	30	g.	Sal 2,51	g.

VIERNES

12

- 1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE
- 2º LOMO CON PATATAS
- 1º GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE
- 2º LOIN AND FRENCH FRIES
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**  
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	781	Kcal	3264	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados 7,7	g.]
H.Carbono	79	g.	[Azúcares 38	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 3,2	g.

**LUNES 15**

- 1º BRÓCOLI REHOGADO
- 2º HAMBURGUESA EN SALSA PRIMAVERAL
- 1º SAUTÉED BROCCOLI
- 2º HAMBURGER IN VEGETABLE SAUCE
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**  
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	774	Kcal	3235	kJ
Lípidos	38 g.	[Saturados	9 g.]	
H.Carbono	77 g.	[Azúcares	30,3 g.]	
Proteínas	31 g.	Sal	4,3 g.	

**MARTES 16**

- 1º ARROZ TRES DELICIAS (SIN HUEVO)
- 2º MERLUZA A LA MARINERA
- 1º SPECIAL FRIED RICE (EGG FREE)
- 2º HAKE IN SEAFOOD SAUCE
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**  
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	808	Kcal	3377	kJ
Lípidos	32 g.	[Saturados	7,4 g.]	
H.Carbono	95 g.	[Azúcares	15,1 g.]	
Proteínas	35 g.	Sal	3,1 g.	

**MIÉRCOLES 17**

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

Calorías	822	Kcal	3435	kJ
Lípidos	34 g.	[Saturados	7,4 g.]	
H.Carbono	96 g.	[Azúcares	30 g.]	
Proteínas	33 g.	Sal	3,9 g.	

**JUEVES 18**

- 1º PURÉ DE CALABACÍN
- 2º JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA PEPITORIA CON ARROZ PILAFF
- 1º CREAM OF COURGETTE AND CARROT SOUP
- 2º CHICKEN HAMS IN PEPITORIA SAUCE WITH PILAFF RICE
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**  
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	832	Kcal	3477	kJ
Lípidos	40 g.	[Saturados	10 g.]	
H.Carbono	85 g.	[Azúcares	19,2 g.]	
Proteínas	33 g.	Sal	3,2 g.	

**VIERNES 19**

- 1º FUSILLIS A LA ITALIANA (PSH)
- 2º LACÓN A LA PLANCHA CON ENSALADA
- 1º SPIRAL PASTA IN ITALIAN SAUCE (EGG FREE)
- 2º GRILLED PORK SHOULDER AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**  
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	832	Kcal	3477	kJ
Lípidos	40 g.	[Saturados	10 g.]	
H.Carbono	85 g.	[Azúcares	19,2 g.]	
Proteínas	33 g.	Sal	3,2 g.	

**LUNES 22**

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
- 2º MERLUZA PLANCHA CON ENSALADA
- 1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE
- 2º GRILLED HAKE AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**  
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	34 g.	[Saturados	6,5 g.]	
H.Carbono	103 g.	[Azúcares	15,4 g.]	
Proteínas	27 g.	Sal	4,3 g.	

**MARTES 23**

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

Calorías	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	46 g.	[Saturados	12,9 g.]	
H.Carbono	73 g.	[Azúcares	19,5 g.]	
Proteínas	30 g.	Sal	3,1 g.	

**MIÉRCOLES 24**

- 1º ESPAGUETIS A LA CREMA DE QUESO (PSG)(PSH)
- 2º LOMO PLANCHA CON BASTONES DE BERENJENA
- 1º SPAGHETTI WITH CREAM CHEESE (PSG)(PSH)
- 2º GRILLED LOIN AND AUBERGINE STICKS
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**  
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	840	Kcal	3511	kJ
Lípidos	36 g.	[Saturados	13,3 g.]	
H.Carbono	100 g.	[Azúcares	28,7 g.]	
Proteínas	29 g.	Sal	1,2 g.	

**JUEVES 25**

- 1º GARBANZOS GUISADOS
- 2º FILETE DE POLLO PLANCHA CON ENSALADA
- 1º CHICKPEA STEW
- 2º GRILLED CHICKEN FILLET AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**  
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	823	Kcal	3440	kJ
Lípidos	39 g.	[Saturados	8 g.]	
H.Carbono	82 g.	[Azúcares	33,5 g.]	
Proteínas	36 g.	Sal	3,5 g.	

**VIERNES 26**

- 1º PATATAS CON CHORIZO
- 2º PALOMETA A LA VIZCAÍNA
- 1º POTATOES WITH CHORIZO
- 2º FISH AND PEPPERS IN A TOMATO SAUCE
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**  
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	30 g.	[Saturados	6,1 g.]	
H.Carbono	108 g.	[Azúcares	19,3 g.]	
Proteínas	31 g.	Sal	2,1 g.	

**LUNES 29**

- 1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- 2º ALBÓNDIGAS A LA CAZADORA
- 1º SAUTÉED GREEN BEANS
- 2º MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**  
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	808	Kcal	3377	kJ
Lípidos	40 g.	[Saturados	12,4 g.]	
H.Carbono	69 g.	[Azúcares	13,6 g.]	
Proteínas	43 g.	Sal	1,5 g.	

**MARTES 30**

- 1º LENTEJAS ESTOFADAS
- 2º PIZZA ITALIANA CON ENSALADA
- 1º LENTIL STEW
- 2º ITALIAN PIZZA AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**  
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	858	Kcal	3586	kJ
Lípidos	42 g.	[Saturados	13,3 g.]	
H.Carbono	82 g.	[Azúcares	16,2 g.]	
Proteínas	38 g.	Sal	3,1 g.	

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



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

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





# mes de ABRIL DE 2024



**COLEGIO SAGRADA  
FAMILIA  
CORAZONISTAS  
MADRID**

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

## PESCADO



MARTES

2

- 1º MACARRONES GRATINADOS
- 2º ALBÓNDIGAS A LA MADRILEÑA
- 1º GRATINEED MACARONI
- 2º MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE
- PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	841	Kcal	3515	KJ
Lípidos	33	g.	[Saturados 11,6	g.]
H.Carbono	98	g.	[Azúcares 19,9	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 4,3	g.

MIÉRCOLES

3

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

Calorías	787	Kcal	3289	KJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 11	g.]
H.Carbono	65	g.	[Azúcares 21,1	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 4,2	g.

JUEVES

4

- 1º ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
- 2º POLLO ASADO CON DELICIAS DE CALABACÍN
- 1º HARICOT BEAN STEW
- 2º ROASTED CHICKEN WITH ZUCCHINI DELIGHTS
- PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	813	Kcal	3398	KJ
Lípidos	41	g.	[Saturados 13,3	g.]
H.Carbono	70	g.	[Azúcares 16,9	g.]
Proteínas	41	g.	Sal 2,8	g.

VIERNES

5

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
- 2º LACÓN A LA PLANCHA CON ENSALADA
- 1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE
- 2º GRILLED PORK SHOULDER AND SALAD
- PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	837	Kcal	3448	KJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 7,3	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares 17	g.]
Proteínas	25	g.	Sal 3,3	g.

LUNES

8

- 1º LENTEJAS HORTELANAS
- 2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA
- 1º LENTIL AND VEGETABLE STEW
- 2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD
- PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	826	Kcal	3452	KJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 13	g.]
H.Carbono	61	g.	[Azúcares 14,7	g.]
Proteínas	51	g.	Sal 4,1	g.

MARTES

9

- 1º CODITOS NAPOLITANA
- 2º MAGRO ESTOFADO
- 1º PASTA NAPOLITANA
- 2º LEAN PORK STEW
- PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	835	Kcal	3490	KJ
Lípidos	27	g.	[Saturados 6,9	g.]
H.Carbono	111	g.	[Azúcares 30,4	g.]
Proteínas	37	g.	Sal 1,5	g.

MIÉRCOLES

10

- 1º PAELLA DE POLLO Y VERDURA
- 2º POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA
- 1º CHICKEN AND VEGETABLE PAELLA
- 2º GRILLED CHICKEN AND SALAD
- PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	834	Kcal	3486	KJ
Lípidos	38	g.	[Saturados 9,1	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares 12	g.]
Proteínas	46	g.	Sal 3,7	g.

JUEVES

11

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

Calorías	824	Kcal	3443	KJ
Lípidos	38	g.	[Saturados 7,1	g.]
H.Carbono	91	g.	[Azúcares 19,8	g.]
Proteínas	30	g.	Sal 2,51	g.

VIERNES

12

- 1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE
- 2º HUEVOS ROTOS CON PATATAS
- 1º GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE
- 2º BROKEN EGGS AND FRENCH FRIES
- PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	781	Kcal	3264	KJ
Lípidos	37	g.	[Saturados 7,7	g.]
H.Carbono	79	g.	[Azúcares 38	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 3,2	g.

**LUNES 15**

- 1º **BRÓCOLI REHOGADO O SOPA DE ESTRELLAS**
- 2º **HAMBURGUESA EN SALSA PRIMAVERAL**
- 1º SAUTÉED BROCCOLI OR PASTA STAR SOUP
- 2º HAMBURGER IN VEGETABLE SAUCE

**PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	774	Kcal	3235	kJ
Lípidos	38 g.	[Saturados	9 g.]	
H.Carbono	77 g.	[Azúcares	30,3 g.]	
Proteínas	31 g.	Sal	4,3 g.	

**MARTES 16**

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

**PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	808	Kcal	3377	kJ
Lípidos	32 g.	[Saturados	7,4 g.]	
H.Carbono	95 g.	[Azúcares	15,1 g.]	
Proteínas	35 g.	Sal	3,1 g.	

**MIÉRCOLES 17**

- 1º **LENTEJAS ESTOFADAS**
- 2º **TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA**
- 1º LENTIL STEW
- 2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

**PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	822	Kcal	3435	kJ
Lípidos	34 g.	[Saturados	7,4 g.]	
H.Carbono	96 g.	[Azúcares	30 g.]	
Proteínas	33 g.	Sal	3,9 g.	

**JUEVES 18**

- 1º **PURÉ DE CALABACÍN**
- 2º **JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA PEPITORIA CON ARROZ PILAFF**
- 1º CREAM OF COURGETTE AND CARROT SOUP
- 2º CHICKEN HAMS IN PEPITORIA SAUCE WITH PILAFF RICE

**PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	832	Kcal	3477	kJ
Lípidos	40 g.	[Saturados	10 g.]	
H.Carbono	85 g.	[Azúcares	19,2 g.]	
Proteínas	33 g.	Sal	3,2 g.	

**VIERNES 19**

- 1º **FUSILLIS A LA ITALIANA**
- 2º **SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA**
- 1º SPIRAL PASTA IN ITALIAN SAUCE
- 2º BREADED HAM AND CHEESE AND SALAD

**PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	832	Kcal	3477	kJ
Lípidos	40 g.	[Saturados	10 g.]	
H.Carbono	85 g.	[Azúcares	19,2 g.]	
Proteínas	33 g.	Sal	3,2 g.	

**LUNES 22**

- 1º **ARROZ BLANCO CON TOMATE**
- 2º **LACÓN A LA PLANCHA**
- 1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE
- 2º GRILLED PORK SHOULDER

**PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	34 g.	[Saturados	6,5 g.]	
H.Carbono	103 g.	[Azúcares	15,4 g.]	
Proteínas	27 g.	Sal	4,3 g.	

**MARTES 23**

- 1º **CREMA DE VERDURAS NATURALES**
- 2º **HUEVOS FRITOS CON PATATAS**
- 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP
- 2º FRIED EGGS AND FRENCH FRIES

**PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	46 g.	[Saturados	12,9 g.]	
H.Carbono	73 g.	[Azúcares	19,5 g.]	
Proteínas	30 g.	Sal	3,1 g.	

**MIÉRCOLES 24**

- 1º **ESPAGUETIS A LA CREMA DE QUESO**
- 2º **LOMO PLANCHA CON BASTONES DE BERENJENA**
- 1º SPAGHETTI WITH CREAM CHEESE
- 2º GRILLED LOIN AND AUBERGINE STICKS

**PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	840	Kcal	3511	kJ
Lípidos	36 g.	[Saturados	13,3 g.]	
H.Carbono	100 g.	[Azúcares	28,7 g.]	
Proteínas	29 g.	Sal	1,2 g.	

**JUEVES 25**

- 1º **GARBANZOS GUISADOS**
- 2º **FILETE DE POLLO CON ENSALADA**
- 1º CHICKPEA STEW
- 2º CHICKEN FILLET AND SALAD

**PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	823	Kcal	3440	kJ
Lípidos	39 g.	[Saturados	8 g.]	
H.Carbono	82 g.	[Azúcares	33,5 g.]	
Proteínas	36 g.	Sal	3,5 g.	

**VIERNES 26**

- 1º **PATATAS CON CHORIZO**
- 2º **PAVO A LA VIZCAÍNA**
- 1º POTATOES WITH CHORIZO
- 2º TURKEY AND PEPPERS IN A TOMATO SAUCE

**PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	30 g.	[Saturados	6,1 g.]	
H.Carbono	108 g.	[Azúcares	19,3 g.]	
Proteínas	31 g.	Sal	2,1 g.	

**LUNES 29**

- 1º **JUDÍAS VERDES REHOGADAS**
- 2º **ALBÓNDIGAS A LA CAZADORA**
- 1º SAUTÉED GREEN BEANS
- 2º MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY

**PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	808	Kcal	3377	kJ
Lípidos	40 g.	[Saturados	12,4 g.]	
H.Carbono	69 g.	[Azúcares	13,6 g.]	
Proteínas	43 g.	Sal	1,5 g.	

**MARTES 30**

- 1º **LENTEJAS ESTOFADAS**
- 2º **PIZZA ITALIANA CON ENSALADA**
- 1º LENTIL STEW
- 2º ITALIAN PIZZA AND SALAD

**PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	858	Kcal	3586	kJ
Lípidos	42 g.	[Saturados	13,3 g.]	
H.Carbono	82 g.	[Azúcares	16,2 g.]	
Proteínas	38 g.	Sal	3,1 g.	

RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS	
SI COMES	PUEDES CENAR
<b>Pasta o Arroz y Carne</b>	<b>Verdura/Ensalada y Pescado</b>
Pasta o Arroz y Pescado	Verdura y Huevo
<b>Pasta o Arroz y Huevo</b>	<b>Verdura/Ensalada y Carne</b>
Verdura y Carne	Patata y Pescado
<b>Verdura y Pescado</b>	<b>Patata y Huevo</b>
Verdura y Huevo	Arroz y Carne
<b>Legumbre y Carne</b>	<b>Verdura/Ensalada y Pescado</b>
Legumbre y Pescado	Verdura y Huevo
<b>Legumbre y Huevo</b>	<b>Verdura/ensalada y Carne</b>



Calle Tormes, 6 – 28840 – MEJORADA DEL CAMPO – MADRID  
Telf.: 91 392 35 59 - email : info@alegra.com.es  
[www.alegra.com.es](http://www.alegra.com.es)

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





# mes de ABRIL DE 2024



**COLEGIO SAGRADA  
FAMILIA  
CORAZONISTAS  
MADRID**

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

## PROTEÍNA DE LA LECHE DE VACA



MARTES

2

- 1º MACARRONES NAPOLITANA
- 2º ALBÓNDIGAS A LA MADRILEÑA
- 1º MACARONI IN NAPOLITAN SAUCE
- 2º MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE
- PAN Y POSTRE**
- BREAD AND DESSERT

Calorías	841	Kcal	3515	KJ
Lípidos	33	g.	[Saturados 11,6	g.]
H.Carbono	98	g.	[Azúcares 19,9	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 4,3	g.

MIÉRCOLES

3

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

Calorías	787	Kcal	3289	KJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 11	g.]
H.Carbono	65	g.	[Azúcares 21,1	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 4,2	g.

JUEVES

4

- 1º ALUBIAS BLANCAS GUISADAS
- 2º POLLO ASADO CON DELICIAS DE CALABACÍN
- 1º HARICOT BEAN STEW
- 2º ROASTED CHICKEN WITH ZUCCHINI DELIGHTS
- PAN Y POSTRE**
- BREAD AND DESSERT

Calorías	813	Kcal	3398	KJ
Lípidos	41	g.	[Saturados 13,3	g.]
H.Carbono	70	g.	[Azúcares 16,9	g.]
Proteínas	41	g.	Sal 2,8	g.

VIERNES

5

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
- 2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA
- 1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE
- 2º BATTERED HAKE AND SALAD
- PAN Y POSTRE**
- BREAD AND DESSERT

Calorías	837	Kcal	3448	KJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 7,3	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares 17	g.]
Proteínas	25	g.	Sal 3,3	g.

LUNES

8

- 1º LENTEJAS HORTELANAS
- 2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA
- 1º LENTIL AND VEGETABLE STEW
- 2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD
- PAN Y POSTRE**
- BREAD AND DESSERT

Calorías	826	Kcal	3452	KJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 13	g.]
H.Carbono	61	g.	[Azúcares 14,7	g.]
Proteínas	51	g.	Sal 4,1	g.

MARTES

9

- 1º CODITOS NAPOLITANA
- 2º MAGRO ESTOFADO
- 1º PASTA NAPOLITANA
- 2º LEAN PORK STEW
- PAN Y POSTRE**
- BREAD AND DESSERT

Calorías	835	Kcal	3490	KJ
Lípidos	27	g.	[Saturados 6,9	g.]
H.Carbono	111	g.	[Azúcares 30,4	g.]
Proteínas	37	g.	Sal 1,5	g.

MIÉRCOLES

10

- 1º PAELLA DE POLLO Y VERDURA
- 2º BACALAO A LA ANDALUZA CON ENSALADA
- 1º CHICKEN AND VEGETABLE PAELLA
- 2º LIGHTLY BATTERED COD AND SALAD
- PAN Y POSTRE**
- BREAD AND DESSERT

Calorías	834	Kcal	3486	KJ
Lípidos	38	g.	[Saturados 9,1	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares 12	g.]
Proteínas	46	g.	Sal 3,7	g.

JUEVES

11

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

Calorías	824	Kcal	3443	KJ
Lípidos	38	g.	[Saturados 7,1	g.]
H.Carbono	91	g.	[Azúcares 19,8	g.]
Proteínas	30	g.	Sal 2,51	g.

VIERNES

12

- 1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE
- 2º HUEVOS ROTOS CON PATATAS
- 1º GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE
- 2º BROKEN EGGS AND FRENCH FRIES
- PAN Y POSTRE**
- BREAD AND DESSERT

Calorías	781	Kcal	3264	KJ
Lípidos	37	g.	[Saturados 7,7	g.]
H.Carbono	79	g.	[Azúcares 38	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 3,2	g.

**LUNES 15**

**1º BRÓCOLI REHOGADO O SOPA DE ESTRELLAS**  
**2º HAMBURGUESA EN SALSA PRIMAVERAL**  
**1º SAUTÉED BROCCOLI OR PASTA STAR SOUP**  
**2º HAMBURGER IN VEGETABLE SAUCE**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	774	Kcal	3235	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados 9	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares 30,3	g.]
Proteínas	31	g.	Sal 4,3	g.

**MARTES 16**

**1º ARROZ TRES DELICIAS**  
**2º MERLUZA A LA MARINERA**  
**1º SPECIAL FRIED RICE**  
**2º HAKE IN SEAFOOD SAUCE**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	808	Kcal	3377	kJ
Lípidos	32	g.	[Saturados 7,4	g.]
H.Carbono	95	g.	[Azúcares 15,1	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 3,1	g.

**MIÉRCOLES 17**

**1º LENTEJAS ESTOFADAS**  
**2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA**  
**1º LENTIL STEW**  
**2º SPANISH OMELETTE AND SALAD**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	822	Kcal	3435	kJ
Lípidos	34	g.	[Saturados 7,4	g.]
H.Carbono	96	g.	[Azúcares 30	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 3,9	g.

**JUEVES 18**

**1º PURÉ DE CALABACÍN**  
**2º JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA PEPITORIA CON ARROZ PILAFF**  
**1º CREAM OF COURGETTE AND CARROT SOUP**  
**2º CHICKEN HAMS IN PEPITORIA SAUCE WITH PILAFF RICE**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	832	Kcal	3477	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 10	g.]
H.Carbono	85	g.	[Azúcares 19,2	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 3,2	g.

**VIERNES 19**

**1º FUSILLIS A LA ITALIANA**  
**2º LACÓN A LA PLANCHA CON ENSALADA**  
**1º SPIRAL PASTA IN ITALIAN SAUCE**  
**2º GRILLED PORK SHOULDER AND SALAD**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	832	Kcal	3477	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 10	g.]
H.Carbono	85	g.	[Azúcares 19,2	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 3,2	g.

**LUNES 22**

**1º ARROZ BLANCO CON TOMATE**  
**2º MERLUZA ONLY CON ENSALADA**  
**1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE**  
**2º HAKE ONLY AND SALAD**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	34	g.	[Saturados 6,5	g.]
H.Carbono	103	g.	[Azúcares 15,4	g.]
Proteínas	27	g.	Sal 4,3	g.

**MARTES 23**

**1º CREMA DE VERDURAS NATURALES**  
**2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS**  
**1º CREAM OF VEGETABLE SOUP**  
**2º FRIED EGGS AND FRENCH FRIES**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	46	g.	[Saturados 12,9	g.]
H.Carbono	73	g.	[Azúcares 19,5	g.]
Proteínas	30	g.	Sal 3,1	g.

**MIÉRCOLES 24**

**1º ESPAGUETIS A LA ITALIANA**  
**2º LOMO PLANCHA CON BASTONES DE BERENJENA**  
**1º SPAGHETTI IN A TOMATO, GARLIC AND ONION SAUCE**  
**2º GRILLED LOIN AND AUBERGINE STICKS**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	840	Kcal	3511	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 13,3	g.]
H.Carbono	100	g.	[Azúcares 28,7	g.]
Proteínas	29	g.	Sal 1,2	g.

**JUEVES 25**

**1º GARBANZOS GUISADOS**  
**2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA**  
**1º CHICKPEA STEW**  
**2º CHICKEN FILLET AND SALAD**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	823	Kcal	3440	kJ
Lípidos	39	g.	[Saturados 8	g.]
H.Carbono	82	g.	[Azúcares 33,5	g.]
Proteínas	36	g.	Sal 3,5	g.

**VIERNES 26**

**1º PATATAS CON CHORIZO**  
**2º PALOMETA A LA VIZCAÍNA**  
**1º POTATOES WITH CHORIZO**  
**2º FISH AND PEPPERS IN A TOMATO SAUCE**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	30	g.	[Saturados 6,1	g.]
H.Carbono	108	g.	[Azúcares 19,3	g.]
Proteínas	31	g.	Sal 2,1	g.

**LUNES 29**

**1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS**  
**2º ALBÓNDIGAS A LA CAZADORA**  
**1º SAUTÉED GREEN BEANS**  
**2º MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	808	Kcal	3377	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 12,4	g.]
H.Carbono	69	g.	[Azúcares 13,6	g.]
Proteínas	43	g.	Sal 1,5	g.

**MARTES 30**

**1º LENTEJAS ESTOFADAS**  
**2º PIZZA ITALIANA SIN QUESO CON ENSALADA**  
**1º LENTIL STEW**  
**2º ITALIAN PIZZA AND SALAD (CHEESE FREE)**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	858	Kcal	3586	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 13,3	g.]
H.Carbono	82	g.	[Azúcares 16,2	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 3,1	g.

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



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

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





# mes de ABRIL DE 2024



**COLEGIO SAGRADA  
FAMILIA  
CORAZONISTAS  
MADRID**

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

## TOMATE



### MARTES 2

**1º MACARRONES GRATINADOS (SIN TOMATE)**

**2º ALBÓNDIGAS A LA MADRILEÑA**

**1º GRATINEED MACARONI (NO TOMATO)**

**2º MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE**

**PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT**

Calorías	841	Kcal	3515	kJ
Lípidos	33 g.	[Saturados	11,6 g.]	
H.Carbono	98 g.	[Azúcares	19,9 g.]	
Proteínas	38 g.	Sal	4,3 g.	

### MIÉRCOLES 3

**1º CREMA DE VERDURAS NATURALES**

**2º TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA SIN TOMATE**

**1º CREAM OF VEGETABLE SOUP**

**2º HAM OMELETTE AND SALAD (NO TOMATO)**

**PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT**

Calorías	787	Kcal	3289	kJ
Lípidos	43 g.	[Saturados	11 g.]	
H.Carbono	65 g.	[Azúcares	21,1 g.]	
Proteínas	35 g.	Sal	4,2 g.	

### JUEVES 4

**1º ALUBIAS BLANCAS GUISADAS (SIN TOMATE)**

**2º POLLO ASADO CON DELICIAS DE CALABACÍN**

**1º HARICOT BEAN STEW (NO TOMATO)**

**2º ROASTED CHICKEN WITH ZUCCHINI DELIGHTS**

**PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT**

Calorías	813	Kcal	3398	kJ
Lípidos	41 g.	[Saturados	13,3 g.]	
H.Carbono	70 g.	[Azúcares	16,9 g.]	
Proteínas	41 g.	Sal	2,8 g.	

### VIERNES 5

**1º ARROZ BLANCO**

**2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA SIN TOMATE**

**1º PLAIN RICE (NO SAUCE TOMATO)**

**2º BATTERED HAKE AND SALAD AND NO TOMATO**

**PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT**

Calorías	837	Kcal	3448	kJ
Lípidos	45 g.	[Saturados	7,3 g.]	
H.Carbono	83 g.	[Azúcares	17 g.]	
Proteínas	25 g.	Sal	3,3 g.	

### LUNES 8

**1º LENTEJAS HORTELANAS**

**2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA**

**1º LENTIL AND VEGETABLE STEW**

**2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD**

**PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT**

Calorías	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	42 g.	[Saturados	13 g.]	
H.Carbono	61 g.	[Azúcares	14,7 g.]	
Proteínas	51 g.	Sal	4,1 g.	

### MARTES 9

**1º CODITOS NAPOLITANA**

**2º MAGRO ESTOFADO**

**1º PASTA NAPOLITANA**

**2º LEAN PORK STEW**

**PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT**

Calorías	835	Kcal	3490	kJ
Lípidos	27 g.	[Saturados	6,9 g.]	
H.Carbono	111 g.	[Azúcares	30,4 g.]	
Proteínas	37 g.	Sal	1,5 g.	

### MIÉRCOLES 10

**1º PAELLA DE POLLO Y VERDURA (SIN TOMATE)**

**2º BACALAO A LA ANDALUZA CON ENSALADA SIN TOMATE**

**1º CHICKEN AND VEGETABLE PAELLA (NO TOMATO)**

**2º LIGHTLY BATTERED COD AND SALAD, NO TOMATO**

**PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT**

Calorías	834	Kcal	3486	kJ
Lípidos	38 g.	[Saturados	9,1 g.]	
H.Carbono	77 g.	[Azúcares	12 g.]	
Proteínas	46 g.	Sal	3,7 g.	

### JUEVES 11

**1º SOPA DE COCIDO**

**2º COCIDO MADRILEÑO**

**1º NOODLE SOUP**

**2º MADRILENIAN STEW (HAM, CHORIZO, CHICKEN, BLOOD SAUSAGE, CHICKPEAS,**

**PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT**

Calorías	824	Kcal	3443	kJ
Lípidos	38 g.	[Saturados	7,1 g.]	
H.Carbono	91 g.	[Azúcares	19,8 g.]	
Proteínas	30 g.	Sal	2,51 g.	

### VIERNES 12

**1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS**

**2º HUEVOS ROTOS CON PATATAS**

**1º SAUTÉED GREEN BEANS**

**2º BROKEN EGGS AND FRENCH FRIES**

**PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT**

Calorías	781	Kcal	3264	kJ
Lípidos	37 g.	[Saturados	7,7 g.]	
H.Carbono	79 g.	[Azúcares	38 g.]	
Proteínas	33 g.	Sal	3,2 g.	

**LUNES 15**

- 1º **BRÓCOLI REHOGADO O SOPA DE ESTRELLAS**
- 2º **HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON PATATAS**
- 1º SAUTÉED BROCCOLI OR PASTA STAR SOUP
- 2º GRILLED BURGER AND CHIPS

**PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	774	Kcal	3235	kJ
Lípidos	38 g.	[Saturados	9 g.]	
H.Carbono	77 g.	[Azúcares	30,3 g.]	
Proteínas	31 g.	Sal	4,3 g.	

**MARTES 16**

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

**PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	808	Kcal	3377	kJ
Lípidos	32 g.	[Saturados	7,4 g.]	
H.Carbono	95 g.	[Azúcares	15,1 g.]	
Proteínas	35 g.	Sal	3,1 g.	

**MIÉRCOLES 17**

- 1º **LENTEJAS ESTOFADAS SIN TOMATE**
- 2º **TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA SIN TOMATE**
- 1º LENTIL STEW, NO TOMATO
- 2º SPANISH OMELETTE AND SALAD (NO TOMATO)

**PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	822	Kcal	3435	kJ
Lípidos	34 g.	[Saturados	7,4 g.]	
H.Carbono	96 g.	[Azúcares	30 g.]	
Proteínas	33 g.	Sal	3,9 g.	

**JUEVES 18**

- 1º **PURÉ DE CALABACÍN**
- 2º **JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA PEPITORIA CON ARROZ PILAFF**
- 1º CREAM OF COURGETTE AND CARROT SOUP
- 2º CHICKEN HAMS IN PEPITORIA SAUCE WITH PILAFF RICE

**PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	832	Kcal	3477	kJ
Lípidos	40 g.	[Saturados	10 g.]	
H.Carbono	85 g.	[Azúcares	19,2 g.]	
Proteínas	33 g.	Sal	3,2 g.	

**VIERNES 19**

- 1º **MACARRONES AL AJILLO**
- 2º **SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA SIN TOMATE**
- 1º MACARONI IN GARLIC SAUCE
- 2º BREADED HAM AND CHEESE AND SALAD, NO TOMATO

**PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	832	Kcal	3477	kJ
Lípidos	40 g.	[Saturados	10 g.]	
H.Carbono	85 g.	[Azúcares	19,2 g.]	
Proteínas	33 g.	Sal	3,2 g.	

**LUNES 22**

- 1º **ARROZ BLANCO**
- 2º **MERLUZA ORLY CON ENSALADA SIN TOMATE**
- 1º PLAIN RICE (NO SAUCE TOMATO)
- 2º ORLY HAKE WITH SALAD WITHOUT TOMATO

**PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	34 g.	[Saturados	6,5 g.]	
H.Carbono	103 g.	[Azúcares	15,4 g.]	
Proteínas	27 g.	Sal	4,3 g.	

**MARTES 23**

- 1º **CREMA DE VERDURAS NATURALES**
- 2º **HUEVOS FRITOS CON PATATAS**
- 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP
- 2º FRIED EGGS AND FRENCH FRIES

**PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	46 g.	[Saturados	12,9 g.]	
H.Carbono	73 g.	[Azúcares	19,5 g.]	
Proteínas	30 g.	Sal	3,1 g.	

**MIÉRCOLES 24**

- 1º **ESPAGUETIS A LA CREMA DE QUESO**
- 2º **LOMO PLANCHA CON BASTONES DE BERENJENA**
- 1º SPAGHETTI WITH CREAM CHEESE
- 2º GRILLED LOIN AND AUBERGINE STICKS

**PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	840	Kcal	3511	kJ
Lípidos	36 g.	[Saturados	13,3 g.]	
H.Carbono	100 g.	[Azúcares	28,7 g.]	
Proteínas	29 g.	Sal	1,2 g.	

**JUEVES 25**

- 1º **GARBANZOS GUISADOS SIN TOMATE**
- 2º **FILETE DE POLLO CON ENSALADA SIN TOMATE**
- 1º CHICKPEA STEW (NO TOMATO)
- 2º CHICKEN FILLET AND SALAD (NO TOMATO)

**PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	823	Kcal	3440	kJ
Lípidos	39 g.	[Saturados	8 g.]	
H.Carbono	82 g.	[Azúcares	33,5 g.]	
Proteínas	36 g.	Sal	3,5 g.	

**VIERNES 26**

- 1º **PATATAS CON CHORIZO**
- 2º **PALOMETA AL HORNO**
- 1º POTATOES WITH CHORIZO
- 2º BAKED FISH

**PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	30 g.	[Saturados	6,1 g.]	
H.Carbono	108 g.	[Azúcares	19,3 g.]	
Proteínas	31 g.	Sal	2,1 g.	

**LUNES 29**

- 1º **JUDÍAS VERDES REHOGADAS**
- 2º **ALBÓNDIGAS AL HORNO CON PATATAS**
- 1º SAUTÉED GREEN BEANS
- 2º BAKED MEATBALLS WITH POTATOES

**PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	808	Kcal	3377	kJ
Lípidos	40 g.	[Saturados	12,4 g.]	
H.Carbono	69 g.	[Azúcares	13,6 g.]	
Proteínas	43 g.	Sal	1,5 g.	

**MARTES 30**

- 1º **LENTEJAS ESTOFADAS SIN TOMATE**
- 2º **PIZZA ITALIANA SIN TOMATE**
- 1º LENTIL STEW, NO TOMATO
- 2º ITALIAN PIZZA NO TOMATO

**PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	858	Kcal	3586	kJ
Lípidos	42 g.	[Saturados	13,3 g.]	
H.Carbono	82 g.	[Azúcares	16,2 g.]	
Proteínas	38 g.	Sal	3,1 g.	

RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS	
SI COMES	PUEDES CENAR
<b>Pasta o Arroz y Carne</b>	<b>Verdura/Ensalada y Pescado</b>
Pasta o Arroz y Pescado	Verdura y Huevo
<b>Pasta o Arroz y Huevo</b>	<b>Verdura/Ensalada y Carne</b>
Verdura y Carne	Patata y Pescado
<b>Verdura y Pescado</b>	<b>Patata y Huevo</b>
Verdura y Huevo	Arroz y Carne
<b>Legumbre y Carne</b>	<b>Verdura/Ensalada y Pescado</b>
Legumbre y Pescado	Verdura y Huevo
<b>Legumbre y Huevo</b>	<b>Verdura/ensalada y Carne</b>



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

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





# mes de ABRIL DE 2024



**COLEGIO SAGRADA  
FAMILIA  
CORAZONISTAS  
MADRID**

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

## HUEVO, MARISCO NI FRUTOS SECOS



MARTES

2

- 1º MACARRONES GRATINADOS (PSH)
- 2º ALBÓNDIGAS A LA MADRILEÑA
- 1º GRATINEED MACARONI (EGG FREE)
- 2º MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**  
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	841	Kcal	3515	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados 11,6	g.]
H.Carbono	98	g.	[Azúcares 19,9	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 4,3	g.

MIÉRCOLES

3

- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES
- 2º LACÓN A LA PLANCHA CON ENSALADA
- 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP
- 2º GRILLED PORK SHOULDER AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**  
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	787	Kcal	3289	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 11	g.]
H.Carbono	65	g.	[Azúcares 21,1	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 4,2	g.

JUEVES

4

- 1º ALUBIAS BLANCAS GUISADAS
- 2º POLLO ASADO CON DELICIAS DE CALABACÍN
- 1º HARICOT BEAN STEW
- 2º ROASTED CHICKEN WITH ZUCCHINI DELIGHTS
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**  
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	813	Kcal	3398	kJ
Lípidos	41	g.	[Saturados 13,3	g.]
H.Carbono	70	g.	[Azúcares 16,9	g.]
Proteínas	41	g.	Sal 2,8	g.

VIERNES

5

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
- 2º PAVO A LA PLANCHA CON ENSALADA
- 1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE
- 2º GRILLED TURKEY AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**  
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	837	Kcal	3448	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 7,3	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares 17	g.]
Proteínas	25	g.	Sal 3,3	g.

LUNES

8

- 1º LENTEJAS HORTELANAS
- 2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA
- 1º LENTIL AND VEGETABLE STEW
- 2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**  
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 13	g.]
H.Carbono	61	g.	[Azúcares 14,7	g.]
Proteínas	51	g.	Sal 4,1	g.

MARTES

9

- 1º CODITOS NAPOLITANA (PSH)
- 2º MAGRO ESTOFADO
- 1º PASTA NAPOLITANA (EGG FREE)
- 2º LEAN PORK STEW
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**  
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	835	Kcal	3490	kJ
Lípidos	27	g.	[Saturados 6,9	g.]
H.Carbono	111	g.	[Azúcares 30,4	g.]
Proteínas	37	g.	Sal 1,5	g.

MIÉRCOLES

10

- 1º PAELLA DE POLLO Y VERDURA
- 2º POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA
- 1º CHICKEN AND VEGETABLE PAELLA
- 2º GRILLED CHICKEN AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**  
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	834	Kcal	3486	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados 9,1	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares 12	g.]
Proteínas	46	g.	Sal 3,7	g.

JUEVES

11

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

Calorías	824	Kcal	3443	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados 7,1	g.]
H.Carbono	91	g.	[Azúcares 19,8	g.]
Proteínas	30	g.	Sal 2,51	g.

VIERNES

12

- 1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE
- 2º LOMO CON PATATAS
- 1º GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE
- 2º LOIN AND FRENCH FRIES
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**  
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	781	Kcal	3264	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados 7,7	g.]
H.Carbono	79	g.	[Azúcares 38	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 3,2	g.

**LUNES 15**

- 1º **BRÓCOLI REHOGADO**
- 2º **HAMBURGUESA EN SALSA PRIMAVERAL**
- 1º SAUTÉED BROCCOLI
- 2º HAMBURGER IN VEGETABLE SAUCE
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**  
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	774	Kcal	3235	kJ
Lípidos	38 g.	[Saturados	9 g.]	
H.Carbono	77 g.	[Azúcares	30,3 g.]	
Proteínas	31 g.	Sal	4,3 g.	

**MARTES 16**

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

Calorías	808	Kcal	3377	kJ
Lípidos	32 g.	[Saturados	7,4 g.]	
H.Carbono	95 g.	[Azúcares	15,1 g.]	
Proteínas	35 g.	Sal	3,1 g.	

**MIÉRCOLES 17**

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

Calorías	822	Kcal	3435	kJ
Lípidos	34 g.	[Saturados	7,4 g.]	
H.Carbono	96 g.	[Azúcares	30 g.]	
Proteínas	33 g.	Sal	3,9 g.	

**JUEVES 18**

- 1º **PURÉ DE CALABACÍN**
- 2º **JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA PEPITORIA CON ARROZ PILAFF**
- 1º CREAM OF COURGETTE AND CARROT SOUP
- 2º CHICKEN HAMS IN PEPITORIA SAUCE WITH PILAFF RICE
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**  
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	832	Kcal	3477	kJ
Lípidos	40 g.	[Saturados	10 g.]	
H.Carbono	85 g.	[Azúcares	19,2 g.]	
Proteínas	33 g.	Sal	3,2 g.	

**VIERNES 19**

- 1º **FUSILLIS A LA ITALIANA (PSH)**
- 2º **LACÓN A LA PLANCHA CON ENSALADA**
- 1º SPIRAL PASTA IN ITALIAN SAUCE (EGG FREE)
- 2º GRILLED PORK SHOULDER AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**  
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	832	Kcal	3477	kJ
Lípidos	40 g.	[Saturados	10 g.]	
H.Carbono	85 g.	[Azúcares	19,2 g.]	
Proteínas	33 g.	Sal	3,2 g.	

**LUNES 22**

- 1º **ARROZ BLANCO CON TOMATE**
- 2º **LACÓN A LA PLANCHA CON ENSALADA**
- 1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE
- 2º GRILLED PORK SHOULDER AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**  
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	34 g.	[Saturados	6,5 g.]	
H.Carbono	103 g.	[Azúcares	15,4 g.]	
Proteínas	27 g.	Sal	4,3 g.	

**MARTES 23**

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

Calorías	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	46 g.	[Saturados	12,9 g.]	
H.Carbono	73 g.	[Azúcares	19,5 g.]	
Proteínas	30 g.	Sal	3,1 g.	

**MIÉRCOLES 24**

- 1º **ESPAGUETIS A LA CREMA DE QUESO (PSG)(PSH)**
- 2º **LOMO PLANCHA CON BASTONES DE BERENJENA**
- 1º SPAGHETTI WITH CREAM CHEESE (PSG)(PSH)
- 2º GRILLED LOIN AND AUBERGINE STICKS
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**  
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	840	Kcal	3511	kJ
Lípidos	36 g.	[Saturados	13,3 g.]	
H.Carbono	100 g.	[Azúcares	28,7 g.]	
Proteínas	29 g.	Sal	1,2 g.	

**JUEVES 25**

- 1º **GARBANZOS GUISADOS**
- 2º **FILETE DE POLLO PLANCHA CON ENSALADA**
- 1º CHICKPEA STEW
- 2º GRILLED CHICKEN FILLET AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**  
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	823	Kcal	3440	kJ
Lípidos	39 g.	[Saturados	8 g.]	
H.Carbono	82 g.	[Azúcares	33,5 g.]	
Proteínas	36 g.	Sal	3,5 g.	

**VIERNES 26**

- 1º **PATATAS CON CHORIZO**
- 2º **PAVO A LA VIZCAÍNA**
- 1º POTATOES WITH CHORIZO
- 2º TURKEY AND PEPPERS IN A TOMATO SAUCE
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**  
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	30 g.	[Saturados	6,1 g.]	
H.Carbono	108 g.	[Azúcares	19,3 g.]	
Proteínas	31 g.	Sal	2,1 g.	

**LUNES 29**

- 1º **JUDÍAS VERDES REHOGADAS**
- 2º **ALBÓNDIGAS A LA CAZADORA**
- 1º SAUTÉED GREEN BEANS
- 2º MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**  
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	808	Kcal	3377	kJ
Lípidos	40 g.	[Saturados	12,4 g.]	
H.Carbono	69 g.	[Azúcares	13,6 g.]	
Proteínas	43 g.	Sal	1,5 g.	

**MARTES 30**

- 1º **LENTEJAS ESTOFADAS**
- 2º **PIZZA ITALIANA CON ENSALADA**
- 1º LENTIL STEW
- 2º ITALIAN PIZZA AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**  
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	858	Kcal	3586	kJ
Lípidos	42 g.	[Saturados	13,3 g.]	
H.Carbono	82 g.	[Azúcares	16,2 g.]	
Proteínas	38 g.	Sal	3,1 g.	

RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS	
SI COMES	PUEDES CENAR
<b>Pasta o Arroz y Carne</b>	<b>Verdura/Ensalada y Pescado</b>
Pasta o Arroz y Pescado	Verdura y Huevo
<b>Pasta o Arroz y Huevo</b>	<b>Verdura/Ensalada y Carne</b>
Verdura y Carne	Patata y Pescado
<b>Verdura y Pescado</b>	<b>Patata y Huevo</b>
Verdura y Huevo	Arroz y Carne
<b>Legumbre y Carne</b>	<b>Verdura/Ensalada y Pescado</b>
Legumbre y Pescado	Verdura y Huevo
<b>Legumbre y Huevo</b>	<b>Verdura/ensalada y Carne</b>



Calle Tormes, 6 – 28840 – MEJORADA DEL CAMPO – MADRID  
Telf.: 91 392 35 59 - email : info@alegra.com.es  
[www.alegra.com.es](http://www.alegra.com.es)

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





# mes de ABRIL DE 2024



**COLEGIO SAGRADA  
FAMILIA  
CORAZONISTAS  
MADRID**

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

## LECHE Y DERIVADOS, HUEVO Y PESCADO



MARTES

2

- 1º MACARRONES GRATINADOS (PSH)
- 2º ALBÓNDIGAS A LA MADRILEÑA
- 1º GRATINEED MACARONI (EGG FREE)
- 2º MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**  
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	841	Kcal	3515	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados 11,6	g.]
H.Carbono	98	g.	[Azúcares 19,9	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 4,3	g.

MIÉRCOLES

3

- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES
- 2º LACÓN A LA PLANCHA CON ENSALADA
- 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP
- 2º GRILLED PORK SHOULDER AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**  
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	787	Kcal	3289	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 11	g.]
H.Carbono	65	g.	[Azúcares 21,1	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 4,2	g.

JUEVES

4

- 1º ALUBIAS BLANCAS GUISADAS
- 2º POLLO ASADO CON DELICIAS DE CALABACÍN
- 1º HARICOT BEAN STEW
- 2º ROASTED CHICKEN WITH ZUCCHINI DELIGHTS
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**  
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	813	Kcal	3398	kJ
Lípidos	41	g.	[Saturados 13,3	g.]
H.Carbono	70	g.	[Azúcares 16,9	g.]
Proteínas	41	g.	Sal 2,8	g.

VIERNES

5

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
- 2º PAVO A LA PLANCHA CON ENSALADA
- 1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE
- 2º GRILLED TURKEY AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**  
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	837	Kcal	3448	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 7,3	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares 17	g.]
Proteínas	25	g.	Sal 3,3	g.

LUNES

8

- 1º LENTEJAS HORTELANAS
- 2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA
- 1º LENTIL AND VEGETABLE STEW
- 2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**  
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 13	g.]
H.Carbono	61	g.	[Azúcares 14,7	g.]
Proteínas	51	g.	Sal 4,1	g.

MARTES

9

- 1º CODITOS NAPOLITANA (PSH)
- 2º MAGRO ESTOFADO
- 1º PASTA NAPOLITANA (EGG FREE)
- 2º LEAN PORK STEW
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**  
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	835	Kcal	3490	kJ
Lípidos	27	g.	[Saturados 6,9	g.]
H.Carbono	111	g.	[Azúcares 30,4	g.]
Proteínas	37	g.	Sal 1,5	g.

MIÉRCOLES

10

- 1º PAELLA DE POLLO Y VERDURA
- 2º POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA
- 1º CHICKEN AND VEGETABLE PAELLA
- 2º GRILLED CHICKEN AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**  
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	834	Kcal	3486	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados 9,1	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares 12	g.]
Proteínas	46	g.	Sal 3,7	g.

JUEVES

11

- 1º SOPA DE COCIDO (PSH)
- 2º COCIDO MADRILEÑO SIN GARBANZOS
- 1º NOODLE SOUP (EGG FREE)
- 2º MADRILENIAN STEW, NO CHICKPEAS
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**  
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	824	Kcal	3443	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados 7,1	g.]
H.Carbono	91	g.	[Azúcares 19,8	g.]
Proteínas	30	g.	Sal 2,51	g.

VIERNES

12

- 1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE
- 2º LOMO CON PATATAS
- 1º GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE
- 2º LOIN AND FRENCH FRIES
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**  
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	781	Kcal	3264	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados 7,7	g.]
H.Carbono	79	g.	[Azúcares 38	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 3,2	g.

**LUNES 15**

- 1º BRÓCOLI REHOGADO
- 2º HAMBURGUESA EN SALSA PRIMAVERAL
- 1º SAUTÉED BROCCOLI
- 2º HAMBURGER IN VEGETABLE SAUCE
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**  
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	774	Kcal	3235	kJ
Lípidos	38 g.	[Saturados	9 g.]	
H.Carbono	77 g.	[Azúcares	30,3 g.]	
Proteínas	31 g.	Sal	4,3 g.	

**MARTES 16**

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

Calorías	808	Kcal	3377	kJ
Lípidos	32 g.	[Saturados	7,4 g.]	
H.Carbono	95 g.	[Azúcares	15,1 g.]	
Proteínas	35 g.	Sal	3,1 g.	

**MIÉRCOLES 17**

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

Calorías	822	Kcal	3435	kJ
Lípidos	34 g.	[Saturados	7,4 g.]	
H.Carbono	96 g.	[Azúcares	30 g.]	
Proteínas	33 g.	Sal	3,9 g.	

**JUEVES 18**

- 1º PURÉ DE CALABACÍN
- 2º JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA PEPITORIA CON ARROZ PILAFF
- 1º CREAM OF COURGETTE AND CARROT SOUP
- 2º CHICKEN HAMS IN PEPITORIA SAUCE WITH PILAFF RICE
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**  
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	832	Kcal	3477	kJ
Lípidos	40 g.	[Saturados	10 g.]	
H.Carbono	85 g.	[Azúcares	19,2 g.]	
Proteínas	33 g.	Sal	3,2 g.	

**VIERNES 19**

- 1º FUSILLIS A LA ITALIANA (PSH)
- 2º LACÓN A LA PLANCHA CON ENSALADA
- 1º SPIRAL PASTA IN ITALIAN SAUCE (EGG FREE)
- 2º GRILLED PORK SHOULDER AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**  
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	832	Kcal	3477	kJ
Lípidos	40 g.	[Saturados	10 g.]	
H.Carbono	85 g.	[Azúcares	19,2 g.]	
Proteínas	33 g.	Sal	3,2 g.	

**LUNES 22**

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
- 2º LACÓN A LA PLANCHA CON ENSALADA
- 1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE
- 2º GRILLED PORK SHOULDER AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**  
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	34 g.	[Saturados	6,5 g.]	
H.Carbono	103 g.	[Azúcares	15,4 g.]	
Proteínas	27 g.	Sal	4,3 g.	

**MARTES 23**

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

Calorías	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	46 g.	[Saturados	12,9 g.]	
H.Carbono	73 g.	[Azúcares	19,5 g.]	
Proteínas	30 g.	Sal	3,1 g.	

**MIÉRCOLES 24**

- 1º ESPAGUETIS A LA CREMA DE QUESO (PSG)(PSH)
- 2º LOMO PLANCHA CON BASTONES DE BERENJENA
- 1º SPAGHETTI WITH CREAM CHEESE (PSG)(PSH)
- 2º GRILLED LOIN AND AUBERGINE STICKS
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**  
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	840	Kcal	3511	kJ
Lípidos	36 g.	[Saturados	13,3 g.]	
H.Carbono	100 g.	[Azúcares	28,7 g.]	
Proteínas	29 g.	Sal	1,2 g.	

**JUEVES 25**

- 1º BRÓCOLI REHOGADO
- 2º FILETE DE POLLO PLANCHA CON ENSALADA
- 1º SAUTÉED BROCCOLI
- 2º GRILLED CHICKEN FILLET AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**  
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	823	Kcal	3440	kJ
Lípidos	39 g.	[Saturados	8 g.]	
H.Carbono	82 g.	[Azúcares	33,5 g.]	
Proteínas	36 g.	Sal	3,5 g.	

**VIERNES 26**

- 1º PATATAS CON CHORIZO
- 2º PAVO A LA VIZCAÍNA
- 1º POTATOES WITH CHORIZO
- 2º TURKEY AND PEPPERS IN A TOMATO SAUCE
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**  
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	30 g.	[Saturados	6,1 g.]	
H.Carbono	108 g.	[Azúcares	19,3 g.]	
Proteínas	31 g.	Sal	2,1 g.	

**LUNES 29**

- 1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- 2º ALBÓNDIGAS A LA CAZADORA
- 1º SAUTÉED GREEN BEANS
- 2º MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**  
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	808	Kcal	3377	kJ
Lípidos	40 g.	[Saturados	12,4 g.]	
H.Carbono	69 g.	[Azúcares	13,6 g.]	
Proteínas	43 g.	Sal	1,5 g.	

**MARTES 30**

- 1º LENTEJAS ESTOFADAS
- 2º PIZZA ITALIANA CON ENSALADA
- 1º LENTIL STEW
- 2º ITALIAN PIZZA AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**  
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	858	Kcal	3586	kJ
Lípidos	42 g.	[Saturados	13,3 g.]	
H.Carbono	82 g.	[Azúcares	16,2 g.]	
Proteínas	38 g.	Sal	3,1 g.	

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



Calle Tormes, 6 – 28840 – MEJORADA DEL CAMPO – MADRID  
Telf.: 91 392 35 59 - email : info@alegra.com.es  
[www.alegra.com.es](http://www.alegra.com.es)

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





# mes de ABRIL DE 2024



**COLEGIO SAGRADA  
FAMILIA  
CORAZONISTAS  
MADRID**

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

## FRUTOS SECOS Y ALUBIAS



MARTES

2

- 1º MACARRONES GRATINADOS
- 2º ALBÓNDIGAS A LA MADRILEÑA
- 1º GRATINEED MACARONI
- 2º MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE
- PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	841	Kcal	3515	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados 11,6	g.]
H.Carbono	98	g.	[Azúcares 19,9	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 4,3	g.

MIÉRCOLES

3

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

Calorías	787	Kcal	3289	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 11	g.]
H.Carbono	65	g.	[Azúcares 21,1	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 4,2	g.

JUEVES

4

- 1º PATATAS GUIADAS
- 2º POLLO ASADO CON DELICIAS DE CALABACÍN
- 1º STEWED POTATOES
- 2º ROASTED CHICKEN WITH ZUCCHINI DELIGHTS
- PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	813	Kcal	3398	kJ
Lípidos	41	g.	[Saturados 13,3	g.]
H.Carbono	70	g.	[Azúcares 16,9	g.]
Proteínas	41	g.	Sal 2,8	g.

VIERNES

5

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
- 2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA
- 1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE
- 2º BATTERED HAKE AND SALAD
- PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	837	Kcal	3448	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 7,3	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares 17	g.]
Proteínas	25	g.	Sal 3,3	g.

LUNES

8

- 1º LENTEJAS HORTELANAS
- 2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA
- 1º LENTIL AND VEGETABLE STEW
- 2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD
- PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 13	g.]
H.Carbono	61	g.	[Azúcares 14,7	g.]
Proteínas	51	g.	Sal 4,1	g.

MARTES

9

- 1º CODITOS NAPOLITANA
- 2º MAGRO ESTOFADO
- 1º PASTA NAPOLITANA
- 2º LEAN PORK STEW
- PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	835	Kcal	3490	kJ
Lípidos	27	g.	[Saturados 6,9	g.]
H.Carbono	111	g.	[Azúcares 30,4	g.]
Proteínas	37	g.	Sal 1,5	g.

MIÉRCOLES

10

- 1º PAELLA DE POLLO Y VERDURA
- 2º BACALAO A LA ANDALUZA CON ENSALADA
- 1º CHICKEN AND VEGETABLE PAELLA
- 2º LIGHTLY BATTERED COD AND SALAD
- PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	834	Kcal	3486	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados 9,1	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares 12	g.]
Proteínas	46	g.	Sal 3,7	g.

JUEVES

11

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

Calorías	824	Kcal	3443	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados 7,1	g.]
H.Carbono	91	g.	[Azúcares 19,8	g.]
Proteínas	30	g.	Sal 2,51	g.

VIERNES

12

- 1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE
- 2º HUEVOS ROTOS CON PATATAS
- 1º GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE
- 2º BROKEN EGGS AND FRENCH FRIES
- PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	781	Kcal	3264	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados 7,7	g.]
H.Carbono	79	g.	[Azúcares 38	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 3,2	g.

**LUNES 15**

**1º BRÓCOLI REHOGADO O SOPA DE ESTRELLAS**  
**2º HAMBURGUESA EN SALSA PRIMAVERAL**  
**1º SAUTÉED BROCCOLI OR PASTA STAR SOUP**  
**2º HAMBURGER IN VEGETABLE SAUCE**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	774	Kcal	3235	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados 9	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares 30,3	g.]
Proteínas	31	g.	Sal	4,3 g.

**MARTES 16**

**1º ARROZ TRES DELICIAS**  
**2º MERLUZA A LA MARINERA**  
**1º SPECIAL FRIED RICE**  
**2º HAKE IN SEAFOOD SAUCE**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	808	Kcal	3377	kJ
Lípidos	32	g.	[Saturados 7,4	g.]
H.Carbono	95	g.	[Azúcares 15,1	g.]
Proteínas	35	g.	Sal	3,1 g.

**MIÉRCOLES 17**

**1º LENTEJAS ESTOFADAS**  
**2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA**  
**1º LENTIL STEW**  
**2º SPANISH OMELETTE AND SALAD**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	822	Kcal	3435	kJ
Lípidos	34	g.	[Saturados 7,4	g.]
H.Carbono	96	g.	[Azúcares 30	g.]
Proteínas	33	g.	Sal	3,9 g.

**JUEVES 18**

**1º PURÉ DE CALABACÍN**  
**2º JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA PEPITORIA CON ARROZ PILAFF**  
**1º CREAM OF COURGETTE AND CARROT SOUP**  
**2º CHICKEN HAMS IN PEPITORIA SAUCE WITH PILAFF RICE**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	832	Kcal	3477	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 10	g.]
H.Carbono	85	g.	[Azúcares 19,2	g.]
Proteínas	33	g.	Sal	3,2 g.

**VIERNES 19**

**1º FUSILLIS A LA ITALIANA**  
**2º SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA**  
**1º SPIRAL PASTA IN ITALIAN SAUCE**  
**2º BREADED HAM AND CHEESE AND SALAD**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	832	Kcal	3477	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 10	g.]
H.Carbono	85	g.	[Azúcares 19,2	g.]
Proteínas	33	g.	Sal	3,2 g.

**LUNES 22**

**1º ARROZ BLANCO CON TOMATE**  
**2º MERLUZA ONLY CON ENSALADA**  
**1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE**  
**2º HAKE ONLY AND SALAD**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	34	g.	[Saturados 6,5	g.]
H.Carbono	103	g.	[Azúcares 15,4	g.]
Proteínas	27	g.	Sal	4,3 g.

**MARTES 23**

**1º CREMA DE VERDURAS NATURALES**  
**2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS**  
**1º CREAM OF VEGETABLE SOUP**  
**2º FRIED EGGS AND FRENCH FRIES**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	46	g.	[Saturados 12,9	g.]
H.Carbono	73	g.	[Azúcares 19,5	g.]
Proteínas	30	g.	Sal	3,1 g.

**MIÉRCOLES 24**

**1º ESPAGUETIS A LA CREMA DE QUESO**  
**2º LOMO PLANCHA CON BASTONES DE BERENJENA**  
**1º SPAGHETTI WITH CREAM CHEESE**  
**2º GRILLED LOIN AND AUBERGINE STICKS**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	840	Kcal	3511	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 13,3	g.]
H.Carbono	100	g.	[Azúcares 28,7	g.]
Proteínas	29	g.	Sal	1,2 g.

**JUEVES 25**

**1º GARBANZOS GUISADOS**  
**2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA**  
**1º CHICKPEA STEW**  
**2º CHICKEN FILLET AND SALAD**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	823	Kcal	3440	kJ
Lípidos	39	g.	[Saturados 8	g.]
H.Carbono	82	g.	[Azúcares 33,5	g.]
Proteínas	36	g.	Sal	3,5 g.

**VIERNES 26**

**1º PATATAS CON CHORIZO**  
**2º PALOMETA A LA VIZCAÍNA**  
**1º POTATOES WITH CHORIZO**  
**2º FISH AND PEPPERS IN A TOMATO SAUCE**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	30	g.	[Saturados 6,1	g.]
H.Carbono	108	g.	[Azúcares 19,3	g.]
Proteínas	31	g.	Sal	2,1 g.

**LUNES 29**

**1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS**  
**2º ALBÓNDIGAS A LA CAZADORA**  
**1º SAUTÉED GREEN BEANS**  
**2º MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	808	Kcal	3377	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 12,4	g.]
H.Carbono	69	g.	[Azúcares 13,6	g.]
Proteínas	43	g.	Sal	1,5 g.

**MARTES 30**

**1º LENTEJAS ESTOFADAS**  
**2º PIZZA ITALIANA CON ENSALADA**  
**1º LENTIL STEW**  
**2º ITALIAN PIZZA AND SALAD**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	858	Kcal	3586	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 13,3	g.]
H.Carbono	82	g.	[Azúcares 16,2	g.]
Proteínas	38	g.	Sal	3,1 g.

RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS	
SI COMES	PUEDES CENAR
<b>Pasta o Arroz y Carne</b>	<b>Verdura/Ensalada y Pescado</b>
Pasta o Arroz y Pescado	Verdura y Huevo
<b>Pasta o Arroz y Huevo</b>	<b>Verdura/Ensalada y Carne</b>
Verdura y Carne	Patata y Pescado
<b>Verdura y Pescado</b>	<b>Patata y Huevo</b>
Verdura y Huevo	Arroz y Carne
<b>Legumbre y Carne</b>	<b>Verdura/Ensalada y Pescado</b>
Legumbre y Pescado	Verdura y Huevo
<b>Legumbre y Huevo</b>	<b>Verdura/ensalada y Carne</b>



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

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





# mes de ABRIL DE 2024



**COLEGIO SAGRADA  
FAMILIA  
CORAZONISTAS  
MADRID**

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

## LENTEJAS Y GUISANTES



MARTES

2

- 1º MACARRONES GRATINADOS
  - 2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA 100% A LA MADRILEÑA
  - 1º GRATINEED MACARONI
  - 2º VEAL 100% MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE AND POTATOS
- PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	841	Kcal	3515	KJ
Lípidos	33	g.	[Saturados 11,6	g.]
H.Carbono	98	g.	[Azúcares 19,9	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 4,3	g.

MIÉRCOLES

3

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

Calorías	787	Kcal	3289	KJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 11	g.]
H.Carbono	65	g.	[Azúcares 21,1	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 4,2	g.

JUEVES

4

- 1º ALUBIAS BLANCAS GUISADAS
  - 2º POLLO ASADO CON DELICIAS DE CALABACÍN
  - 1º HARICOT BEAN STEW
  - 2º ROASTED CHICKEN WITH ZUCCHINI DELIGHTS
- PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	813	Kcal	3398	KJ
Lípidos	41	g.	[Saturados 13,3	g.]
H.Carbono	70	g.	[Azúcares 16,9	g.]
Proteínas	41	g.	Sal 2,8	g.

VIERNES

5

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
  - 2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA
  - 1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE
  - 2º BATTERED HAKE AND SALAD
- PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	837	Kcal	3448	KJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 7,3	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares 17	g.]
Proteínas	25	g.	Sal 3,3	g.

LUNES

8

- 1º CREMA DE CALABACÍN
  - 2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA
  - 1º CREAM OF COURGETTE SOUP
  - 2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD
- PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	826	Kcal	3452	KJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 13	g.]
H.Carbono	61	g.	[Azúcares 14,7	g.]
Proteínas	51	g.	Sal 4,1	g.

MARTES

9

- 1º CODITOS NAPOLITANA
  - 2º MAGRO ESTOFADO
  - 1º PASTA NAPOLITANA
  - 2º LEAN PORK STEW
- PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	835	Kcal	3490	KJ
Lípidos	27	g.	[Saturados 6,9	g.]
H.Carbono	111	g.	[Azúcares 30,4	g.]
Proteínas	37	g.	Sal 1,5	g.

MIÉRCOLES

10

- 1º PAELLA DE POLLO Y VERDURA
  - 2º BACALAO A LA ANDALUZA CON ENSALADA
  - 1º CHICKEN AND VEGETABLE PAELLA
  - 2º LIGHTLY BATTERED COD AND SALAD
- PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	834	Kcal	3486	KJ
Lípidos	38	g.	[Saturados 9,1	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares 12	g.]
Proteínas	46	g.	Sal 3,7	g.

JUEVES

11

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

Calorías	824	Kcal	3443	KJ
Lípidos	38	g.	[Saturados 7,1	g.]
H.Carbono	91	g.	[Azúcares 19,8	g.]
Proteínas	30	g.	Sal 2,51	g.

VIERNES

12

- 1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE
  - 2º HUEVOS ROTOS CON PATATAS
  - 1º GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE
  - 2º BROKEN EGGS AND FRENCH FRIES
- PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	781	Kcal	3264	KJ
Lípidos	37	g.	[Saturados 7,7	g.]
H.Carbono	79	g.	[Azúcares 38	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 3,2	g.

**LUNES 15**

- 1º **BRÓCOLI REHOGADO O SOPA DE ESTRELLAS**
- 2º **HAMBURGUESA DE TERNERA 100% EN SALSA PRIMAVERAL**
- 1º SAUTÉED BROCCOLI OR PASTA STAR SOUP
- 2º **VEAL BURGER IN VEGETABLE SAUCE**

**PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	774	Kcal	3235	kJ
Lípidos	38 g.	[Saturados	9 g.]	
H.Carbono	77 g.	[Azúcares	30,3 g.]	
Proteínas	31 g.	Sal	4,3 g.	

**MARTES 16**

- 1º **ARROZ TRES DELICIAS (SIN GUI SANTES)**
- 2º **MERLUZA A LA MARINERA**
- 1º **SPECIAL FRIED RICE (NOPEAS)**
- 2º **HAKE IN SEAFOOD SAUCE**

**PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	808	Kcal	3377	kJ
Lípidos	32 g.	[Saturados	7,4 g.]	
H.Carbono	95 g.	[Azúcares	15,1 g.]	
Proteínas	35 g.	Sal	3,1 g.	

**MIÉRCOLES 17**

- 1º **VERDURAS VARIADAS REHOGADAS**
- 2º **TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA**
- 1º SAUTÉE VEGETABLES
- 2º **SPANISH OMELETTE AND SALAD**

**PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	822	Kcal	3435	kJ
Lípidos	34 g.	[Saturados	7,4 g.]	
H.Carbono	96 g.	[Azúcares	30 g.]	
Proteínas	33 g.	Sal	3,9 g.	

**JUEVES 18**

- 1º **PURÉ DE CALABACÍN**
- 2º **JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA PEPITORIA CON ARROZ PILAFF**
- 1º **CREAM OF COURGETTE AND CARROT SOUP**
- 2º **CHICKEN HAMS IN PEPITORIA SAUCE WITH PILAFF RICE**

**PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	832	Kcal	3477	kJ
Lípidos	40 g.	[Saturados	10 g.]	
H.Carbono	85 g.	[Azúcares	19,2 g.]	
Proteínas	33 g.	Sal	3,2 g.	

**VIERNES 19**

- 1º **FUSILLIS A LA ITALIANA**
- 2º **SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA**
- 1º **SPIRAL PASTA IN ITALIAN SAUCE**
- 2º **BREADED HAM AND CHEESE AND SALAD**

**PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	832	Kcal	3477	kJ
Lípidos	40 g.	[Saturados	10 g.]	
H.Carbono	85 g.	[Azúcares	19,2 g.]	
Proteínas	33 g.	Sal	3,2 g.	

**LUNES 22**

- 1º **ARROZ BLANCO CON TOMATE**
- 2º **MERLUZA ORLY CON ENSALADA**
- 1º **PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE**
- 2º **HAKE ORLY AND SALAD**

**PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	34 g.	[Saturados	6,5 g.]	
H.Carbono	103 g.	[Azúcares	15,4 g.]	
Proteínas	27 g.	Sal	4,3 g.	

**MARTES 23**

- 1º **CREMA DE VERDURAS NATURALES**
- 2º **HUEVOS FRITOS CON PATATAS**
- 1º **CREAM OF VEGETABLE SOUP**
- 2º **FRIED EGGS AND FRENCH FRIES**

**PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	46 g.	[Saturados	12,9 g.]	
H.Carbono	73 g.	[Azúcares	19,5 g.]	
Proteínas	30 g.	Sal	3,1 g.	

**MIÉRCOLES 24**

- 1º **ESPAGUETIS A LA CREMA DE QUESO**
- 2º **LOMO PLANCHA CON BASTONES DE BERENJENA**
- 1º **SPAGHETTI WITH CREAM CHEESE**
- 2º **GRILLED LOIN AND AUBERGINE STICKS**

**PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	840	Kcal	3511	kJ
Lípidos	36 g.	[Saturados	13,3 g.]	
H.Carbono	100 g.	[Azúcares	28,7 g.]	
Proteínas	29 g.	Sal	1,2 g.	

**JUEVES 25**

- 1º **GARBANZOS GUISADOS**
- 2º **FILETE DE POLLO CON ENSALADA**
- 1º **CHICKPEA STEW**
- 2º **CHICKEN FILLET AND SALAD**

**PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	823	Kcal	3440	kJ
Lípidos	39 g.	[Saturados	8 g.]	
H.Carbono	82 g.	[Azúcares	33,5 g.]	
Proteínas	36 g.	Sal	3,5 g.	

**VIERNES 26**

- 1º **PATATAS CON CHORIZO**
- 2º **PALOMETA A LA VIZCAÍNA**
- 1º **POTATOES WITH CHORIZO**
- 2º **FISH AND PEPPERS IN A TOMATO SAUCE**

**PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	30 g.	[Saturados	6,1 g.]	
H.Carbono	108 g.	[Azúcares	19,3 g.]	
Proteínas	31 g.	Sal	2,1 g.	

**LUNES 29**

- 1º **JUDÍAS VERDES REHOGADAS**
- 2º **ALBÓNDIGAS DE TERNERA 100% A LA CAZADORA**
- 1º SAUTÉED GREEN BEANS
- 2º **VEAL 100% MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY**

**PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	808	Kcal	3377	kJ
Lípidos	40 g.	[Saturados	12,4 g.]	
H.Carbono	69 g.	[Azúcares	13,6 g.]	
Proteínas	43 g.	Sal	1,5 g.	

**MARTES 30**

- 1º **MACARRONES CON CHORIZO**
- 2º **PIZZA ITALIANA CON ENSALADA**
- 1º **MACARONI AND CHORIZO**
- 2º **ITALIAN PIZZA AND SALAD**

**PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	858	Kcal	3586	kJ
Lípidos	42 g.	[Saturados	13,3 g.]	
H.Carbono	82 g.	[Azúcares	16,2 g.]	
Proteínas	38 g.	Sal	3,1 g.	

RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS	
SI COMES	PUEDES CENAR
<b>Pasta o Arroz y Carne</b>	<b>Verdura/Ensalada y Pescado</b>
Pasta o Arroz y Pescado	Verdura y Huevo
<b>Pasta o Arroz y Huevo</b>	<b>Verdura/Ensalada y Carne</b>
Verdura y Carne	Patata y Pescado
<b>Verdura y Pescado</b>	<b>Patata y Huevo</b>
Verdura y Huevo	Arroz y Carne
<b>Legumbre y Carne</b>	<b>Verdura/Ensalada y Pescado</b>
Legumbre y Pescado	Verdura y Huevo
<b>Legumbre y Huevo</b>	<b>Verdura/ensalada y Carne</b>



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

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

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





# mes de ABRIL DE 2024



**COLEGIO SAGRADA  
FAMILIA  
CORAZONISTAS  
MADRID**

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

## KETCHUP



MARTES

2

- 1º MACARRONES GRATINADOS
- 2º ALBÓNDIGAS A LA MADRILEÑA
- 1º GRATINEED MACARONI
- 2º MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE
- PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	841	Kcal	3515	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados 11,6	g.]
H.Carbono	98	g.	[Azúcares 19,9	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 4,3	g.

MIÉRCOLES

3

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

Calorías	787	Kcal	3289	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 11	g.]
H.Carbono	65	g.	[Azúcares 21,1	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 4,2	g.

JUEVES

4

- 1º ALUBIAS BLANCAS GUISADAS
- 2º POLLO ASADO CON DELICIAS DE CALABACÍN
- 1º HARICOT BEAN STEW
- 2º ROASTED CHICKEN WITH ZUCCHINI DELIGHTS
- PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	813	Kcal	3398	kJ
Lípidos	41	g.	[Saturados 13,3	g.]
H.Carbono	70	g.	[Azúcares 16,9	g.]
Proteínas	41	g.	Sal 2,8	g.

VIERNES

5

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
- 2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA
- 1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE
- 2º BATTERED HAKE AND SALAD
- PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	837	Kcal	3448	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 7,3	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares 17	g.]
Proteínas	25	g.	Sal 3,3	g.

LUNES

8

- 1º LENTEJAS HORTELANAS
- 2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA
- 1º LENTIL AND VEGETABLE STEW
- 2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD
- PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 13	g.]
H.Carbono	61	g.	[Azúcares 14,7	g.]
Proteínas	51	g.	Sal 4,1	g.

MARTES

9

- 1º CODITOS NAPOLITANA
- 2º MAGRO ESTOFADO
- 1º PASTA NAPOLITANA
- 2º LEAN PORK STEW
- PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	835	Kcal	3490	kJ
Lípidos	27	g.	[Saturados 6,9	g.]
H.Carbono	111	g.	[Azúcares 30,4	g.]
Proteínas	37	g.	Sal 1,5	g.

MIÉRCOLES

10

- 1º PAELLA DE POLLO Y VERDURA
- 2º BACALAO A LA ANDALUZA CON ENSALADA
- 1º CHICKEN AND VEGETABLE PAELLA
- 2º LIGHTLY BATTERED COD AND SALAD
- PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	834	Kcal	3486	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados 9,1	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares 12	g.]
Proteínas	46	g.	Sal 3,7	g.

JUEVES

11

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

Calorías	824	Kcal	3443	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados 7,1	g.]
H.Carbono	91	g.	[Azúcares 19,8	g.]
Proteínas	30	g.	Sal 2,51	g.

VIERNES

12

- 1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE
- 2º HUEVOS ROTOS CON PATATAS
- 1º GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE
- 2º BROKEN EGGS AND FRENCH FRIES
- PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	781	Kcal	3264	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados 7,7	g.]
H.Carbono	79	g.	[Azúcares 38	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 3,2	g.

**LUNES 15**

**1º BRÓCOLI REHOGADO O SOPA DE ESTRELLAS**  
**2º HAMBURGUESA EN SALSA PRIMAVERAL**  
**1º SAUTÉED BROCCOLI OR PASTA STAR SOUP**  
**2º HAMBURGER IN VEGETABLE SAUCE**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	774	Kcal	3235	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados 9	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares 30,3	g.]
Proteínas	31	g.	Sal 4,3	g.

**MARTES 16**

**1º ARROZ TRES DELICIAS**  
**2º MERLUZA A LA MARINERA**  
**1º SPECIAL FRIED RICE**  
**2º HAKE IN SEAFOOD SAUCE**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	808	Kcal	3377	kJ
Lípidos	32	g.	[Saturados 7,4	g.]
H.Carbono	95	g.	[Azúcares 15,1	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 3,1	g.

**MIÉRCOLES 17**

**1º LENTEJAS ESTOFADAS**  
**2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA**  
**1º LENTIL STEW**  
**2º SPANISH OMELETTE AND SALAD**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	822	Kcal	3435	kJ
Lípidos	34	g.	[Saturados 7,4	g.]
H.Carbono	96	g.	[Azúcares 30	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 3,9	g.

**JUEVES 18**

**1º PURÉ DE CALABACÍN**  
**2º JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA PEPITORIA CON ARROZ PILAFF**  
**1º CREAM OF COURGETTE AND CARROT SOUP**  
**2º CHICKEN HAMS IN PEPITORIA SAUCE WITH PILAFF RICE**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	832	Kcal	3477	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 10	g.]
H.Carbono	85	g.	[Azúcares 19,2	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 3,2	g.

**VIERNES 19**

**1º FUSILLIS A LA ITALIANA**  
**2º SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA**  
**1º SPIRAL PASTA IN ITALIAN SAUCE**  
**2º BREADED HAM AND CHEESE AND SALAD**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	832	Kcal	3477	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 10	g.]
H.Carbono	85	g.	[Azúcares 19,2	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 3,2	g.

**LUNES 22**

**1º ARROZ BLANCO CON TOMATE**  
**2º MERLUZA ONLY CON ENSALADA**  
**1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE**  
**2º HAKE ONLY AND SALAD**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	34	g.	[Saturados 6,5	g.]
H.Carbono	103	g.	[Azúcares 15,4	g.]
Proteínas	27	g.	Sal 4,3	g.

**MARTES 23**

**1º CREMA DE VERDURAS NATURALES**  
**2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS**  
**1º CREAM OF VEGETABLE SOUP**  
**2º FRIED EGGS AND FRENCH FRIES**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	46	g.	[Saturados 12,9	g.]
H.Carbono	73	g.	[Azúcares 19,5	g.]
Proteínas	30	g.	Sal 3,1	g.

**MIÉRCOLES 24**

**1º ESPAGUETIS A LA CREMA DE QUESO**  
**2º LOMO PLANCHA CON BASTONES DE BERENJENA**  
**1º SPAGHETTI WITH CREAM CHEESE**  
**2º GRILLED LOIN AND AUBERGINE STICKS**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	840	Kcal	3511	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 13,3	g.]
H.Carbono	100	g.	[Azúcares 28,7	g.]
Proteínas	29	g.	Sal 1,2	g.

**JUEVES 25**

**1º GARBANZOS GUISADOS**  
**2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA**  
**1º CHICKPEA STEW**  
**2º CHICKEN FILLET AND SALAD**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	823	Kcal	3440	kJ
Lípidos	39	g.	[Saturados 8	g.]
H.Carbono	82	g.	[Azúcares 33,5	g.]
Proteínas	36	g.	Sal 3,5	g.

**VIERNES 26**

**1º PATATAS CON CHORIZO**  
**2º PALOMETA A LA VIZCAÍNA**  
**1º POTATOES WITH CHORIZO**  
**2º FISH AND PEPPERS IN A TOMATO SAUCE**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	30	g.	[Saturados 6,1	g.]
H.Carbono	108	g.	[Azúcares 19,3	g.]
Proteínas	31	g.	Sal 2,1	g.

**LUNES 29**

**1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS**  
**2º ALBÓNDIGAS A LA CAZADORA**  
**1º SAUTÉED GREEN BEANS**  
**2º MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	808	Kcal	3377	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 12,4	g.]
H.Carbono	69	g.	[Azúcares 13,6	g.]
Proteínas	43	g.	Sal 1,5	g.

**MARTES 30**

**1º LENTEJAS ESTOFADAS**  
**2º PIZZA ITALIANA CON ENSALADA**  
**1º LENTIL STEW**  
**2º ITALIAN PIZZA AND SALAD**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	858	Kcal	3586	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 13,3	g.]
H.Carbono	82	g.	[Azúcares 16,2	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 3,1	g.

RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS	
SI COMES	PUEDES CENAR
<b>Pasta o Arroz y Carne</b>	<b>Verdura/Ensalada y Pescado</b>
Pasta o Arroz y Pescado	Verdura y Huevo
<b>Pasta o Arroz y Huevo</b>	<b>Verdura/Ensalada y Carne</b>
Verdura y Carne	Patata y Pescado
<b>Verdura y Pescado</b>	<b>Patata y Huevo</b>
Verdura y Huevo	Arroz y Carne
<b>Legumbre y Carne</b>	<b>Verdura/Ensalada y Pescado</b>
Legumbre y Pescado	Verdura y Huevo
<b>Legumbre y Huevo</b>	<b>Verdura/ensalada y Carne</b>



Calle Tormes, 6 - 28840 - MEJORADA DEL CAMPO - MADRID  
 Telf.: 91 392 35 59 - email : info@alegria.com.es  
[www.alegria.com.es](http://www.alegria.com.es)

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





# mes de ABRIL DE 2024



**COLEGIO SAGRADA  
FAMILIA  
CORAZONISTAS  
MADRID**

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

## HUEVO, PESCADO, LECHE Y CELÍACO



MARTES

2

- 1º MACARRONES NAPOLITANA (PSH)
- 2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA MADRILEÑA
- 1º MACARONI IN NAPOLITAN SAUCE (EGG FREE)
- 2º VEAL MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE
- PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN HUEVO NI GLUTEN-FREE BREAD AND EGG- AND DAIRY-FREE**

Calorías	841	Kcal	3515	KJ
Lípidos	33	g.	[Saturados 11,6	g.]
H.Carbono	98	g.	[Azúcares 19,9	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 4,3	g.

MIÉRCOLES

3

- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES
- 2º LACÓN A LA PLANCHA CON ENSALADA
- 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP
- 2º GRILLED PORK SHOULDER AND SALAD
- PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN HUEVO NI GLUTEN-FREE BREAD AND EGG- AND DAIRY-FREE**

Calorías	787	Kcal	3289	KJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 11	g.]
H.Carbono	65	g.	[Azúcares 21,1	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 4,2	g.

JUEVES

4

- 1º ALUBIAS BLANCAS GUISADAS
- 2º POLLO ASADO CON DELICIAS DE CALABACÍN
- 1º HARICOT BEAN STEW
- 2º ROASTED CHICKEN WITH ZUCCHINI DELIGHTS
- PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN HUEVO NI GLUTEN-FREE BREAD AND EGG- AND DAIRY-FREE**

Calorías	813	Kcal	3398	KJ
Lípidos	41	g.	[Saturados 13,3	g.]
H.Carbono	70	g.	[Azúcares 16,9	g.]
Proteínas	41	g.	Sal 2,8	g.

VIERNES

5

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
- 2º PAVO A LA PLANCHA CON ENSALADA
- 1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE
- 2º GRILLED TURKEY AND SALAD
- PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN HUEVO NI GLUTEN-FREE BREAD AND EGG- AND DAIRY-FREE**

Calorías	837	Kcal	3448	KJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 7,3	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares 17	g.]
Proteínas	25	g.	Sal 3,3	g.

LUNES

8

- 1º CREMA DE CALABACÍN
- 2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA
- 1º CREAM OF COURGETTE SOUP
- 2º CHICKEN FILLET AND SALAD
- PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN HUEVO NI GLUTEN-FREE BREAD AND EGG- AND DAIRY-FREE**

Calorías	826	Kcal	3452	KJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 13	g.]
H.Carbono	61	g.	[Azúcares 14,7	g.]
Proteínas	51	g.	Sal 4,1	g.

MARTES

9

- 1º CODITOS NAPOLITANA (PSH)
- 2º MAGRO ESTOFADO
- 1º PASTA NAPOLITANA (EGG FREE)
- 2º LEAN PORK STEW
- PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN HUEVO NI GLUTEN-FREE BREAD AND EGG- AND DAIRY-FREE**

Calorías	835	Kcal	3490	KJ
Lípidos	27	g.	[Saturados 6,9	g.]
H.Carbono	111	g.	[Azúcares 30,4	g.]
Proteínas	37	g.	Sal 1,5	g.

MIÉRCOLES

10

- 1º PAELLA DE POLLO Y VERDURA
- 2º POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA
- 1º CHICKEN AND VEGETABLE PAELLA
- 2º GRILLED CHICKEN AND SALAD
- PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN HUEVO NI GLUTEN-FREE BREAD AND EGG- AND DAIRY-FREE**

Calorías	834	Kcal	3486	KJ
Lípidos	38	g.	[Saturados 9,1	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares 12	g.]
Proteínas	46	g.	Sal 3,7	g.

JUEVES

11

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

Calorías	824	Kcal	3443	KJ
Lípidos	38	g.	[Saturados 7,1	g.]
H.Carbono	91	g.	[Azúcares 19,8	g.]
Proteínas	30	g.	Sal 2,51	g.

VIERNES

12

- 1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE
- 2º LOMO CON PATATAS
- 1º GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE
- 2º LOIN AND FRENCH FRIES
- PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN HUEVO NI GLUTEN-FREE BREAD AND EGG- AND DAIRY-FREE**

Calorías	781	Kcal	3264	KJ
Lípidos	37	g.	[Saturados 7,7	g.]
H.Carbono	79	g.	[Azúcares 38	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 3,2	g.

**LUNES 15**

- 1º **BRÓCOLI REHOGADO**
- 2º **HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA PRIMAVERAL**
- 1º SAUTÉED BROCCOLI
- 2º VEAL BURGER IN VEGETABLE SAUCE
- PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN HUEVO NI GLUTEN-FREE BREAD AND EGG- AND DAIRY-FREE**

Calorías	774	Kcal	3235	kJ
Lípidos	38 g.	[Saturados	9 g.]	
H.Carbono	77 g.	[Azúcares	30,3 g.]	
Proteínas	31 g.	Sal	4,3 g.	

**MARTES 16**

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

Calorías	808	Kcal	3377	kJ
Lípidos	32 g.	[Saturados	7,4 g.]	
H.Carbono	95 g.	[Azúcares	15,1 g.]	
Proteínas	35 g.	Sal	3,1 g.	

**MIÉRCOLES 17**

- 1º **VERDURAS VARIADAS REHOGADAS**
- 2º **LOMO PLANCHA CON ENSALADA**
- 1º SAUTÉE VEGETABLES
- 2º GRILLED LOIN AND SALAD
- PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN HUEVO NI GLUTEN-FREE BREAD AND EGG- AND DAIRY-FREE**

Calorías	822	Kcal	3435	kJ
Lípidos	34 g.	[Saturados	7,4 g.]	
H.Carbono	96 g.	[Azúcares	30 g.]	
Proteínas	33 g.	Sal	3,9 g.	

**JUEVES 18**

- 1º **PURÉ DE CALABACÍN**
- 2º **JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA PEPITORIA CON ARROZ PILAFF**
- 1º CREAM OF COURGETTE AND CARROT SOUP
- 2º CHICKEN HAMS IN PEPITORIA SAUCE WITH PILAFF RICE
- PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN HUEVO NI GLUTEN-FREE BREAD AND EGG- AND DAIRY-FREE**

Calorías	832	Kcal	3477	kJ
Lípidos	40 g.	[Saturados	10 g.]	
H.Carbono	85 g.	[Azúcares	19,2 g.]	
Proteínas	33 g.	Sal	3,2 g.	

**VIERNES 19**

- 1º **FUSILLIS A LA ITALIANA (PSH)**
- 2º **LACÓN A LA PLANCHA CON ENSALADA**
- 1º SPIRAL PASTA IN ITALIAN SAUCE (EGG FREE)
- 2º GRILLED PORK SHOULDER AND SALAD
- PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN HUEVO NI GLUTEN-FREE BREAD AND EGG- AND DAIRY-FREE**

Calorías	832	Kcal	3477	kJ
Lípidos	40 g.	[Saturados	10 g.]	
H.Carbono	85 g.	[Azúcares	19,2 g.]	
Proteínas	33 g.	Sal	3,2 g.	

**LUNES 22**

- 1º **ARROZ BLANCO CON TOMATE**
- 2º **LACÓN A LA PLANCHA CON ENSALADA**
- 1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE
- 2º GRILLED PORK SHOULDER AND SALAD
- PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN HUEVO NI GLUTEN-FREE BREAD AND EGG- AND DAIRY-FREE**

Calorías	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	34 g.	[Saturados	6,5 g.]	
H.Carbono	103 g.	[Azúcares	15,4 g.]	
Proteínas	27 g.	Sal	4,3 g.	

**MARTES 23**

- 1º **CREMA DE VERDURAS NATURALES**
- 2º **NUGGETS DE POLLO CON PATATAS**
- 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP
- 2º CHICKEN NUGGETS AND FRENCH FRIES
- PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN HUEVO NI GLUTEN-FREE BREAD AND EGG- AND DAIRY-FREE**

Calorías	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	46 g.	[Saturados	12,9 g.]	
H.Carbono	73 g.	[Azúcares	19,5 g.]	
Proteínas	30 g.	Sal	3,1 g.	

**MIÉRCOLES 24**

- 1º **ESPAGUETIS A LA CREMA DE QUESO (PSG)(PSH)**
- 2º **LOMO PLANCHA CON BASTONES DE BERENJENA**
- 1º SPAGHETTI WITH CREAM CHEESE (PSG)(PSH)
- 2º GRILLED LOIN AND AUBERGINE STICKS
- PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN HUEVO NI GLUTEN-FREE BREAD AND EGG- AND DAIRY-FREE**

Calorías	840	Kcal	3511	kJ
Lípidos	36 g.	[Saturados	13,3 g.]	
H.Carbono	100 g.	[Azúcares	28,7 g.]	
Proteínas	29 g.	Sal	1,2 g.	

**JUEVES 25**

- 1º **GARBANZOS GUISADOS**
- 2º **FILETE DE POLLO PLANCHA CON ENSALADA**
- 1º CHICKPEA STEW
- 2º GRILLED CHICKEN FILLET AND SALAD
- PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN HUEVO NI GLUTEN-FREE BREAD AND EGG- AND DAIRY-FREE**

Calorías	823	Kcal	3440	kJ
Lípidos	39 g.	[Saturados	8 g.]	
H.Carbono	82 g.	[Azúcares	33,5 g.]	
Proteínas	36 g.	Sal	3,5 g.	

**VIERNES 26**

- 1º **PATATAS CON CHORIZO**
- 2º **PAVO A LA VIZCAÍNA**
- 1º POTATOES WITH CHORIZO
- 2º TURKEY AND PEPPERS IN A TOMATO SAUCE
- PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN HUEVO NI GLUTEN-FREE BREAD AND EGG- AND DAIRY-FREE**

Calorías	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	30 g.	[Saturados	6,1 g.]	
H.Carbono	108 g.	[Azúcares	19,3 g.]	
Proteínas	31 g.	Sal	2,1 g.	

**LUNES 29**

- 1º **JUDÍAS VERDES REHOGADAS**
- 2º **ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA CAZADORA**
- 1º SAUTÉED GREEN BEANS
- 2º VEAL MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY
- PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN HUEVO NI GLUTEN-FREE BREAD AND EGG- AND DAIRY-FREE**

Calorías	808	Kcal	3377	kJ
Lípidos	40 g.	[Saturados	12,4 g.]	
H.Carbono	69 g.	[Azúcares	13,6 g.]	
Proteínas	43 g.	Sal	1,5 g.	

**MARTES 30**

- 1º **MACARRONES CON CHORIZO (PSG)**
- 2º **PIZZA ITALIANA SIN QUESO CON ENSALADA**
- 1º MACARONI AND CHORIZO (GLUTEN FREE)
- 2º ITALIAN PIZZA AND SALAD (CHEESE FREE)
- PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN HUEVO NI GLUTEN-FREE BREAD AND EGG- AND DAIRY-FREE**

Calorías	858	Kcal	3586	kJ
Lípidos	42 g.	[Saturados	13,3 g.]	
H.Carbono	82 g.	[Azúcares	16,2 g.]	
Proteínas	38 g.	Sal	3,1 g.	

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



Calle Tormes, 6 – 28840 – MEJORADA DEL CAMPO – MADRID  
 Telf.: 91 392 35 59 - email : info@alegra.com.es  
[www.alegra.com.es](http://www.alegra.com.es)

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

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