



**COLEGIO SAGRADA  
FAMILIA  
CORAZONISTAS  
MADRID**

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

# MES DE JUNIO DE 2024

**Alegra**  
Servicio a Colectividades

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



| 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>   |

**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.

**LUNES**

3

- 1º FIDEUÁ DE POLLO Y VERDURA
- 2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA
- 1º VEGETABLE AND CHICKEN NOODLES
- 2º BATTERED HAKE AND SALAD

**PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

|           |       |            |          |    |
|-----------|-------|------------|----------|----|
| Calorías  | 854   | Kcal       | 3569     | kJ |
| Lípidos   | 50 g. | [Saturados | 9,1 g.]  |    |
| H.Carbono | 70 g. | [Azúcares  | 13,2 g.] |    |
| Proteínas | 31 g. | Sal        | 2 g.     |    |

**MARTES**

4

- 1º ENSALADA CAMPERA O SOPA DE AVE CON FIDEOS
- 2º ALBÓNDIGAS A LA MADRILEÑA
- 1º COUNTRY SALAD OR POULTRY SOUP WITH NOODLES
- 2º MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE

**PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

|           |       |            |          |    |
|-----------|-------|------------|----------|----|
| Calorías  | 833   | Kcal       | 3481     | kJ |
| Lípidos   | 45 g. | [Saturados | 12,9 g.] |    |
| H.Carbono | 63 g. | [Azúcares  | 17,5 g.] |    |
| Proteínas | 44 g. | Sal        | 4 g.     |    |

**MIÉRCOLES**

5

- 1º JUDÍAS 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  | 830   | Kcal       | 3469     | kJ |
| Lípidos   | 42 g. | [Saturados | 13,3 g.] |    |
| H.Carbono | 72 g. | [Azúcares  | 16,9 g.] |    |
| Proteínas | 41 g. | Sal        | 3,5 g.   |    |

**JUEVES**

6

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

**PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

|           |       |            |          |    |
|-----------|-------|------------|----------|----|
| Calorías  | 793   | Kcal       | 3314     | kJ |
| Lípidos   | 37 g. | [Saturados | 9,1 g.]  |    |
| H.Carbono | 85 g. | [Azúcares  | 19,8 g.] |    |
| Proteínas | 30 g. | Sal        | 3,8 g.   |    |

**VIERNES**

7

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
- 2º MAGRO GUIADO
- 1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE
- 2º LEAN PORK STEW

**PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

|           |       |            |          |    |
|-----------|-------|------------|----------|----|
| Calorías  | 823   | Kcal       | 3440     | kJ |
| Lípidos   | 27 g. | [Saturados | 6,6 g.]  |    |
| H.Carbono | 14 g. | [Azúcares  | 17,1 g.] |    |
| Proteínas | 31 g. | Sal        | 3,8 g.   |    |

LUNES

10

1º LENTEJAS ESTOFADAS

2º HUEVOS ROTOS CON PATATAS

1º LENTIL STEW

2º BROKEN EGGS AND FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |     |      |                 |        |
|-----------|-----|------|-----------------|--------|
| Calorías  | 837 | Kcal | 3498            | kJ     |
| Lípidos   | 41  | g.   | [Saturados 10,6 | g.]    |
| H.Carbono | 72  | g.   | [Azúcares 12,8  | g.]    |
| Proteínas | 45  | g.   | Sal             | 2,4 g. |

MARTES

11

1º ARROZ TRES DELICIAS

2º BACALAO A LA ANDALUZA CON ENSALADA

1º SPECIAL FRIED RICE

2º LIGHTLY BATTERED COD AND SALAD

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |     |      |                |        |
|-----------|-----|------|----------------|--------|
| Calorías  | 837 | Kcal | 3498           | kJ     |
| Lípidos   | 37  | g.   | [Saturados 9,2 | g.]    |
| H.Carbono | 89  | g.   | [Azúcares 13,7 | g.]    |
| Proteínas | 37  | g.   | Sal            | 3,5 g. |

MIÉRCOLES

12

1º CREMA DE CALABACÍN

2º LASAÑA BOLOÑESA

1º CREAM OF COURGETTE SOUP

2º LASAGNA BOLOGNESE

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |     |      |                |        |
|-----------|-----|------|----------------|--------|
| Calorías  | 820 | Kcal | 3427           | kJ     |
| Lípidos   | 44  | g.   | [Saturados 16  | g.]    |
| H.Carbono | 67  | g.   | [Azúcares 18,4 | g.]    |
| Proteínas | 39  | g.   | Sal            | 3,2 g. |

JUEVES

13

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º BREADED HAM AND CHEESE AND SALAD

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |     |      |                 |        |
|-----------|-----|------|-----------------|--------|
| Calorías  | 802 | Kcal | 3352            | kJ     |
| Lípidos   | 50  | g.   | [Saturados 12,2 | g.]    |
| H.Carbono | 57  | g.   | [Azúcares 17,9  | g.]    |
| Proteínas | 31  | g.   | Sal             | 3,9 g. |

VIERNES

14

1º MACARRONES GRATINADOS

2º ESTOFADO DE POLLO

1º GRATINEED MACARONI

2º CHICKEN STEW

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |     |      |                |      |
|-----------|-----|------|----------------|------|
| Calorías  | 829 | Kcal | 3465           | kJ   |
| Lípidos   | 29  | g.   | [Saturados 8,7 | g.]  |
| H.Carbono | 97  | g.   | [Azúcares 17,3 | g.]  |
| Proteínas | 45  | g.   | Sal            | 3 g. |

LUNES

17

1º SALMOREJO CORDOBÉS O SOPA DE ESTRELLAS

2º HAMBURGUESA EN SALSA CAZADORA

1º COLD TOMATO SOUP OR STARS SOUP

2º BURGER IN MUSHROOM SAUCE

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |     |      |                |        |
|-----------|-----|------|----------------|--------|
| Calorías  | 761 | Kcal | 3180           | kJ     |
| Lípidos   | 37  | g.   | [Saturados 11  | g.]    |
| H.Carbono | 63  | g.   | [Azúcares 20,6 | g.]    |
| Proteínas | 44  | g.   | Sal            | 4,1 g. |

MARTES

18

1º ESPAGUETIS CARBONARA

2º MERLUZA A LA MARINERA

1º SPAGUETTI CARBONARA

2º HAKE IN SEAFOOD SAUCE

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |     |      |                 |      |
|-----------|-----|------|-----------------|------|
| Calorías  | 812 | Kcal | 3394            | kJ   |
| Lípidos   | 40  | g.   | [Saturados 11,4 | g.]  |
| H.Carbono | 79  | g.   | [Azúcares 16,4  | g.]  |
| Proteínas | 34  | g.   | Sal             | 3 g. |

MIÉRCOLES

19

1º LENTEJAS GUIADAS

2º TORTILLA DE PAVO CON ENSALADA

1º LENTIL STEW

2º TURKEY OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |     |      |                 |        |
|-----------|-----|------|-----------------|--------|
| Calorías  | 827 | Kcal | 3456            | kJ     |
| Lípidos   | 43  | g.   | [Saturados 10,8 | g.]    |
| H.Carbono | 67  | g.   | [Azúcares 15,1  | g.]    |
| Proteínas | 43  | g.   | Sal             | 3,9 g. |

JUEVES

20

1º PURÉ DE VERDURAS NATURALES

2º PIZZA ITALIANA CON ENSALADA

1º CREAM OF VEGETABLE SOUP

2º ITALIAN PIZZA AND SALAD

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |     |      |                |        |
|-----------|-----|------|----------------|--------|
| Calorías  | 806 | Kcal | 3369           | kJ     |
| Lípidos   | 38  | g.   | [Saturados 13  | g.]    |
| H.Carbono | 87  | g.   | [Azúcares 21,6 | g.]    |
| Proteínas | 29  | g.   | Sal            | 3,8 g. |

VIERNES

21

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE

2º LOMO PLANCHA CON PATATAS

1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE

2º GRILLED LOIN AND FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |     |      |                 |        |
|-----------|-----|------|-----------------|--------|
| Calorías  | 823 | Kcal | 3440            | kJ     |
| Lípidos   | 39  | g.   | [Saturados 13,3 | g.]    |
| H.Carbono | 87  | g.   | [Azúcares 13,5  | g.]    |
| Proteínas | 31  | g.   | Sal             | 4,1 g. |



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



**COLEGIO SAGRADA  
FAMILIA  
CORAZONISTAS  
MADRID**

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

**CELÍACO**

| 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>   |

**MES DE  
JUNIO  
DE 2024**

*Alegra*  
Servicio a  
Colectividades

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



**LUNES**

3

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

|           |     |      |                |     |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías  | 854 | Kcal | 3569           | kJ  |
| Lípidos   | 50  | g.   | [Saturados 9,1 | g.] |
| H.Carbono | 70  | g.   | [Azúcares 13,2 | g.] |
| Proteínas | 31  | g.   | Sal            | 2   |

**MARTES**

4

- 1º **ENSALADA CAMPERA O SOPA DE AVE CON FIDEOS**
- 2º **ALBÓNDIGAS A LA MADRILEÑA**
- 1º **COUNTRY SALAD OR POULTRY SOUP WITH NOODLES**
- 2º **MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE**
- PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN**  
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

|           |     |      |                 |     |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías  | 833 | Kcal | 3481            | kJ  |
| Lípidos   | 45  | g.   | [Saturados 12,9 | g.] |
| H.Carbono | 63  | g.   | [Azúcares 17,5  | g.] |
| Proteínas | 44  | g.   | Sal             | 4   |

**MIÉRCOLES**

5

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

|           |     |      |                 |     |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías  | 830 | Kcal | 3469            | kJ  |
| Lípidos   | 42  | g.   | [Saturados 13,3 | g.] |
| H.Carbono | 72  | g.   | [Azúcares 16,9  | g.] |
| Proteínas | 41  | g.   | Sal             | 3,5 |

**JUEVES**

6

- 1º **CREMA DE VERDURAS NATURALES SIN PICATOSTES**
- 2º **TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA**
- 1º **CREAM OF VEGETABLE SOUP, NO CROUTONS**
- 2º **SPANISH OMELETTE AND SALAD**
- PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN**  
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

|           |     |      |                |     |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías  | 793 | Kcal | 3314           | kJ  |
| Lípidos   | 37  | g.   | [Saturados 9,1 | g.] |
| H.Carbono | 85  | g.   | [Azúcares 19,8 | g.] |
| Proteínas | 30  | g.   | Sal            | 3,8 |

**VIERNES**

7

- 1º **ARROZ BLANCO CON TOMATE**
- 2º **MAGRO GUIADO**
- 1º **PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE**
- 2º **LEAN PORK STEW**
- PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN**  
BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)

|           |     |      |                |     |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías  | 823 | Kcal | 3440           | kJ  |
| Lípidos   | 27  | g.   | [Saturados 6,6 | g.] |
| H.Carbono | 14  | g.   | [Azúcares 17,1 | g.] |
| Proteínas | 31  | g.   | Sal            | 3,8 |

LUNES

10

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

|           |     |      |                 |        |
|-----------|-----|------|-----------------|--------|
| Calorías  | 837 | Kcal | 3498            | kJ     |
| Lípidos   | 41  | g.   | [Saturados 10,6 | g.]    |
| H.Carbono | 72  | g.   | [Azúcares 12,8  | g.]    |
| Proteínas | 45  | g.   | Sal             | 2,4 g. |

MARTES

11

**1º ARROZ TRES DELICIAS****2º BACALAO AL HORNO CON ENSALADA****1º SPECIAL FRIED RICE****2º BAKED COD AND SALAD****PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN****BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)**

|           |     |      |                |        |
|-----------|-----|------|----------------|--------|
| Calorías  | 837 | Kcal | 3498           | kJ     |
| Lípidos   | 37  | g.   | [Saturados 9,2 | g.]    |
| H.Carbono | 89  | g.   | [Azúcares 13,7 | g.]    |
| Proteínas | 37  | g.   | Sal            | 3,5 g. |

MIÉRCOLES

12

**1º CREMA DE CALABACÍN****2º LOMO PLANCHA CON PATATAS****1º CREAM OF COURGETTE SOUP****2º GRILLED LOIN AND FRENCH FRIES****PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN****BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)**

|           |     |      |                |        |
|-----------|-----|------|----------------|--------|
| Calorías  | 820 | Kcal | 3427           | kJ     |
| Lípidos   | 44  | g.   | [Saturados 16  | g.]    |
| H.Carbono | 67  | g.   | [Azúcares 18,4 | g.]    |
| Proteínas | 39  | g.   | Sal            | 3,2 g. |

JUEVES

13

**1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS****2º PAVO A LA PLANCHA CON ENSALADA****1º SAUTÉED GREEN BEANS****2º GRILLED TURKEY AND SALAD****PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN****BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)**

|           |     |      |                 |        |
|-----------|-----|------|-----------------|--------|
| Calorías  | 802 | Kcal | 3352            | kJ     |
| Lípidos   | 50  | g.   | [Saturados 12,2 | g.]    |
| H.Carbono | 57  | g.   | [Azúcares 17,9  | g.]    |
| Proteínas | 31  | g.   | Sal             | 3,9 g. |

VIERNES

14

**1º MACARRONES GRATINADOS (PSG)****2º ESTOFADO DE POLLO****1º GRATINEED MACARONI (GLUTEN FREE)****2º CHICKEN STEW****PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN****BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)**

|           |     |      |                |      |
|-----------|-----|------|----------------|------|
| Calorías  | 829 | Kcal | 3465           | kJ   |
| Lípidos   | 29  | g.   | [Saturados 8,7 | g.]  |
| H.Carbono | 97  | g.   | [Azúcares 17,3 | g.]  |
| Proteínas | 45  | g.   | Sal            | 3 g. |

LUNES

17

**1º SOPA DE PASTA (PSG)****2º HAMBURGUESA EN SALSA CAZADORA****1º PASTA SOUP (PSG)****2º BURGER IN MUSHROOM SAUCE****PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN****BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)**

|           |     |      |                |        |
|-----------|-----|------|----------------|--------|
| Calorías  | 761 | Kcal | 3180           | kJ     |
| Lípidos   | 37  | g.   | [Saturados 11  | g.]    |
| H.Carbono | 63  | g.   | [Azúcares 20,6 | g.]    |
| Proteínas | 44  | g.   | Sal            | 4,1 g. |

MARTES

18

**1º ESPAGUETIS CARBONARA (PSG)****2º MERLUZA A LA MARINERA****1º SPAGUETTI CARBONARA (GLUTEN FREE)****2º HAKE IN SEAFOOD SAUCE****PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN****BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)**

|           |     |      |                 |      |
|-----------|-----|------|-----------------|------|
| Calorías  | 812 | Kcal | 3394            | kJ   |
| Lípidos   | 40  | g.   | [Saturados 11,4 | g.]  |
| H.Carbono | 79  | g.   | [Azúcares 16,4  | g.]  |
| Proteínas | 34  | g.   | Sal             | 3 g. |

MIÉRCOLES

19

**1º PATATAS GUIADAS****2º TORTILLA DE PAVO CON ENSALADA****1º STEWED POTATOES****2º TURKEY OMELETTE AND SALAD****PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN****BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)**

|           |     |      |                 |        |
|-----------|-----|------|-----------------|--------|
| Calorías  | 827 | Kcal | 3456            | kJ     |
| Lípidos   | 43  | g.   | [Saturados 10,8 | g.]    |
| H.Carbono | 67  | g.   | [Azúcares 15,1  | g.]    |
| Proteínas | 43  | g.   | Sal             | 3,9 g. |

JUEVES

20

**1º PURÉ DE VERDURAS NATURALES****2º PIZZA ITALIANA CON ENSALADA (PSG)****1º CREAM OF VEGETABLE SOUP****2º ITALIAN PIZZA AND SALAD (GLUTEN FREE)****PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN****BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)**

|           |     |      |                |        |
|-----------|-----|------|----------------|--------|
| Calorías  | 806 | Kcal | 3369           | kJ     |
| Lípidos   | 38  | g.   | [Saturados 13  | g.]    |
| H.Carbono | 87  | g.   | [Azúcares 21,6 | g.]    |
| Proteínas | 29  | g.   | Sal            | 3,8 g. |

VIERNES

21

**1º ARROZ BLANCO CON TOMATE****2º LOMO PLANCHA CON PATATAS****1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE****2º GRILLED LOIN AND FRENCH FRIES****PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN GLUTEN****BREAD AND DESSERT (GLUTEN FREE)**

|           |     |      |                 |        |
|-----------|-----|------|-----------------|--------|
| Calorías  | 823 | Kcal | 3440            | kJ     |
| Lípidos   | 39  | g.   | [Saturados 13,3 | g.]    |
| H.Carbono | 87  | g.   | [Azúcares 13,5  | g.]    |
| Proteínas | 31  | g.   | Sal             | 4,1 g. |



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



**COLEGIO SAGRADA  
FAMILIA  
CORAZONISTAS  
MADRID**

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

# MES DE JUNIO DE 2024



**Alegra**  
Servicio a  
Colectividades

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

## LACTOSA

| 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>   |

### LUNES

3

- 1º FIDEUÁ DE POLLO Y VERDURA
  - 2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA
  - 1º VEGETABLE AND CHICKEN NOODLES
  - 2º BATTERED HAKE AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN LACTOSA**  
BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

|           |     |      |                |      |
|-----------|-----|------|----------------|------|
| Calorías  | 854 | Kcal | 3569           | kJ   |
| Lípidos   | 50  | g.   | [Saturados 9,1 | g.]  |
| H.Carbono | 70  | g.   | [Azúcares 13,2 | g.]  |
| Proteínas | 31  | g.   | Sal            | 2 g. |

### MARTES

4

- 1º ENSALADA CAMPERA O SOPA DE AVE CON FIDEOS
  - 2º ALBÓNDIGAS A LA MADRILEÑA
  - 1º COUNTRY SALAD OR POULTRY SOUP WITH NOODLES
  - 2º MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE
- PAN Y POSTRE SIN LACTOSA**  
BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

|           |     |      |                 |      |
|-----------|-----|------|-----------------|------|
| Calorías  | 833 | Kcal | 3481            | kJ   |
| Lípidos   | 45  | g.   | [Saturados 12,9 | g.]  |
| H.Carbono | 63  | g.   | [Azúcares 17,5  | g.]  |
| Proteínas | 44  | g.   | Sal             | 4 g. |

### MIÉRCOLES

5

- 1º JUDÍAS 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  | 830 | Kcal | 3469            | kJ     |
| Lípidos   | 42  | g.   | [Saturados 13,3 | g.]    |
| H.Carbono | 72  | g.   | [Azúcares 16,9  | g.]    |
| Proteínas | 41  | g.   | Sal             | 3,5 g. |

### JUEVES

6

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

|           |     |      |                |        |
|-----------|-----|------|----------------|--------|
| Calorías  | 793 | Kcal | 3314           | kJ     |
| Lípidos   | 37  | g.   | [Saturados 9,1 | g.]    |
| H.Carbono | 85  | g.   | [Azúcares 19,8 | g.]    |
| Proteínas | 30  | g.   | Sal            | 3,8 g. |

### VIERNES

7

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
  - 2º MAGRO GUIADO
  - 1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE
  - 2º LEAN PORK STEW
- PAN Y POSTRE SIN LACTOSA**  
BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

|           |     |      |                |        |
|-----------|-----|------|----------------|--------|
| Calorías  | 823 | Kcal | 3440           | kJ     |
| Lípidos   | 27  | g.   | [Saturados 6,6 | g.]    |
| H.Carbono | 14  | g.   | [Azúcares 17,1 | g.]    |
| Proteínas | 31  | g.   | Sal            | 3,8 g. |

LUNES

10

1º LENTEJAS ESTOFADAS

2º HUEVOS ROTOS CON PATATAS

1º LENTIL STEW

2º BROKEN EGGS AND FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE SIN LACTOSA

BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

|           |     |      |                 |        |
|-----------|-----|------|-----------------|--------|
| Calorías  | 837 | Kcal | 3498            | kJ     |
| Lípidos   | 41  | g.   | [Saturados 10,6 | g.]    |
| H.Carbono | 72  | g.   | [Azúcares 12,8  | g.]    |
| Proteínas | 45  | g.   | Sal             | 2,4 g. |

MARTES

11

1º ARROZ TRES DELICIAS

2º BACALAO A LA ANDALUZA CON ENSALADA

1º SPECIAL FRIED RICE

2º LIGHTLY BATTERED COD AND SALAD

PAN Y POSTRE SIN LACTOSA

BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

|           |     |      |                |        |
|-----------|-----|------|----------------|--------|
| Calorías  | 837 | Kcal | 3498           | kJ     |
| Lípidos   | 37  | g.   | [Saturados 9,2 | g.]    |
| H.Carbono | 89  | g.   | [Azúcares 13,7 | g.]    |
| Proteínas | 37  | g.   | Sal            | 3,5 g. |

MIÉRCOLES

12

1º CREMA DE CALABACÍN

2º LOMO PLANCHA CON PATATAS

1º CREAM OF COURGETTE SOUP

2º GRILLED LOIN AND FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE SIN LACTOSA

BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

|           |     |      |                |        |
|-----------|-----|------|----------------|--------|
| Calorías  | 820 | Kcal | 3427           | kJ     |
| Lípidos   | 44  | g.   | [Saturados 16  | g.]    |
| H.Carbono | 67  | g.   | [Azúcares 18,4 | g.]    |
| Proteínas | 39  | g.   | Sal            | 3,2 g. |

JUEVES

13

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º PAVO A LA PLANCHA CON ENSALADA

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º GRILLED TURKEY AND SALAD

PAN Y POSTRE SIN LACTOSA

BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

|           |     |      |                 |        |
|-----------|-----|------|-----------------|--------|
| Calorías  | 802 | Kcal | 3352            | kJ     |
| Lípidos   | 50  | g.   | [Saturados 12,2 | g.]    |
| H.Carbono | 57  | g.   | [Azúcares 17,9  | g.]    |
| Proteínas | 31  | g.   | Sal             | 3,9 g. |

VIERNES

14

1º MACARRONES NAPOLITANA

2º ESTOFADO DE POLLO

1º MACARONI IN NAPOLITAN SAUCE

2º CHICKEN STEW

PAN Y POSTRE SIN LACTOSA

BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

|           |     |      |                |      |
|-----------|-----|------|----------------|------|
| Calorías  | 829 | Kcal | 3465           | kJ   |
| Lípidos   | 29  | g.   | [Saturados 8,7 | g.]  |
| H.Carbono | 97  | g.   | [Azúcares 17,3 | g.]  |
| Proteínas | 45  | g.   | Sal            | 3 g. |

LUNES

17

1º SALMOREJO CORDOBÉS O SOPA DE ESTRELLAS

2º HAMBURGUESA EN SALSA CAZADORA

1º COLD TOMATO SOUP OR STARS SOUP

2º BURGER IN MUSHROOM SAUCE

PAN Y POSTRE SIN LACTOSA

BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

|           |     |      |                |        |
|-----------|-----|------|----------------|--------|
| Calorías  | 761 | Kcal | 3180           | kJ     |
| Lípidos   | 37  | g.   | [Saturados 11  | g.]    |
| H.Carbono | 63  | g.   | [Azúcares 20,6 | g.]    |
| Proteínas | 44  | g.   | Sal            | 4,1 g. |

MARTES

18

1º ESPAGUETIS CON TOMATE

2º MERLUZA A LA MARINERA

1º SPAGHETTI IN TOMATO SAUCE

2º HAKE IN SEAFOOD SAUCE

PAN Y POSTRE SIN LACTOSA

BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

|           |     |      |                 |      |
|-----------|-----|------|-----------------|------|
| Calorías  | 812 | Kcal | 3394            | kJ   |
| Lípidos   | 40  | g.   | [Saturados 11,4 | g.]  |
| H.Carbono | 79  | g.   | [Azúcares 16,4  | g.]  |
| Proteínas | 34  | g.   | Sal             | 3 g. |

MIÉRCOLES

19

1º LENTEJAS GUIADAS

2º TORTILLA DE PAVO CON ENSALADA

1º LENTIL STEW

2º TURKEY OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE SIN LACTOSA

BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

|           |     |      |                 |        |
|-----------|-----|------|-----------------|--------|
| Calorías  | 827 | Kcal | 3456            | kJ     |
| Lípidos   | 43  | g.   | [Saturados 10,8 | g.]    |
| H.Carbono | 67  | g.   | [Azúcares 15,1  | g.]    |
| Proteínas | 43  | g.   | Sal             | 3,9 g. |

JUEVES

20

1º PURÉ DE VERDURAS NATURALES

2º PIZZA ITALIANA CON QUESO SIN LACTOSA CON ENSALADA

1º CREAM OF VEGETABLE SOUP

2º ITALIAN PIZZA (LACTOSE FREE CHEESE) AND SALAD

PAN Y POSTRE SIN LACTOSA

BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

|           |     |      |                |        |
|-----------|-----|------|----------------|--------|
| Calorías  | 806 | Kcal | 3369           | kJ     |
| Lípidos   | 38  | g.   | [Saturados 13  | g.]    |
| H.Carbono | 87  | g.   | [Azúcares 21,6 | g.]    |
| Proteínas | 29  | g.   | Sal            | 3,8 g. |

VIERNES

21

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE

2º LOMO PLANCHA CON PATATAS

1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE

2º GRILLED LOIN AND FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE SIN LACTOSA

BREAD AND DESSERT (LACTOSE FREE)

|           |     |      |                 |        |
|-----------|-----|------|-----------------|--------|
| Calorías  | 823 | Kcal | 3440            | kJ     |
| Lípidos   | 39  | g.   | [Saturados 13,3 | g.]    |
| H.Carbono | 87  | g.   | [Azúcares 13,5  | g.]    |
| Proteínas | 31  | g.   | Sal             | 4,1 g. |





**COLEGIO SAGRADA  
FAMILIA  
CORAZONISTAS  
MADRID**

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

# MES DE JUNIO DE 2024



**Alegra**  
Servicio a  
Colectividades

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

## MELOCOTÓN

| 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>   |

**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.

### LUNES

3

- 1º FIDEUÁ DE POLLO Y VERDURA
  - 2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA
  - 1º VEGETABLE AND CHICKEN NOODLES
  - 2º BATTERED HAKE AND SALAD
- PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

|           |       |            |          |    |
|-----------|-------|------------|----------|----|
| Calorías  | 854   | Kcal       | 3569     | kJ |
| Lípidos   | 50 g. | [Saturados | 9,1 g.]  |    |
| H.Carbono | 70 g. | [Azúcares  | 13,2 g.] |    |
| Proteínas | 31 g. | Sal        | 2 g.     |    |

### MARTES

4

- 1º ENSALADA CAMPERA O SOPA DE AVE CON FIDEOS
  - 2º ALBÓNDIGAS A LA MADRILEÑA
  - 1º COUNTRY SALAD OR POULTRY SOUP WITH NOODLES
  - 2º MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE
- PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

|           |       |            |          |    |
|-----------|-------|------------|----------|----|
| Calorías  | 833   | Kcal       | 3481     | kJ |
| Lípidos   | 45 g. | [Saturados | 12,9 g.] |    |
| H.Carbono | 63 g. | [Azúcares  | 17,5 g.] |    |
| Proteínas | 44 g. | Sal        | 4 g.     |    |

### MIÉRCOLES

5

- 1º JUDÍAS 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  | 830   | Kcal       | 3469     | kJ |
| Lípidos   | 42 g. | [Saturados | 13,3 g.] |    |
| H.Carbono | 72 g. | [Azúcares  | 16,9 g.] |    |
| Proteínas | 41 g. | Sal        | 3,5 g.   |    |

### JUEVES

6

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

|           |       |            |          |    |
|-----------|-------|------------|----------|----|
| Calorías  | 793   | Kcal       | 3314     | kJ |
| Lípidos   | 37 g. | [Saturados | 9,1 g.]  |    |
| H.Carbono | 85 g. | [Azúcares  | 19,8 g.] |    |
| Proteínas | 30 g. | Sal        | 3,8 g.   |    |

### VIERNES

7

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
  - 2º MAGRO GUIADO
  - 1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE
  - 2º LEAN PORK STEW
- PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

|           |       |            |          |    |
|-----------|-------|------------|----------|----|
| Calorías  | 823   | Kcal       | 3440     | kJ |
| Lípidos   | 27 g. | [Saturados | 6,6 g.]  |    |
| H.Carbono | 14 g. | [Azúcares  | 17,1 g.] |    |
| Proteínas | 31 g. | Sal        | 3,8 g.   |    |

LUNES

10

1º LENTEJAS ESTOFADAS

2º HUEVOS ROTOS CON PATATAS

1º LENTIL STEW

2º BROKEN EGGS AND FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |     |      |                 |        |
|-----------|-----|------|-----------------|--------|
| Calorías  | 837 | Kcal | 3498            | kJ     |
| Lípidos   | 41  | g.   | [Saturados 10,6 | g.]    |
| H.Carbono | 72  | g.   | [Azúcares 12,8  | g.]    |
| Proteínas | 45  | g.   | Sal             | 2,4 g. |

MARTES

11

1º ARROZ TRES DELICIAS

2º BACALAO A LA ANDALUZA CON ENSALADA

1º SPECIAL FRIED RICE

2º LIGHTLY BATTERED COD AND SALAD

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |     |      |                |        |
|-----------|-----|------|----------------|--------|
| Calorías  | 837 | Kcal | 3498           | kJ     |
| Lípidos   | 37  | g.   | [Saturados 9,2 | g.]    |
| H.Carbono | 89  | g.   | [Azúcares 13,7 | g.]    |
| Proteínas | 37  | g.   | Sal            | 3,5 g. |

MIÉRCOLES

12

1º CREMA DE CALABACÍN

2º LASAÑA BOLOÑESA

1º CREAM OF COURGETTE SOUP

2º LASAGNA BOLOGNESE

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |     |      |                |        |
|-----------|-----|------|----------------|--------|
| Calorías  | 820 | Kcal | 3427           | kJ     |
| Lípidos   | 44  | g.   | [Saturados 16  | g.]    |
| H.Carbono | 67  | g.   | [Azúcares 18,4 | g.]    |
| Proteínas | 39  | g.   | Sal            | 3,2 g. |

JUEVES

13

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º BREADED HAM AND CHEESE AND SALAD

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |     |      |                 |        |
|-----------|-----|------|-----------------|--------|
| Calorías  | 802 | Kcal | 3352            | kJ     |
| Lípidos   | 50  | g.   | [Saturados 12,2 | g.]    |
| H.Carbono | 57  | g.   | [Azúcares 17,9  | g.]    |
| Proteínas | 31  | g.   | Sal             | 3,9 g. |

VIERNES

14

1º MACARRONES GRATINADOS

2º ESTOFADO DE POLLO

1º GRATINEED MACARONI

2º CHICKEN STEW

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |     |      |                |      |
|-----------|-----|------|----------------|------|
| Calorías  | 829 | Kcal | 3465           | kJ   |
| Lípidos   | 29  | g.   | [Saturados 8,7 | g.]  |
| H.Carbono | 97  | g.   | [Azúcares 17,3 | g.]  |
| Proteínas | 45  | g.   | Sal            | 3 g. |

LUNES

17

1º SALMOREJO CORDOBÉS O SOPA DE ESTRELLAS

2º HAMBURGUESA EN SALSA CAZADORA

1º COLD TOMATO SOUP OR STARS SOUP

2º BURGER IN MUSHROOM SAUCE

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |     |      |                |        |
|-----------|-----|------|----------------|--------|
| Calorías  | 761 | Kcal | 3180           | kJ     |
| Lípidos   | 37  | g.   | [Saturados 11  | g.]    |
| H.Carbono | 63  | g.   | [Azúcares 20,6 | g.]    |
| Proteínas | 44  | g.   | Sal            | 4,1 g. |

MARTES

18

1º ESPAGUETIS CARBONARA

2º MERLUZA A LA MARINERA

1º SPAGUETTI CARBONARA

2º HAKE IN SEAFOOD SAUCE

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |     |      |                 |      |
|-----------|-----|------|-----------------|------|
| Calorías  | 812 | Kcal | 3394            | kJ   |
| Lípidos   | 40  | g.   | [Saturados 11,4 | g.]  |
| H.Carbono | 79  | g.   | [Azúcares 16,4  | g.]  |
| Proteínas | 34  | g.   | Sal             | 3 g. |

MIÉRCOLES

19

1º LENTEJAS GUIADAS

2º TORTILLA DE PAVO CON ENSALADA

1º LENTIL STEW

2º TURKEY OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |     |      |                 |        |
|-----------|-----|------|-----------------|--------|
| Calorías  | 827 | Kcal | 3456            | kJ     |
| Lípidos   | 43  | g.   | [Saturados 10,8 | g.]    |
| H.Carbono | 67  | g.   | [Azúcares 15,1  | g.]    |
| Proteínas | 43  | g.   | Sal             | 3,9 g. |

JUEVES

20

1º PURÉ DE VERDURAS NATURALES

2º PIZZA ITALIANA CON ENSALADA

1º CREAM OF VEGETABLE SOUP

2º ITALIAN PIZZA AND SALAD

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |     |      |                |        |
|-----------|-----|------|----------------|--------|
| Calorías  | 806 | Kcal | 3369           | kJ     |
| Lípidos   | 38  | g.   | [Saturados 13  | g.]    |
| H.Carbono | 87  | g.   | [Azúcares 21,6 | g.]    |
| Proteínas | 29  | g.   | Sal            | 3,8 g. |

VIERNES

21

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE

2º LOMO PLANCHA CON PATATAS

1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE

2º GRILLED LOIN AND FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |     |      |                 |        |
|-----------|-----|------|-----------------|--------|
| Calorías  | 823 | Kcal | 3440            | kJ     |
| Lípidos   | 39  | g.   | [Saturados 13,3 | g.]    |
| H.Carbono | 87  | g.   | [Azúcares 13,5  | g.]    |
| Proteínas | 31  | g.   | Sal             | 4,1 g. |







**COLEGIO SAGRADA  
FAMILIA  
CORAZONISTAS  
MADRID**

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

# MES DE JUNIO DE 2024



**Alegra**  
Servicio a  
Colectividades

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

## FRUTOS SECOS

| 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>   |

**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.

### LUNES

3

- 1º FIDEUÁ DE POLLO Y VERDURA
  - 2º MERLUZA PLANCHA CON ENSALADA
  - 1º VEGETABLE AND CHICKEN NOODLES
  - 2º GRILLED HAKE AND SALAD
- PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

|           |     |      |                |     |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías  | 854 | Kcal | 3569           | kJ  |
| Lípidos   | 50  | g.   | [Saturados 9,1 | g.] |
| H.Carbono | 70  | g.   | [Azúcares 13,2 | g.] |
| Proteínas | 31  | g.   | Sal            | 2   |

### MARTES

4

- 1º ENSALADA CAMPERA O SOPA DE AVE CON FIDEOS
  - 2º ALBÓNDIGAS A LA MADRILEÑA
  - 1º COUNTRY SALAD OR POULTRY SOUP WITH NOODLES
  - 2º MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE
- PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

|           |     |      |                 |     |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías  | 833 | Kcal | 3481            | kJ  |
| Lípidos   | 45  | g.   | [Saturados 12,9 | g.] |
| H.Carbono | 63  | g.   | [Azúcares 17,5  | g.] |
| Proteínas | 44  | g.   | Sal             | 4   |

### MIÉRCOLES

5

- 1º JUDÍAS 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  | 830 | Kcal | 3469            | kJ  |
| Lípidos   | 42  | g.   | [Saturados 13,3 | g.] |
| H.Carbono | 72  | g.   | [Azúcares 16,9  | g.] |
| Proteínas | 41  | g.   | Sal             | 3,5 |

### JUEVES

6

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

|           |     |      |                |     |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías  | 793 | Kcal | 3314           | kJ  |
| Lípidos   | 37  | g.   | [Saturados 9,1 | g.] |
| H.Carbono | 85  | g.   | [Azúcares 19,8 | g.] |
| Proteínas | 30  | g.   | Sal            | 3,8 |

### VIERNES

7

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
  - 2º MAGRO GUIADO
  - 1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE
  - 2º LEAN PORK STEW
- PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

|           |     |      |                |     |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías  | 823 | Kcal | 3440           | kJ  |
| Lípidos   | 27  | g.   | [Saturados 6,6 | g.] |
| H.Carbono | 14  | g.   | [Azúcares 17,1 | g.] |
| Proteínas | 31  | g.   | Sal            | 3,8 |

LUNES

10

1º LENTEJAS ESTOFADAS

2º HUEVOS ROTOS CON PATATAS

1º LENTIL STEW

2º BROKEN EGGS AND FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |     |      |                 |        |
|-----------|-----|------|-----------------|--------|
| Calorías  | 837 | Kcal | 3498            | kJ     |
| Lípidos   | 41  | g.   | [Saturados 10,6 | g.]    |
| H.Carbono | 72  | g.   | [Azúcares 12,8  | g.]    |
| Proteínas | 45  | g.   | Sal             | 2,4 g. |

MARTES

11

1º ARROZ TRES DELICIAS

2º BACALAO A LA PLANCHA CON ENSALADA

1º SPECIAL FRIED RICE

2º GRILLED COD AND SALAD

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |     |      |                |        |
|-----------|-----|------|----------------|--------|
| Calorías  | 837 | Kcal | 3498           | kJ     |
| Lípidos   | 37  | g.   | [Saturados 9,2 | g.]    |
| H.Carbono | 89  | g.   | [Azúcares 13,7 | g.]    |
| Proteínas | 37  | g.   | Sal            | 3,5 g. |

MIÉRCOLES

12

1º CREMA DE CALABACÍN

2º LOMO PLANCHA CON PATATAS

1º CREAM OF COURGETTE SOUP

2º GRILLED LOIN AND FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |     |      |                |        |
|-----------|-----|------|----------------|--------|
| Calorías  | 820 | Kcal | 3427           | kJ     |
| Lípidos   | 44  | g.   | [Saturados 16  | g.]    |
| H.Carbono | 67  | g.   | [Azúcares 18,4 | g.]    |
| Proteínas | 39  | g.   | Sal            | 3,2 g. |

JUEVES

13

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º PAVO PLANCHA CON ENSALADA

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º GRILLED TURKEY AND SALAD

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |     |      |                 |        |
|-----------|-----|------|-----------------|--------|
| Calorías  | 802 | Kcal | 3352            | kJ     |
| Lípidos   | 50  | g.   | [Saturados 12,2 | g.]    |
| H.Carbono | 57  | g.   | [Azúcares 17,9  | g.]    |
| Proteínas | 31  | g.   | Sal             | 3,9 g. |

VIERNES

14

1º MACARRONES GRATINADOS

2º ESTOFADO DE POLLO

1º GRATINEED MACARONI

2º CHICKEN STEW

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |     |      |                |      |
|-----------|-----|------|----------------|------|
| Calorías  | 829 | Kcal | 3465           | kJ   |
| Lípidos   | 29  | g.   | [Saturados 8,7 | g.]  |
| H.Carbono | 97  | g.   | [Azúcares 17,3 | g.]  |
| Proteínas | 45  | g.   | Sal            | 3 g. |

LUNES

17

1º SALMOREJO CORDOBÉS O SOPA DE ESTRELLAS

2º HAMBURGUESA EN SALSA CAZADORA

1º COLD TOMATO SOUP OR STARS SOUP

2º BURGER IN MUSHROOM SAUCE

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |     |      |                |        |
|-----------|-----|------|----------------|--------|
| Calorías  | 761 | Kcal | 3180           | kJ     |
| Lípidos   | 37  | g.   | [Saturados 11  | g.]    |
| H.Carbono | 63  | g.   | [Azúcares 20,6 | g.]    |
| Proteínas | 44  | g.   | Sal            | 4,1 g. |

MARTES

18

1º ESPAGUETIS CARBONARA

2º MERLUZA A LA MARINERA

1º SPAGUETTI CARBONARA

2º HAKE IN SEAFOOD SAUCE

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |     |      |                 |      |
|-----------|-----|------|-----------------|------|
| Calorías  | 812 | Kcal | 3394            | kJ   |
| Lípidos   | 40  | g.   | [Saturados 11,4 | g.]  |
| H.Carbono | 79  | g.   | [Azúcares 16,4  | g.]  |
| Proteínas | 34  | g.   | Sal             | 3 g. |

MIÉRCOLES

19

1º LENTEJAS GUIADAS

2º TORTILLA DE PAVO CON ENSALADA

1º LENTIL STEW

2º TURKEY OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |     |      |                 |        |
|-----------|-----|------|-----------------|--------|
| Calorías  | 827 | Kcal | 3456            | kJ     |
| Lípidos   | 43  | g.   | [Saturados 10,8 | g.]    |
| H.Carbono | 67  | g.   | [Azúcares 15,1  | g.]    |
| Proteínas | 43  | g.   | Sal             | 3,9 g. |

JUEVES

20

1º PURÉ DE VERDURAS NATURALES

2º PIZZA ITALIANA CON ENSALADA

1º CREAM OF VEGETABLE SOUP

2º ITALIAN PIZZA AND SALAD

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |     |      |                |        |
|-----------|-----|------|----------------|--------|
| Calorías  | 806 | Kcal | 3369           | kJ     |
| Lípidos   | 38  | g.   | [Saturados 13  | g.]    |
| H.Carbono | 87  | g.   | [Azúcares 21,6 | g.]    |
| Proteínas | 29  | g.   | Sal            | 3,8 g. |

VIERNES

21

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE

2º LOMO PLANCHA CON PATATAS

1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE

2º GRILLED LOIN AND FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |     |      |                 |        |
|-----------|-----|------|-----------------|--------|
| Calorías  | 823 | Kcal | 3440            | kJ     |
| Lípidos   | 39  | g.   | [Saturados 13,3 | g.]    |
| H.Carbono | 87  | g.   | [Azúcares 13,5  | g.]    |
| Proteínas | 31  | g.   | Sal             | 4,1 g. |





**COLEGIO SAGRADA  
FAMILIA  
CORAZONISTAS  
MADRID**

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

# MES DE JUNIO DE 2024

*Alegra*  
Servicio a Colectividades

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



## HUEVO

| 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>   |

**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.

### LUNES

3

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

|           |     |      |                |     |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías  | 854 | Kcal | 3569           | kJ  |
| Lípidos   | 50  | g.   | [Saturados 9,1 | g.] |
| H.Carbono | 70  | g.   | [Azúcares 13,2 | g.] |
| Proteínas | 31  | g.   | Sal            | 2   |

### MARTES

4

- 1º ENSALADA CAMPERA (SIN HUEVO)
- 2º ALBÓNDIGAS A LA MADRILEÑA
- 1º TUNA, POTATO AND TOMATO SALAD (EGG FREE)
- 2º MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**  
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

|           |     |      |                 |     |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías  | 833 | Kcal | 3481            | kJ  |
| Lípidos   | 45  | g.   | [Saturados 12,9 | g.] |
| H.Carbono | 63  | g.   | [Azúcares 17,5  | g.] |
| Proteínas | 44  | g.   | Sal             | 4   |

### MIÉRCOLES

5

- 1º JUDÍAS BLANCAS GUIADAS
- 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  | 830 | Kcal | 3469            | kJ  |
| Lípidos   | 42  | g.   | [Saturados 13,3 | g.] |
| H.Carbono | 72  | g.   | [Azúcares 16,9  | g.] |
| Proteínas | 41  | g.   | Sal             | 3,5 |

### JUEVES

6

- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES SIN PICATOSTES
- 2º LENGUADINA AL HORNO CON ENSALADA
- 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP, NO CROUTONS
- 2º BAKED DAB AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**  
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

|           |     |      |                |     |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías  | 793 | Kcal | 3314           | kJ  |
| Lípidos   | 37  | g.   | [Saturados 9,1 | g.] |
| H.Carbono | 85  | g.   | [Azúcares 19,8 | g.] |
| Proteínas | 30  | g.   | Sal            | 3,8 |

### VIERNES

7

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
- 2º MAGRO GUISADO
- 1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE
- 2º LEAN PORK STEW
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**  
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

|           |     |      |                |     |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías  | 823 | Kcal | 3440           | kJ  |
| Lípidos   | 27  | g.   | [Saturados 6,6 | g.] |
| H.Carbono | 14  | g.   | [Azúcares 17,1 | g.] |
| Proteínas | 31  | g.   | Sal            | 3,8 |

LUNES

10

1º LENTEJAS ESTOFADAS

2º POLLO A LA PLANCHA CON PATATAS

1º LENTIL STEW

2º GRILLED CHICKEN AND FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE SIN HUEVO

BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

|           |     |      |                 |        |
|-----------|-----|------|-----------------|--------|
| Calorías  | 837 | Kcal | 3498            | kJ     |
| Lípidos   | 41  | g.   | [Saturados 10,6 | g.]    |
| H.Carbono | 72  | g.   | [Azúcares 12,8  | g.]    |
| Proteínas | 45  | g.   | Sal             | 2,4 g. |

MARTES

11

1º ARROZ TRES DELICIAS (SIN HUEVO)

2º BACALAO A LA ANDALUZA CON ENSALADA

1º SPECIAL FRIED RICE (EGG FREE)

2º LIGHTLY BATTERED COD AND SALAD

PAN Y POSTRE SIN HUEVO

BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

|           |     |      |                |        |
|-----------|-----|------|----------------|--------|
| Calorías  | 837 | Kcal | 3498           | kJ     |
| Lípidos   | 37  | g.   | [Saturados 9,2 | g.]    |
| H.Carbono | 89  | g.   | [Azúcares 13,7 | g.]    |
| Proteínas | 37  | g.   | Sal            | 3,5 g. |

MIÉRCOLES

12

1º CREMA DE CALABACÍN

2º LOMO PLANCHA CON PATATAS

1º CREAM OF COURGETTE SOUP

2º GRILLED LOIN AND FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE SIN HUEVO

BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

|           |     |      |                |        |
|-----------|-----|------|----------------|--------|
| Calorías  | 820 | Kcal | 3427           | kJ     |
| Lípidos   | 44  | g.   | [Saturados 16  | g.]    |
| H.Carbono | 67  | g.   | [Azúcares 18,4 | g.]    |
| Proteínas | 39  | g.   | Sal            | 3,2 g. |

JUEVES

13

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º PAVO A LA PLANCHA CON ENSALADA

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º GRILLED TURKEY AND SALAD

PAN Y POSTRE SIN HUEVO

BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

|           |     |      |                 |        |
|-----------|-----|------|-----------------|--------|
| Calorías  | 802 | Kcal | 3352            | kJ     |
| Lípidos   | 50  | g.   | [Saturados 12,2 | g.]    |
| H.Carbono | 57  | g.   | [Azúcares 17,9  | g.]    |
| Proteínas | 31  | g.   | Sal             | 3,9 g. |

VIERNES

14

1º MACARRONES GRATINADOS (PSG)

2º ESTOFADO DE POLLO

1º GRATINEED MACARONI (GLUTEN FREE)

2º CHICKEN STEW

PAN Y POSTRE SIN HUEVO

BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

|           |     |      |                |      |
|-----------|-----|------|----------------|------|
| Calorías  | 829 | Kcal | 3465           | kJ   |
| Lípidos   | 29  | g.   | [Saturados 8,7 | g.]  |
| H.Carbono | 97  | g.   | [Azúcares 17,3 | g.]  |
| Proteínas | 45  | g.   | Sal            | 3 g. |

LUNES

17

1º SALMOREJO CORDOBÉS SIN HUEVO DURO

2º HAMBURGUESA EN SALSA CAZADORA

1º COLD TOMATO SOUP, NO EGG

2º BURGER IN MUSHROOM SAUCE

PAN Y POSTRE SIN HUEVO

BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

|           |     |      |                |        |
|-----------|-----|------|----------------|--------|
| Calorías  | 761 | Kcal | 3180           | kJ     |
| Lípidos   | 37  | g.   | [Saturados 11  | g.]    |
| H.Carbono | 63  | g.   | [Azúcares 20,6 | g.]    |
| Proteínas | 44  | g.   | Sal            | 4,1 g. |

MARTES

18

1º ESPAGUETIS CARBONARA (PSG)

2º MERLUZA A LA MARINERA

1º SPAGUETTI CARBONARA (GLUTEN FREE)

2º HAKE IN SEAFOOD SAUCE

PAN Y POSTRE SIN HUEVO

BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

|           |     |      |                 |      |
|-----------|-----|------|-----------------|------|
| Calorías  | 812 | Kcal | 3394            | kJ   |
| Lípidos   | 40  | g.   | [Saturados 11,4 | g.]  |
| H.Carbono | 79  | g.   | [Azúcares 16,4  | g.]  |
| Proteínas | 34  | g.   | Sal             | 3 g. |

MIÉRCOLES

19

1º LENTEJAS GUIADAS

2º LACÓN A LA PLANCHA CON ENSALADA

1º LENTIL STEW

2º GRILLED PORK SHOULDER AND SALAD

PAN Y POSTRE SIN HUEVO

BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

|           |     |      |                 |        |
|-----------|-----|------|-----------------|--------|
| Calorías  | 827 | Kcal | 3456            | kJ     |
| Lípidos   | 43  | g.   | [Saturados 10,8 | g.]    |
| H.Carbono | 67  | g.   | [Azúcares 15,1  | g.]    |
| Proteínas | 43  | g.   | Sal             | 3,9 g. |

JUEVES

20

1º PURÉ DE VERDURAS NATURALES

2º PIZZA ITALIANA CON ENSALADA (PSG)

1º CREAM OF VEGETABLE SOUP

2º ITALIAN PIZZA AND SALAD (GLUTEN FREE)

PAN Y POSTRE SIN HUEVO

BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

|           |     |      |                |        |
|-----------|-----|------|----------------|--------|
| Calorías  | 806 | Kcal | 3369           | kJ     |
| Lípidos   | 38  | g.   | [Saturados 13  | g.]    |
| H.Carbono | 87  | g.   | [Azúcares 21,6 | g.]    |
| Proteínas | 29  | g.   | Sal            | 3,8 g. |

VIERNES

21

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE

2º LOMO PLANCHA CON PATATAS

1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE

2º GRILLED LOIN AND FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE SIN HUEVO

BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

|           |     |      |                 |        |
|-----------|-----|------|-----------------|--------|
| Calorías  | 823 | Kcal | 3440            | kJ     |
| Lípidos   | 39  | g.   | [Saturados 13,3 | g.]    |
| H.Carbono | 87  | g.   | [Azúcares 13,5  | g.]    |
| Proteínas | 31  | g.   | Sal             | 4,1 g. |



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



**COLEGIO SAGRADA  
FAMILIA  
CORAZONISTAS  
MADRID**

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

**FRUTOS SECOS NI HUEVO**

| 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>   |

# MES DE JUNIO DE 2024

*Alegra*  
Servicio a Colectividades

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



**LUNES**

3

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

|           |     |      |                |     |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías  | 854 | Kcal | 3569           | kJ  |
| Lípidos   | 50  | g.   | [Saturados 9,1 | g.] |
| H.Carbono | 70  | g.   | [Azúcares 13,2 | g.] |
| Proteínas | 31  | g.   | Sal            | 2   |

**MARTES**

4

- 1º **ENSALADA CAMPERA (SIN HUEVO)**
- 2º **ALBÓNDIGAS A LA MADRILEÑA**
- 1º **TUNA, POTATO AND TOMATO SALAD (EGG FREE)**
- 2º **MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE**
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**  
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

|           |     |      |                 |     |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías  | 833 | Kcal | 3481            | kJ  |
| Lípidos   | 45  | g.   | [Saturados 12,9 | g.] |
| H.Carbono | 63  | g.   | [Azúcares 17,5  | g.] |
| Proteínas | 44  | g.   | Sal             | 4   |

**MIÉRCOLES**

5

- 1º **JUDÍAS BLANCAS GUIADAS**
- 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  | 830 | Kcal | 3469            | kJ  |
| Lípidos   | 42  | g.   | [Saturados 13,3 | g.] |
| H.Carbono | 72  | g.   | [Azúcares 16,9  | g.] |
| Proteínas | 41  | g.   | Sal             | 3,5 |

**JUEVES**

6

- 1º **CREMA DE VERDURAS NATURALES SIN PICATOSTES**
- 2º **LENGUADINA AL HORNO CON ENSALADA**
- 1º **CREAM OF VEGETABLE SOUP, NO CROUTONS**
- 2º **BAKED DAB AND SALAD**
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**  
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

|           |     |      |                |     |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías  | 793 | Kcal | 3314           | kJ  |
| Lípidos   | 37  | g.   | [Saturados 9,1 | g.] |
| H.Carbono | 85  | g.   | [Azúcares 19,8 | g.] |
| Proteínas | 30  | g.   | Sal            | 3,8 |

**VIERNES**

7

- 1º **ARROZ BLANCO CON TOMATE**
- 2º **MAGRO GUIADO**
- 1º **PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE**
- 2º **LEAN PORK STEW**
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**  
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

|           |     |      |                |     |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías  | 823 | Kcal | 3440           | kJ  |
| Lípidos   | 27  | g.   | [Saturados 6,6 | g.] |
| H.Carbono | 14  | g.   | [Azúcares 17,1 | g.] |
| Proteínas | 31  | g.   | Sal            | 3,8 |

LUNES

10

1º LENTEJAS ESTOFADAS

2º POLLO A LA PLANCHA CON PATATAS

1º LENTIL STEW

2º GRILLED CHICKEN AND FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE SIN HUEVO

BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

|           |     |      |                 |        |
|-----------|-----|------|-----------------|--------|
| Calorías  | 837 | Kcal | 3498            | kJ     |
| Lípidos   | 41  | g.   | [Saturados 10,6 | g.]    |
| H.Carbono | 72  | g.   | [Azúcares 12,8  | g.]    |
| Proteínas | 45  | g.   | Sal             | 2,4 g. |

MARTES

11

1º ARROZ TRES DELICIAS (SIN HUEVO)

2º BACALAO A LA PLANCHA CON ENSALADA

1º SPECIAL FRIED RICE (EGG FREE)

2º GRILLED COD AND SALAD

PAN Y POSTRE SIN HUEVO

BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

|           |     |      |                |        |
|-----------|-----|------|----------------|--------|
| Calorías  | 837 | Kcal | 3498           | kJ     |
| Lípidos   | 37  | g.   | [Saturados 9,2 | g.]    |
| H.Carbono | 89  | g.   | [Azúcares 13,7 | g.]    |
| Proteínas | 37  | g.   | Sal            | 3,5 g. |

MIÉRCOLES

12

1º CREMA DE CALABACÍN

2º LOMO PLANCHA CON PATATAS

1º CREAM OF COURGETTE SOUP

2º GRILLED LOIN AND FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE SIN HUEVO

BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

|           |     |      |                |        |
|-----------|-----|------|----------------|--------|
| Calorías  | 820 | Kcal | 3427           | kJ     |
| Lípidos   | 44  | g.   | [Saturados 16  | g.]    |
| H.Carbono | 67  | g.   | [Azúcares 18,4 | g.]    |
| Proteínas | 39  | g.   | Sal            | 3,2 g. |

JUEVES

13

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º PAVO A LA PLANCHA CON ENSALADA

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º GRILLED TURKEY AND SALAD

PAN Y POSTRE SIN HUEVO

BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

|           |     |      |                 |        |
|-----------|-----|------|-----------------|--------|
| Calorías  | 802 | Kcal | 3352            | kJ     |
| Lípidos   | 50  | g.   | [Saturados 12,2 | g.]    |
| H.Carbono | 57  | g.   | [Azúcares 17,9  | g.]    |
| Proteínas | 31  | g.   | Sal             | 3,9 g. |

VIERNES

14

1º MACARRONES GRATINADOS (PSG)

2º ESTOFADO DE POLLO

1º GRATINEED MACARONI (GLUTEN FREE)

2º CHICKEN STEW

PAN Y POSTRE SIN HUEVO

BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

|           |     |      |                |      |
|-----------|-----|------|----------------|------|
| Calorías  | 829 | Kcal | 3465           | kJ   |
| Lípidos   | 29  | g.   | [Saturados 8,7 | g.]  |
| H.Carbono | 97  | g.   | [Azúcares 17,3 | g.]  |
| Proteínas | 45  | g.   | Sal            | 3 g. |

LUNES

17

1º SALMOREJO CORDOBÉS SIN HUEVO DURO

2º HAMBURGUESA EN SALSA CAZADORA

1º COLD TOMATO SOUP, NO EGG

2º BURGER IN MUSHROOM SAUCE

PAN Y POSTRE SIN HUEVO

BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

|           |     |      |                |        |
|-----------|-----|------|----------------|--------|
| Calorías  | 761 | Kcal | 3180           | kJ     |
| Lípidos   | 37  | g.   | [Saturados 11  | g.]    |
| H.Carbono | 63  | g.   | [Azúcares 20,6 | g.]    |
| Proteínas | 44  | g.   | Sal            | 4,1 g. |

MARTES

18

1º ESPAGUETIS CARBONARA (PSG)

2º MERLUZA A LA MARINERA

1º SPAGUETTI CARBONARA (GLUTEN FREE)

2º HAKE IN SEAFOOD SAUCE

PAN Y POSTRE SIN HUEVO

BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

|           |     |      |                 |      |
|-----------|-----|------|-----------------|------|
| Calorías  | 812 | Kcal | 3394            | kJ   |
| Lípidos   | 40  | g.   | [Saturados 11,4 | g.]  |
| H.Carbono | 79  | g.   | [Azúcares 16,4  | g.]  |
| Proteínas | 34  | g.   | Sal             | 3 g. |

MIÉRCOLES

19

1º LENTEJAS GUIADAS

2º LACÓN A LA PLANCHA CON ENSALADA

1º LENTIL STEW

2º GRILLED PORK SHOULDER AND SALAD

PAN Y POSTRE SIN HUEVO

BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

|           |     |      |                 |        |
|-----------|-----|------|-----------------|--------|
| Calorías  | 827 | Kcal | 3456            | kJ     |
| Lípidos   | 43  | g.   | [Saturados 10,8 | g.]    |
| H.Carbono | 67  | g.   | [Azúcares 15,1  | g.]    |
| Proteínas | 43  | g.   | Sal             | 3,9 g. |

JUEVES

20

1º PURÉ DE VERDURAS NATURALES

2º PIZZA ITALIANA CON ENSALADA (PSG)

1º CREAM OF VEGETABLE SOUP

2º ITALIAN PIZZA AND SALAD (GLUTEN FREE)

PAN Y POSTRE SIN HUEVO

BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

|           |     |      |                |        |
|-----------|-----|------|----------------|--------|
| Calorías  | 806 | Kcal | 3369           | kJ     |
| Lípidos   | 38  | g.   | [Saturados 13  | g.]    |
| H.Carbono | 87  | g.   | [Azúcares 21,6 | g.]    |
| Proteínas | 29  | g.   | Sal            | 3,8 g. |

VIERNES

21

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE

2º LOMO PLANCHA CON PATATAS

1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE

2º GRILLED LOIN AND FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE SIN HUEVO

BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

|           |     |      |                 |        |
|-----------|-----|------|-----------------|--------|
| Calorías  | 823 | Kcal | 3440            | kJ     |
| Lípidos   | 39  | g.   | [Saturados 13,3 | g.]    |
| H.Carbono | 87  | g.   | [Azúcares 13,5  | g.]    |
| Proteínas | 31  | g.   | Sal             | 4,1 g. |





**COLEGIO SAGRADA  
FAMILIA  
CORAZONISTAS  
MADRID**

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

# MES DE JUNIO DE 2024



**Alegra**  
Servicio a  
Colectividades

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

## MARISCO

| 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>   |

**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.

### LUNES

3

- 1º FIDEUÁ DE POLLO Y VERDURA
- 2º LACÓN A LA PLANCHA CON ENSALADA
- 1º VEGETABLE AND CHICKEN NOODLES
- 2º GRILLED PORK SHOULDER AND SALAD
- PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

|           |       |            |          |    |
|-----------|-------|------------|----------|----|
| Calorías  | 854   | Kcal       | 3569     | kJ |
| Lípidos   | 50 g. | [Saturados | 9,1 g.]  |    |
| H.Carbono | 70 g. | [Azúcares  | 13,2 g.] |    |
| Proteínas | 31 g. | Sal        | 2 g.     |    |

### MARTES

4

- 1º ENSALADA CAMPERA O SOPA DE AVE CON FIDEOS
- 2º ALBÓNDIGAS A LA MADRILEÑA
- 1º COUNTRY SALAD OR POULTRY SOUP WITH NOODLES
- 2º MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE
- PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

|           |       |            |          |    |
|-----------|-------|------------|----------|----|
| Calorías  | 833   | Kcal       | 3481     | kJ |
| Lípidos   | 45 g. | [Saturados | 12,9 g.] |    |
| H.Carbono | 63 g. | [Azúcares  | 17,5 g.] |    |
| Proteínas | 44 g. | Sal        | 4 g.     |    |

### MIÉRCOLES

5

- 1º JUDÍAS 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  | 830   | Kcal       | 3469     | kJ |
| Lípidos   | 42 g. | [Saturados | 13,3 g.] |    |
| H.Carbono | 72 g. | [Azúcares  | 16,9 g.] |    |
| Proteínas | 41 g. | Sal        | 3,5 g.   |    |

### JUEVES

6

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

|           |       |            |          |    |
|-----------|-------|------------|----------|----|
| Calorías  | 793   | Kcal       | 3314     | kJ |
| Lípidos   | 37 g. | [Saturados | 9,1 g.]  |    |
| H.Carbono | 85 g. | [Azúcares  | 19,8 g.] |    |
| Proteínas | 30 g. | Sal        | 3,8 g.   |    |

### VIERNES

7

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
- 2º MAGRO GUISADO
- 1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE
- 2º LEAN PORK STEW
- PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

|           |       |            |          |    |
|-----------|-------|------------|----------|----|
| Calorías  | 823   | Kcal       | 3440     | kJ |
| Lípidos   | 27 g. | [Saturados | 6,6 g.]  |    |
| H.Carbono | 14 g. | [Azúcares  | 17,1 g.] |    |
| Proteínas | 31 g. | Sal        | 3,8 g.   |    |

LUNES

10

1º LENTEJAS ESTOFADAS

2º HUEVOS ROTOS CON PATATAS

1º LENTIL STEW

2º BROKEN EGGS AND FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |     |      |                 |        |
|-----------|-----|------|-----------------|--------|
| Calorías  | 837 | Kcal | 3498            | kJ     |
| Lípidos   | 41  | g.   | [Saturados 10,6 | g.]    |
| H.Carbono | 72  | g.   | [Azúcares 12,8  | g.]    |
| Proteínas | 45  | g.   | Sal             | 2,4 g. |

MARTES

11

1º ARROZ TRES DELICIAS

2º ALBÓDIGAS AL HORNO

1º SPECIAL FRIED RICE

2º BAKED MEATBALLS

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |     |      |                |        |
|-----------|-----|------|----------------|--------|
| Calorías  | 837 | Kcal | 3498           | kJ     |
| Lípidos   | 37  | g.   | [Saturados 9,2 | g.]    |
| H.Carbono | 89  | g.   | [Azúcares 13,7 | g.]    |
| Proteínas | 37  | g.   | Sal            | 3,5 g. |

MIÉRCOLES

12

1º CREMA DE CALABACÍN

2º LOMO PLANCHA CON PATATAS

1º CREAM OF COURGETTE SOUP

2º GRILLED LOIN AND FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |     |      |                |        |
|-----------|-----|------|----------------|--------|
| Calorías  | 820 | Kcal | 3427           | kJ     |
| Lípidos   | 44  | g.   | [Saturados 16  | g.]    |
| H.Carbono | 67  | g.   | [Azúcares 18,4 | g.]    |
| Proteínas | 39  | g.   | Sal            | 3,2 g. |

JUEVES

13

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º BREADED HAM AND CHEESE AND SALAD

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |     |      |                 |        |
|-----------|-----|------|-----------------|--------|
| Calorías  | 802 | Kcal | 3352            | kJ     |
| Lípidos   | 50  | g.   | [Saturados 12,2 | g.]    |
| H.Carbono | 57  | g.   | [Azúcares 17,9  | g.]    |
| Proteínas | 31  | g.   | Sal             | 3,9 g. |

VIERNES

14

1º MACARRONES GRATINADOS

2º ESTOFADO DE POLLO

1º GRATINEED MACARONI

2º CHICKEN STEW

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |     |      |                |      |
|-----------|-----|------|----------------|------|
| Calorías  | 829 | Kcal | 3465           | kJ   |
| Lípidos   | 29  | g.   | [Saturados 8,7 | g.]  |
| H.Carbono | 97  | g.   | [Azúcares 17,3 | g.]  |
| Proteínas | 45  | g.   | Sal            | 3 g. |

LUNES

17

1º SALMOREJO CORDOBÉS O SOPA DE ESTRELLAS

2º HAMBURGUESA EN SALSA CAZADORA

1º COLD TOMATO SOUP OR STARS SOUP

2º BURGER IN MUSHROOM SAUCE

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |     |      |                |        |
|-----------|-----|------|----------------|--------|
| Calorías  | 761 | Kcal | 3180           | kJ     |
| Lípidos   | 37  | g.   | [Saturados 11  | g.]    |
| H.Carbono | 63  | g.   | [Azúcares 20,6 | g.]    |
| Proteínas | 44  | g.   | Sal            | 4,1 g. |

MARTES

18

1º ESPAGUETIS CARBONARA

2º POLLO AL HORNO CON ENSALADA

1º SPAGUETTI CARBONARA

2º BAKED CHICKEN AND SALAD

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |     |      |                 |      |
|-----------|-----|------|-----------------|------|
| Calorías  | 812 | Kcal | 3394            | kJ   |
| Lípidos   | 40  | g.   | [Saturados 11,4 | g.]  |
| H.Carbono | 79  | g.   | [Azúcares 16,4  | g.]  |
| Proteínas | 34  | g.   | Sal             | 3 g. |

MIÉRCOLES

19

1º LENTEJAS GUIADAS

2º TORTILLA DE PAVO CON ENSALADA

1º LENTIL STEW

2º TURKEY OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |     |      |                 |        |
|-----------|-----|------|-----------------|--------|
| Calorías  | 827 | Kcal | 3456            | kJ     |
| Lípidos   | 43  | g.   | [Saturados 10,8 | g.]    |
| H.Carbono | 67  | g.   | [Azúcares 15,1  | g.]    |
| Proteínas | 43  | g.   | Sal             | 3,9 g. |

JUEVES

20

1º PURÉ DE VERDURAS NATURALES

2º PIZZA ITALIANA CON ENSALADA

1º CREAM OF VEGETABLE SOUP

2º ITALIAN PIZZA AND SALAD

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |     |      |                |        |
|-----------|-----|------|----------------|--------|
| Calorías  | 806 | Kcal | 3369           | kJ     |
| Lípidos   | 38  | g.   | [Saturados 13  | g.]    |
| H.Carbono | 87  | g.   | [Azúcares 21,6 | g.]    |
| Proteínas | 29  | g.   | Sal            | 3,8 g. |

VIERNES

21

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE

2º LOMO PLANCHA CON PATATAS

1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE

2º GRILLED LOIN AND FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |     |      |                 |        |
|-----------|-----|------|-----------------|--------|
| Calorías  | 823 | Kcal | 3440            | kJ     |
| Lípidos   | 39  | g.   | [Saturados 13,3 | g.]    |
| H.Carbono | 87  | g.   | [Azúcares 13,5  | g.]    |
| Proteínas | 31  | g.   | Sal             | 4,1 g. |







**COLEGIO SAGRADA  
FAMILIA  
CORAZONISTAS  
MADRID**

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

# MES DE JUNIO DE 2024



**Alegra**  
Servicio a  
Colectividades

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

## PESCADO

| 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>   |

**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.

### LUNES

3

- 1º FIDEUÁ DE POLLO Y VERDURA
- 2º LACÓN A LA PLANCHA CON ENSALADA
- 1º VEGETABLE AND CHICKEN NOODLES
- 2º GRILLED PORK SHOULDER AND SALAD
- PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

|           |       |            |          |    |
|-----------|-------|------------|----------|----|
| Calorías  | 854   | Kcal       | 3569     | kJ |
| Lípidos   | 50 g. | [Saturados | 9,1 g.]  |    |
| H.Carbono | 70 g. | [Azúcares  | 13,2 g.] |    |
| Proteínas | 31 g. | Sal        | 2 g.     |    |

### MARTES

4

- 1º ENSALADA CAMPERA O SOPA DE AVE CON FIDEOS
- 2º ALBÓNDIGAS A LA MADRILEÑA
- 1º COUNTRY SALAD OR POULTRY SOUP WITH NOODLES
- 2º MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE
- PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

|           |       |            |          |    |
|-----------|-------|------------|----------|----|
| Calorías  | 833   | Kcal       | 3481     | kJ |
| Lípidos   | 45 g. | [Saturados | 12,9 g.] |    |
| H.Carbono | 63 g. | [Azúcares  | 17,5 g.] |    |
| Proteínas | 44 g. | Sal        | 4 g.     |    |

### MIÉRCOLES

5

- 1º JUDÍAS 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  | 830   | Kcal       | 3469     | kJ |
| Lípidos   | 42 g. | [Saturados | 13,3 g.] |    |
| H.Carbono | 72 g. | [Azúcares  | 16,9 g.] |    |
| Proteínas | 41 g. | Sal        | 3,5 g.   |    |

### JUEVES

6

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

|           |       |            |          |    |
|-----------|-------|------------|----------|----|
| Calorías  | 793   | Kcal       | 3314     | kJ |
| Lípidos   | 37 g. | [Saturados | 9,1 g.]  |    |
| H.Carbono | 85 g. | [Azúcares  | 19,8 g.] |    |
| Proteínas | 30 g. | Sal        | 3,8 g.   |    |

### VIERNES

7

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
- 2º MAGRO GUISADO
- 1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE
- 2º LEAN PORK STEW
- PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

|           |       |            |          |    |
|-----------|-------|------------|----------|----|
| Calorías  | 823   | Kcal       | 3440     | kJ |
| Lípidos   | 27 g. | [Saturados | 6,6 g.]  |    |
| H.Carbono | 14 g. | [Azúcares  | 17,1 g.] |    |
| Proteínas | 31 g. | Sal        | 3,8 g.   |    |

LUNES

10

1º LENTEJAS ESTOFADAS

2º HUEVOS ROTOS CON PATATAS

1º LENTIL STEW

2º BROKEN EGGS AND FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |     |      |                 |        |
|-----------|-----|------|-----------------|--------|
| Calorías  | 837 | Kcal | 3498            | kJ     |
| Lípidos   | 41  | g.   | [Saturados 10,6 | g.]    |
| H.Carbono | 72  | g.   | [Azúcares 12,8  | g.]    |
| Proteínas | 45  | g.   | Sal             | 2,4 g. |

MARTES

11

1º ARROZ TRES DELICIAS

2º ALBÓDIGAS AL HORNO

1º SPECIAL FRIED RICE

2º BAKED MEATBALLS

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |     |      |                |        |
|-----------|-----|------|----------------|--------|
| Calorías  | 837 | Kcal | 3498           | kJ     |
| Lípidos   | 37  | g.   | [Saturados 9,2 | g.]    |
| H.Carbono | 89  | g.   | [Azúcares 13,7 | g.]    |
| Proteínas | 37  | g.   | Sal            | 3,5 g. |

MIÉRCOLES

12

1º CREMA DE CALABACÍN

2º LOMO PLANCHA CON PATATAS

1º CREAM OF COURGETTE SOUP

2º GRILLED LOIN AND FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |     |      |                |        |
|-----------|-----|------|----------------|--------|
| Calorías  | 820 | Kcal | 3427           | kJ     |
| Lípidos   | 44  | g.   | [Saturados 16  | g.]    |
| H.Carbono | 67  | g.   | [Azúcares 18,4 | g.]    |
| Proteínas | 39  | g.   | Sal            | 3,2 g. |

JUEVES

13

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º BREADED HAM AND CHEESE AND SALAD

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |     |      |                 |        |
|-----------|-----|------|-----------------|--------|
| Calorías  | 802 | Kcal | 3352            | kJ     |
| Lípidos   | 50  | g.   | [Saturados 12,2 | g.]    |
| H.Carbono | 57  | g.   | [Azúcares 17,9  | g.]    |
| Proteínas | 31  | g.   | Sal             | 3,9 g. |

VIERNES

14

1º MACARRONES GRATINADOS

2º ESTOFADO DE POLLO

1º GRATINEED MACARONI

2º CHICKEN STEW

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |     |      |                |      |
|-----------|-----|------|----------------|------|
| Calorías  | 829 | Kcal | 3465           | kJ   |
| Lípidos   | 29  | g.   | [Saturados 8,7 | g.]  |
| H.Carbono | 97  | g.   | [Azúcares 17,3 | g.]  |
| Proteínas | 45  | g.   | Sal            | 3 g. |

LUNES

17

1º SALMOREJO CORDOBÉS O SOPA DE ESTRELLAS

2º HAMBURGUESA EN SALSA CAZADORA

1º COLD TOMATO SOUP OR STARS SOUP

2º BURGER IN MUSHROOM SAUCE

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |     |      |                |        |
|-----------|-----|------|----------------|--------|
| Calorías  | 761 | Kcal | 3180           | kJ     |
| Lípidos   | 37  | g.   | [Saturados 11  | g.]    |
| H.Carbono | 63  | g.   | [Azúcares 20,6 | g.]    |
| Proteínas | 44  | g.   | Sal            | 4,1 g. |

MARTES

18

1º ESPAGUETIS CARBONARA

2º POLLO AL HORNO CON ENSALADA

1º SPAGUETTI CARBONARA

2º BAKED CHICKEN AND SALAD

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |     |      |                 |      |
|-----------|-----|------|-----------------|------|
| Calorías  | 812 | Kcal | 3394            | kJ   |
| Lípidos   | 40  | g.   | [Saturados 11,4 | g.]  |
| H.Carbono | 79  | g.   | [Azúcares 16,4  | g.]  |
| Proteínas | 34  | g.   | Sal             | 3 g. |

MIÉRCOLES

19

1º LENTEJAS GUIADAS

2º TORTILLA DE PAVO CON ENSALADA

1º LENTIL STEW

2º TURKEY OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |     |      |                 |        |
|-----------|-----|------|-----------------|--------|
| Calorías  | 827 | Kcal | 3456            | kJ     |
| Lípidos   | 43  | g.   | [Saturados 10,8 | g.]    |
| H.Carbono | 67  | g.   | [Azúcares 15,1  | g.]    |
| Proteínas | 43  | g.   | Sal             | 3,9 g. |

JUEVES

20

1º PURÉ DE VERDURAS NATURALES

2º PIZZA ITALIANA CON ENSALADA

1º CREAM OF VEGETABLE SOUP

2º ITALIAN PIZZA AND SALAD

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |     |      |                |        |
|-----------|-----|------|----------------|--------|
| Calorías  | 806 | Kcal | 3369           | kJ     |
| Lípidos   | 38  | g.   | [Saturados 13  | g.]    |
| H.Carbono | 87  | g.   | [Azúcares 21,6 | g.]    |
| Proteínas | 29  | g.   | Sal            | 3,8 g. |

VIERNES

21

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE

2º LOMO PLANCHA CON PATATAS

1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE

2º GRILLED LOIN AND FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |     |      |                 |        |
|-----------|-----|------|-----------------|--------|
| Calorías  | 823 | Kcal | 3440            | kJ     |
| Lípidos   | 39  | g.   | [Saturados 13,3 | g.]    |
| H.Carbono | 87  | g.   | [Azúcares 13,5  | g.]    |
| Proteínas | 31  | g.   | Sal             | 4,1 g. |





**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**

| 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>   |

**MES DE  
JUNIO  
DE 2024**

*Alegra*  
Servicio a  
Colectividades

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



**LUNES**

3

- 1º FIDEUÁ DE POLLO Y VERDURA
- 2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA
- 1º VEGETABLE AND CHICKEN NOODLES
- 2º BATTERED HAKE AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN LECHE**  
BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

|           |     |      |                |      |
|-----------|-----|------|----------------|------|
| Calorías  | 854 | Kcal | 3569           | kJ   |
| Lípidos   | 50  | g.   | [Saturados 9,1 | g.]  |
| H.Carbono | 70  | g.   | [Azúcares 13,2 | g.]  |
| Proteínas | 31  | g.   | Sal            | 2 g. |

**MARTES**

4

- 1º ENSALADA CAMPERA O SOPA DE AVE CON FIDEOS
- 2º ALBÓNDIGAS A LA MADRILEÑA
- 1º COUNTRY SALAD OR POULTRY SOUP WITH NOODLES
- 2º MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE
- PAN Y POSTRE SIN LECHE**  
BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

|           |     |      |                 |      |
|-----------|-----|------|-----------------|------|
| Calorías  | 833 | Kcal | 3481            | kJ   |
| Lípidos   | 45  | g.   | [Saturados 12,9 | g.]  |
| H.Carbono | 63  | g.   | [Azúcares 17,5  | g.]  |
| Proteínas | 44  | g.   | Sal             | 4 g. |

**MIÉRCOLES**

5

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

|           |     |      |                 |        |
|-----------|-----|------|-----------------|--------|
| Calorías  | 830 | Kcal | 3469            | kJ     |
| Lípidos   | 42  | g.   | [Saturados 13,3 | g.]    |
| H.Carbono | 72  | g.   | [Azúcares 16,9  | g.]    |
| Proteínas | 41  | g.   | Sal             | 3,5 g. |

**JUEVES**

6

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

|           |     |      |                |        |
|-----------|-----|------|----------------|--------|
| Calorías  | 793 | Kcal | 3314           | kJ     |
| Lípidos   | 37  | g.   | [Saturados 9,1 | g.]    |
| H.Carbono | 85  | g.   | [Azúcares 19,8 | g.]    |
| Proteínas | 30  | g.   | Sal            | 3,8 g. |

**VIERNES**

7

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
- 2º MAGRO GUIADO
- 1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE
- 2º LEAN PORK STEW
- PAN Y POSTRE SIN LECHE**  
BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

|           |     |      |                |        |
|-----------|-----|------|----------------|--------|
| Calorías  | 823 | Kcal | 3440           | kJ     |
| Lípidos   | 27  | g.   | [Saturados 6,6 | g.]    |
| H.Carbono | 14  | g.   | [Azúcares 17,1 | g.]    |
| Proteínas | 31  | g.   | Sal            | 3,8 g. |

LUNES

10

1º LENTEJAS ESTOFADAS

2º HUEVOS ROTOS CON PATATAS

1º LENTIL STEW

2º BROKEN EGGS AND FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE SIN LECHE

BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

|           |     |      |                 |        |
|-----------|-----|------|-----------------|--------|
| Calorías  | 837 | Kcal | 3498            | kJ     |
| Lípidos   | 41  | g.   | [Saturados 10,6 | g.]    |
| H.Carbono | 72  | g.   | [Azúcares 12,8  | g.]    |
| Proteínas | 45  | g.   | Sal             | 2,4 g. |

MARTES

11

1º ARROZ TRES DELICIAS

2º BACALAO A LA ANDALUZA CON ENSALADA

1º SPECIAL FRIED RICE

2º LIGHTLY BATTERED COD AND SALAD

PAN Y POSTRE SIN LECHE

BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

|           |     |      |                |        |
|-----------|-----|------|----------------|--------|
| Calorías  | 837 | Kcal | 3498           | kJ     |
| Lípidos   | 37  | g.   | [Saturados 9,2 | g.]    |
| H.Carbono | 89  | g.   | [Azúcares 13,7 | g.]    |
| Proteínas | 37  | g.   | Sal            | 3,5 g. |

MIÉRCOLES

12

1º CREMA DE CALABACÍN

2º LOMO PLANCHA CON PATATAS

1º CREAM OF COURGETTE SOUP

2º GRILLED LOIN AND FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE SIN LECHE

BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

|           |     |      |                |        |
|-----------|-----|------|----------------|--------|
| Calorías  | 820 | Kcal | 3427           | kJ     |
| Lípidos   | 44  | g.   | [Saturados 16  | g.]    |
| H.Carbono | 67  | g.   | [Azúcares 18,4 | g.]    |
| Proteínas | 39  | g.   | Sal            | 3,2 g. |

JUEVES

13

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º PAVO A LA PLANCHA CON ENSALADA

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º GRILLED TURKEY AND SALAD

PAN Y POSTRE SIN LECHE

BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

|           |     |      |                 |        |
|-----------|-----|------|-----------------|--------|
| Calorías  | 802 | Kcal | 3352            | kJ     |
| Lípidos   | 50  | g.   | [Saturados 12,2 | g.]    |
| H.Carbono | 57  | g.   | [Azúcares 17,9  | g.]    |
| Proteínas | 31  | g.   | Sal             | 3,9 g. |

VIERNES

14

1º MACARRONES NAPOLITANA

2º ESTOFADO DE POLLO

1º MACARONI IN NAPOLITAN SAUCE

2º CHICKEN STEW

PAN Y POSTRE SIN LECHE

BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

|           |     |      |                |      |
|-----------|-----|------|----------------|------|
| Calorías  | 829 | Kcal | 3465           | kJ   |
| Lípidos   | 29  | g.   | [Saturados 8,7 | g.]  |
| H.Carbono | 97  | g.   | [Azúcares 17,3 | g.]  |
| Proteínas | 45  | g.   | Sal            | 3 g. |

LUNES

17

1º SALMOREJO CORDOBÉS O SOPA DE ESTRELLAS

2º HAMBURGUESA EN SALSA CAZADORA

1º COLD TOMATO SOUP OR STARS SOUP

2º BURGER IN MUSHROOM SAUCE

PAN Y POSTRE SIN LECHE

BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

|           |     |      |                |        |
|-----------|-----|------|----------------|--------|
| Calorías  | 761 | Kcal | 3180           | kJ     |
| Lípidos   | 37  | g.   | [Saturados 11  | g.]    |
| H.Carbono | 63  | g.   | [Azúcares 20,6 | g.]    |
| Proteínas | 44  | g.   | Sal            | 4,1 g. |

MARTES

18

1º ESPAGUETIS CON TOMATE

2º MERLUZA A LA MARINERA

1º SPAGHETTI IN TOMATO SAUCE

2º HAKE IN SEAFOOD SAUCE

PAN Y POSTRE SIN LECHE

BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

|           |     |      |                 |      |
|-----------|-----|------|-----------------|------|
| Calorías  | 812 | Kcal | 3394            | kJ   |
| Lípidos   | 40  | g.   | [Saturados 11,4 | g.]  |
| H.Carbono | 79  | g.   | [Azúcares 16,4  | g.]  |
| Proteínas | 34  | g.   | Sal             | 3 g. |

MIÉRCOLES

19

1º LENTEJAS GUIADAS

2º TORTILLA DE PAVO CON ENSALADA

1º LENTIL STEW

2º TURKEY OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE SIN LECHE

BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

|           |     |      |                 |        |
|-----------|-----|------|-----------------|--------|
| Calorías  | 827 | Kcal | 3456            | kJ     |
| Lípidos   | 43  | g.   | [Saturados 10,8 | g.]    |
| H.Carbono | 67  | g.   | [Azúcares 15,1  | g.]    |
| Proteínas | 43  | g.   | Sal             | 3,9 g. |

JUEVES

20

1º PURÉ DE VERDURAS NATURALES

2º PIZZA ITALIANA CON QUESO SIN LACTOSA CON ENSALADA

1º CREAM OF VEGETABLE SOUP

2º ITALIAN PIZZA (LACTOSE FREE CHEESE) AND SALAD

PAN Y POSTRE SIN LECHE

BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

|           |     |      |                |        |
|-----------|-----|------|----------------|--------|
| Calorías  | 806 | Kcal | 3369           | kJ     |
| Lípidos   | 38  | g.   | [Saturados 13  | g.]    |
| H.Carbono | 87  | g.   | [Azúcares 21,6 | g.]    |
| Proteínas | 29  | g.   | Sal            | 3,8 g. |

VIERNES

21

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE

2º LOMO PLANCHA CON PATATAS

1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE

2º GRILLED LOIN AND FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE SIN LECHE

BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

|           |     |      |                 |        |
|-----------|-----|------|-----------------|--------|
| Calorías  | 823 | Kcal | 3440            | kJ     |
| Lípidos   | 39  | g.   | [Saturados 13,3 | g.]    |
| H.Carbono | 87  | g.   | [Azúcares 13,5  | g.]    |
| Proteínas | 31  | g.   | Sal             | 4,1 g. |





**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**

| 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>   |

# MES DE JUNIO DE 2024

**Alegra**  
Servicio a  
Colectividades

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



**LUNES**

3

- FIDEUÁ DE POLLO Y VERDURA (SIN TOMATE)**
- MERLUZA ROMANA CON ENSALADA SIN TOMATE**
- CHICKEN AND VEGETABLE FIDEUÁ (WITHOUT TOMATO)**
- BATTERED HAKE AND SALAD AND NO TOMATO**

**PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

|           |     |      |                |     |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías  | 854 | Kcal | 3569           | kJ  |
| Lípidos   | 50  | g.   | [Saturados 9,1 | g.] |
| H.Carbono | 70  | g.   | [Azúcares 13,2 | g.] |
| Proteínas | 31  | g.   | Sal            | 2   |

**MARTES**

4

- ENSALADA CAMPERA SIN TOMATE**
- ALBÓNDIGAS AL HORNO CON PATATAS**
- TUNA, POTATO, EGG SALAD (NO TOMATO)**
- BAKED MEATBALLS WITH POTATOES**

**PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

|           |     |      |                 |     |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías  | 833 | Kcal | 3481            | kJ  |
| Lípidos   | 45  | g.   | [Saturados 12,9 | g.] |
| H.Carbono | 63  | g.   | [Azúcares 17,5  | g.] |
| Proteínas | 44  | g.   | Sal             | 4   |

**MIÉRCOLES**

5

- JUDÍAS BLANCAS GUIADAS (SIN TOMATE)**
- POLLO ASADO CON DELICIAS DE CALABACÍN**
- HARICOT BEAN (NO TOMATO)**
- ROASTED CHICKEN WITH ZUCCHINI DELIGHTS**

**PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

|           |     |      |                 |     |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías  | 830 | Kcal | 3469            | kJ  |
| Lípidos   | 42  | g.   | [Saturados 13,3 | g.] |
| H.Carbono | 72  | g.   | [Azúcares 16,9  | g.] |
| Proteínas | 41  | g.   | Sal             | 3,5 |

**JUEVES**

6

- CREMA DE VERDURAS NATURALES CON PICATOSTES**
- TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA SIN TOMATE**
- CREAM OF VEGETABLE SOUP AND CROUTONS**
- SPANISH OMELETTE AND SALAD (NO TOMATO)**

**PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

|           |     |      |                |     |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías  | 793 | Kcal | 3314           | kJ  |
| Lípidos   | 37  | g.   | [Saturados 9,1 | g.] |
| H.Carbono | 85  | g.   | [Azúcares 19,8 | g.] |
| Proteínas | 30  | g.   | Sal            | 3,8 |

**VIERNES**

7

- ARROZ BLANCO**
- MAGRO GUIADO**
- PLAIN RICE (NO SAUCE TOMATO)**
- LEAN PORK STEW**

**PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

|           |     |      |                |     |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías  | 823 | Kcal | 3440           | kJ  |
| Lípidos   | 27  | g.   | [Saturados 6,6 | g.] |
| H.Carbono | 14  | g.   | [Azúcares 17,1 | g.] |
| Proteínas | 31  | g.   | Sal            | 3,8 |

LUNES

10

1º LENTEJAS ESTOFADAS SIN TOMATE

2º HUEVOS ROTOS CON PATATAS

1º LENTIL STEW, NO TOMATO

2º BROKEN EGGS AND FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |     |      |                 |        |
|-----------|-----|------|-----------------|--------|
| Calorías  | 837 | Kcal | 3498            | kJ     |
| Lípidos   | 41  | g.   | [Saturados 10,6 | g.]    |
| H.Carbono | 72  | g.   | [Azúcares 12,8  | g.]    |
| Proteínas | 45  | g.   | Sal             | 2,4 g. |

MARTES

11

1º ARROZ TRES DELICIAS

2º BACALAO A LA ANDALUZA CON ENSALADA SIN TOMATE

1º SPECIAL FRIED RICE

2º LIGHTLY BATTERED COD AND SALAD, NO TOMATO

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |     |      |                |        |
|-----------|-----|------|----------------|--------|
| Calorías  | 837 | Kcal | 3498           | kJ     |
| Lípidos   | 37  | g.   | [Saturados 9,2 | g.]    |
| H.Carbono | 89  | g.   | [Azúcares 13,7 | g.]    |
| Proteínas | 37  | g.   | Sal            | 3,5 g. |

MIÉRCOLES

12

1º CREMA DE CALABACÍN

2º LOMO PLANCHA CON PATATAS

1º CREAM OF COURGETTE SOUP

2º GRILLED LOIN AND FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |     |      |                |        |
|-----------|-----|------|----------------|--------|
| Calorías  | 820 | Kcal | 3427           | kJ     |
| Lípidos   | 44  | g.   | [Saturados 16  | g.]    |
| H.Carbono | 67  | g.   | [Azúcares 18,4 | g.]    |
| Proteínas | 39  | g.   | Sal            | 3,2 g. |

JUEVES

13

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA SIN TOMATE

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º BREADED HAM AND CHEESE AND SALAD, NO TOMATO

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |     |      |                 |        |
|-----------|-----|------|-----------------|--------|
| Calorías  | 802 | Kcal | 3352            | kJ     |
| Lípidos   | 50  | g.   | [Saturados 12,2 | g.]    |
| H.Carbono | 57  | g.   | [Azúcares 17,9  | g.]    |
| Proteínas | 31  | g.   | Sal             | 3,9 g. |

VIERNES

14

1º MACARRONES GRATINADOS (SIN TOMATE)

2º ESTOFADO DE POLLO SIN TOMATE

1º GRATINEED MACARONI (NO TOMATO)

2º CHICKEN STEW, NO TOMATO

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |     |      |                |      |
|-----------|-----|------|----------------|------|
| Calorías  | 829 | Kcal | 3465           | kJ   |
| Lípidos   | 29  | g.   | [Saturados 8,7 | g.]  |
| H.Carbono | 97  | g.   | [Azúcares 17,3 | g.]  |
| Proteínas | 45  | g.   | Sal            | 3 g. |

LUNES

17

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º HAMBURGUESA A LA PLANCHA

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º GRILLED BURGER

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |     |      |                |        |
|-----------|-----|------|----------------|--------|
| Calorías  | 761 | Kcal | 3180           | kJ     |
| Lípidos   | 37  | g.   | [Saturados 11  | g.]    |
| H.Carbono | 63  | g.   | [Azúcares 20,6 | g.]    |
| Proteínas | 44  | g.   | Sal            | 4,1 g. |

MARTES

18

1º ESPAGUETIS CARBONARA

2º MERLUZA AL HORNO

1º SPAGUETTI CARBONARA

2º BAKED HAKE

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |     |      |                 |      |
|-----------|-----|------|-----------------|------|
| Calorías  | 812 | Kcal | 3394            | kJ   |
| Lípidos   | 40  | g.   | [Saturados 11,4 | g.]  |
| H.Carbono | 79  | g.   | [Azúcares 16,4  | g.]  |
| Proteínas | 34  | g.   | Sal             | 3 g. |

MIÉRCOLES

19

1º LENTEJAS GUIADAS SIN TOMATE

2º TORTILLA DE PAVO CON ENSALADA SIN TOMATE

1º LENTIL STEW (NO TOMATO)

2º TURKEY OMELETTE AND SALAD (NO TOMATO)

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |     |      |                 |        |
|-----------|-----|------|-----------------|--------|
| Calorías  | 827 | Kcal | 3456            | kJ     |
| Lípidos   | 43  | g.   | [Saturados 10,8 | g.]    |
| H.Carbono | 67  | g.   | [Azúcares 15,1  | g.]    |
| Proteínas | 43  | g.   | Sal             | 3,9 g. |

JUEVES

20

1º PURÉ DE VERDURAS NATURALES

2º PIZZA ITALIANA SIN TOMATE CON ENSALADA

1º CREAM OF VEGETABLE SOUP

2º ITALIAN PIZZA, NO TOMATO AND SALAD

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |     |      |                |        |
|-----------|-----|------|----------------|--------|
| Calorías  | 806 | Kcal | 3369           | kJ     |
| Lípidos   | 38  | g.   | [Saturados 13  | g.]    |
| H.Carbono | 87  | g.   | [Azúcares 21,6 | g.]    |
| Proteínas | 29  | g.   | Sal            | 3,8 g. |

VIERNES

21

1º ARROZ BLANCO

2º LOMO PLANCHA CON PATATAS

1º PLAIN RICE (NO SAUCE TOMATO)

2º GRILLED LOIN AND FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |     |      |                 |        |
|-----------|-----|------|-----------------|--------|
| Calorías  | 823 | Kcal | 3440            | kJ     |
| Lípidos   | 39  | g.   | [Saturados 13,3 | g.]    |
| H.Carbono | 87  | g.   | [Azúcares 13,5  | g.]    |
| Proteínas | 31  | g.   | Sal             | 4,1 g. |





**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**

| 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>   |

# MES DE JUNIO DE 2024

*Alegra*  
Servicio a Colectividades

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



**LUNES**

3

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

|           |     |      |                |      |
|-----------|-----|------|----------------|------|
| Calorías  | 854 | Kcal | 3569           | kJ   |
| Lípidos   | 50  | g.   | [Saturados 9,1 | g.]  |
| H.Carbono | 70  | g.   | [Azúcares 13,2 | g.]  |
| Proteínas | 31  | g.   | Sal            | 2 g. |

**MARTES**

4

- 1º **ENSALADA CAMPERA (SIN HUEVO)**
- 2º **ALBÓNDIGAS A LA MADRILEÑA**
- 1º **TUNA, POTATO AND TOMATO SALAD (EGG FREE)**
- 2º **MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE**
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**  
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

|           |     |      |                 |      |
|-----------|-----|------|-----------------|------|
| Calorías  | 833 | Kcal | 3481            | kJ   |
| Lípidos   | 45  | g.   | [Saturados 12,9 | g.]  |
| H.Carbono | 63  | g.   | [Azúcares 17,5  | g.]  |
| Proteínas | 44  | g.   | Sal             | 4 g. |

**MIÉRCOLES**

5

- 1º **JUDÍAS BLANCAS GUIADAS**
- 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  | 830 | Kcal | 3469            | kJ     |
| Lípidos   | 42  | g.   | [Saturados 13,3 | g.]    |
| H.Carbono | 72  | g.   | [Azúcares 16,9  | g.]    |
| Proteínas | 41  | g.   | Sal             | 3,5 g. |

**JUEVES**

6

- 1º **CREMA DE VERDURAS NATURALES SIN PICATOSTES**
- 2º **LENGUADINA AL HORNO CON ENSALADA**
- 1º **CREAM OF VEGETABLE SOUP, NO CROUTONS**
- 2º **BAKED DAB AND SALAD**
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**  
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

|           |     |      |                |        |
|-----------|-----|------|----------------|--------|
| Calorías  | 793 | Kcal | 3314           | kJ     |
| Lípidos   | 37  | g.   | [Saturados 9,1 | g.]    |
| H.Carbono | 85  | g.   | [Azúcares 19,8 | g.]    |
| Proteínas | 30  | g.   | Sal            | 3,8 g. |

**VIERNES**

7

- 1º **ARROZ BLANCO CON TOMATE**
- 2º **MAGRO GUIADO**
- 1º **PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE**
- 2º **LEAN PORK STEW**
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**  
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

|           |     |      |                |        |
|-----------|-----|------|----------------|--------|
| Calorías  | 823 | Kcal | 3440           | kJ     |
| Lípidos   | 27  | g.   | [Saturados 6,6 | g.]    |
| H.Carbono | 14  | g.   | [Azúcares 17,1 | g.]    |
| Proteínas | 31  | g.   | Sal            | 3,8 g. |

LUNES

10

1º LENTEJAS ESTOFADAS

2º POLLO A LA PLANCHA CON PATATAS

1º LENTIL STEW

2º GRILLED CHICKEN AND FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE SIN HUEVO

BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

|           |     |      |                 |        |
|-----------|-----|------|-----------------|--------|
| Calorías  | 837 | Kcal | 3498            | kJ     |
| Lípidos   | 41  | g.   | [Saturados 10,6 | g.]    |
| H.Carbono | 72  | g.   | [Azúcares 12,8  | g.]    |
| Proteínas | 45  | g.   | Sal             | 2,4 g. |

MARTES

11

1º ARROZ TRES DELICIAS (SIN HUEVO)

2º ALBÓDIGAS AL HORNO

1º SPECIAL FRIED RICE (EGG FREE)

2º BAKED MEATBALLS

PAN Y POSTRE SIN HUEVO

BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

|           |     |      |                |        |
|-----------|-----|------|----------------|--------|
| Calorías  | 837 | Kcal | 3498           | kJ     |
| Lípidos   | 37  | g.   | [Saturados 9,2 | g.]    |
| H.Carbono | 89  | g.   | [Azúcares 13,7 | g.]    |
| Proteínas | 37  | g.   | Sal            | 3,5 g. |

MIÉRCOLES

12

1º CREMA DE CALABACÍN

2º LOMO PLANCHA CON PATATAS

1º CREAM OF COURGETTE SOUP

2º GRILLED LOIN AND FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE SIN HUEVO

BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

|           |     |      |                |        |
|-----------|-----|------|----------------|--------|
| Calorías  | 820 | Kcal | 3427           | kJ     |
| Lípidos   | 44  | g.   | [Saturados 16  | g.]    |
| H.Carbono | 67  | g.   | [Azúcares 18,4 | g.]    |
| Proteínas | 39  | g.   | Sal            | 3,2 g. |

JUEVES

13

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º PAVO A LA PLANCHA CON ENSALADA

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º GRILLED TURKEY AND SALAD

PAN Y POSTRE SIN HUEVO

BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

|           |     |      |                 |        |
|-----------|-----|------|-----------------|--------|
| Calorías  | 802 | Kcal | 3352            | kJ     |
| Lípidos   | 50  | g.   | [Saturados 12,2 | g.]    |
| H.Carbono | 57  | g.   | [Azúcares 17,9  | g.]    |
| Proteínas | 31  | g.   | Sal             | 3,9 g. |

VIERNES

14

1º MACARRONES GRATINADOS (PSG)

2º ESTOFADO DE POLLO

1º GRATINEED MACARONI (GLUTEN FREE)

2º CHICKEN STEW

PAN Y POSTRE SIN HUEVO

BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

|           |     |      |                |      |
|-----------|-----|------|----------------|------|
| Calorías  | 829 | Kcal | 3465           | kJ   |
| Lípidos   | 29  | g.   | [Saturados 8,7 | g.]  |
| H.Carbono | 97  | g.   | [Azúcares 17,3 | g.]  |
| Proteínas | 45  | g.   | Sal            | 3 g. |

LUNES

17

1º SALMOREJO CORDOBÉS SIN HUEVO DURO

2º HAMBURGUESA EN SALSA CAZADORA

1º COLD TOMATO SOUP, NO EGG

2º BURGER IN MUSHROOM SAUCE

PAN Y POSTRE SIN HUEVO

BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

|           |     |      |                |        |
|-----------|-----|------|----------------|--------|
| Calorías  | 761 | Kcal | 3180           | kJ     |
| Lípidos   | 37  | g.   | [Saturados 11  | g.]    |
| H.Carbono | 63  | g.   | [Azúcares 20,6 | g.]    |
| Proteínas | 44  | g.   | Sal            | 4,1 g. |

MARTES

18

1º ESPAGUETIS CARBONARA (PSG)

2º POLLO AL HORNO CON ENSALADA

1º SPAGUETTI CARBONARA (GLUTEN FREE)

2º BAKED CHICKEN AND SALAD

PAN Y POSTRE SIN HUEVO

BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

|           |     |      |                 |      |
|-----------|-----|------|-----------------|------|
| Calorías  | 812 | Kcal | 3394            | kJ   |
| Lípidos   | 40  | g.   | [Saturados 11,4 | g.]  |
| H.Carbono | 79  | g.   | [Azúcares 16,4  | g.]  |
| Proteínas | 34  | g.   | Sal             | 3 g. |

MIÉRCOLES

19

1º LENTEJAS GUIADAS

2º LACÓN A LA PLANCHA CON ENSALADA

1º LENTIL STEW

2º GRILLED PORK SHOULDER AND SALAD

PAN Y POSTRE SIN HUEVO

BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

|           |     |      |                 |        |
|-----------|-----|------|-----------------|--------|
| Calorías  | 827 | Kcal | 3456            | kJ     |
| Lípidos   | 43  | g.   | [Saturados 10,8 | g.]    |
| H.Carbono | 67  | g.   | [Azúcares 15,1  | g.]    |
| Proteínas | 43  | g.   | Sal             | 3,9 g. |

JUEVES

20

1º PURÉ DE VERDURAS NATURALES

2º PIZZA ITALIANA CON ENSALADA (PSG)

1º CREAM OF VEGETABLE SOUP

2º ITALIAN PIZZA AND SALAD (GLUTEN FREE)

PAN Y POSTRE SIN HUEVO

BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

|           |     |      |                |        |
|-----------|-----|------|----------------|--------|
| Calorías  | 806 | Kcal | 3369           | kJ     |
| Lípidos   | 38  | g.   | [Saturados 13  | g.]    |
| H.Carbono | 87  | g.   | [Azúcares 21,6 | g.]    |
| Proteínas | 29  | g.   | Sal            | 3,8 g. |

VIERNES

21

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE

2º LOMO PLANCHA CON PATATAS

1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE

2º GRILLED LOIN AND FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE SIN HUEVO

BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

|           |     |      |                 |        |
|-----------|-----|------|-----------------|--------|
| Calorías  | 823 | Kcal | 3440            | kJ     |
| Lípidos   | 39  | g.   | [Saturados 13,3 | g.]    |
| H.Carbono | 87  | g.   | [Azúcares 13,5  | g.]    |
| Proteínas | 31  | g.   | Sal             | 4,1 g. |







**COLEGIO SAGRADA  
FAMILIA  
CORAZONISTAS  
MADRID**

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

# MES DE JUNIO DE 2024



**Alegra**  
Servicio a  
Colectividades

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

**PLV, HUEVO, KIWI, PESCADO,  
CEFALÓPODOS**

| 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>   |

**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.

| LUNES  | MARTES   | MÍERCOLES   | JUEVES   | VIERNES  |
|--|--|---|--|--|
| <p><b>1° PAELLA DE POLLO Y VERDURA</b></p> <p><b>2° LACÓN A LA PLANCHA CON ENSALADA</b></p> <p><b>1° CHICKEN AND VEGETABLE PAELLA</b></p> <p><b>2° GRILLED PORK SHOULDER AND SALAD</b></p> <p><b>PAN Y POSTRE SIN HUEVO NI LECHE</b><br/>BREAD AND DESSERT (EGG AND MILK FREE)</p> | <p><b>1° ENSALADA CAMPERA (SIN HUEVO)</b></p> <p><b>2° ALBÓNDIGAS A LA MADRILEÑA</b></p> <p><b>1° TUNA, POTATO AND TOMATO SALAD (EGG FREE)</b></p> <p><b>2° MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE</b></p> <p><b>PAN Y POSTRE SIN HUEVO NI LECHE</b><br/>BREAD AND DESSERT (EGG AND MILK FREE)</p> | <p><b>1° JUDÍAS BLANCAS GUIADAS</b></p> <p><b>2° POLLO ASADO CON DELICIAS DE CALABACÍN</b></p> <p><b>1° HARICOT BEAN STEW</b></p> <p><b>2° ROASTED CHICKEN WITH ZUCCHINI DELIGHTS</b></p> <p><b>PAN Y POSTRE SIN HUEVO NI LECHE</b><br/>BREAD AND DESSERT (EGG AND MILK FREE)</p> | <p><b>1° CREMA DE VERDURAS NATURALES SIN PICATOSTES</b></p> <p><b>2° HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON ENSALADA</b></p> <p><b>1° CREAM OF VEGETABLE SOUP, NO CROUTONS</b></p> <p><b>2° GRILLED BURGER AND SALAD</b></p> <p><b>PAN Y POSTRE SIN HUEVO NI LECHE</b><br/>BREAD AND DESSERT (EGG AND MILK FREE)</p> | <p><b>1° ARROZ BLANCO CON TOMATE</b></p> <p><b>2° MAGRO GUIADO</b></p> <p><b>1° PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE</b></p> <p><b>2° LEAN PORK STEW</b></p> <p><b>PAN Y POSTRE SIN HUEVO NI LECHE</b><br/>BREAD AND DESSERT (EGG AND MILK FREE)</p> |
| <p>Calorías 854 Kcal 3569 kJ</p> <p>Lípidos 50 g. [Saturados 9,1 g.]</p> <p>H.Carbono 70 g. [Azúcares 13,2 g.]</p> <p>Proteínas 31 g. Sal 2 g.</p>   | <p>Calorías 833 Kcal 3481 kJ</p> <p>Lípidos 45 g. [Saturados 12,9 g.]</p> <p>H.Carbono 63 g. [Azúcares 17,5 g.]</p> <p>Proteínas 44 g. Sal 4 g.</p>  | <p>Calorías 830 Kcal 3469 kJ</p> <p>Lípidos 42 g. [Saturados 13,3 g.]</p> <p>H.Carbono 72 g. [Azúcares 16,9 g.]</p> <p>Proteínas 41 g. Sal 3,5 g.</p>   | <p>Calorías 793 Kcal 3314 kJ</p> <p>Lípidos 37 g. [Saturados 9,1 g.]</p> <p>H.Carbono 85 g. [Azúcares 19,8 g.]</p> <p>Proteínas 30 g. Sal 3,8 g.</p>   | <p>Calorías 823 Kcal 3440 kJ</p> <p>Lípidos 27 g. [Saturados 6,6 g.]</p> <p>H.Carbono 14 g. [Azúcares 17,1 g.]</p> <p>Proteínas 31 g. Sal 3,8 g.</p>   |

LUNES

10

**1º LENTEJAS ESTOFADAS****2º POLLO A LA PLANCHA CON PATATAS****1º LENTIL STEW****2º GRILLED CHICKEN AND FRENCH FRIES****PAN Y POSTRE SIN HUEVO NI LECHE****BREAD AND DESSERT (EGG AND MILK FREE)**

|           |     |      |                 |        |
|-----------|-----|------|-----------------|--------|
| Calorías  | 837 | Kcal | 3498            | kJ     |
| Lípidos   | 41  | g.   | [Saturados 10,6 | g.]    |
| H.Carbono | 72  | g.   | [Azúcares 12,8  | g.]    |
| Proteínas | 45  | g.   | Sal             | 2,4 g. |

MARTES

11

**1º ARROZ TRES DELICIAS (SIN HUEVO)****2º ALBÓDIGAS AL HORNO****1º SPECIAL FRIED RICE (EGG FREE)****2º BAKED MEATBALLS****PAN Y POSTRE SIN HUEVO NI LECHE****BREAD AND DESSERT (EGG AND MILK FREE)**

|           |     |      |                |        |
|-----------|-----|------|----------------|--------|
| Calorías  | 837 | Kcal | 3498           | kJ     |
| Lípidos   | 37  | g.   | [Saturados 9,2 | g.]    |
| H.Carbono | 89  | g.   | [Azúcares 13,7 | g.]    |
| Proteínas | 37  | g.   | Sal            | 3,5 g. |

MIÉRCOLES

12

**1º CREMA DE CALABACÍN****2º LOMO PLANCHA CON PATATAS****1º CREAM OF COURGETTE SOUP****2º GRILLED LOIN AND FRENCH FRIES****PAN Y POSTRE SIN HUEVO NI LECHE****BREAD AND DESSERT (EGG AND MILK FREE)**

|           |     |      |                |        |
|-----------|-----|------|----------------|--------|
| Calorías  | 820 | Kcal | 3427           | kJ     |
| Lípidos   | 44  | g.   | [Saturados 16  | g.]    |
| H.Carbono | 67  | g.   | [Azúcares 18,4 | g.]    |
| Proteínas | 39  | g.   | Sal            | 3,2 g. |

JUEVES

13

**1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS****2º PAVO A LA PLANCHA CON ENSALADA****1º SAUTÉED GREEN BEANS****2º GRILLED TURKEY AND SALAD****PAN Y POSTRE SIN HUEVO NI LECHE****BREAD AND DESSERT (EGG AND MILK FREE)**

|           |     |      |                 |        |
|-----------|-----|------|-----------------|--------|
| Calorías  | 802 | Kcal | 3352            | kJ     |
| Lípidos   | 50  | g.   | [Saturados 12,2 | g.]    |
| H.Carbono | 57  | g.   | [Azúcares 17,9  | g.]    |
| Proteínas | 31  | g.   | Sal             | 3,9 g. |

VIERNES

14

**1º MACARRONES NAPOLITANA (PSG)****2º ESTOFADO DE POLLO****1º MACARONI IN NAPOLITAN SAUCE (GLUTEN FREE)****2º CHICKEN STEW****PAN Y POSTRE SIN HUEVO NI LECHE****BREAD AND DESSERT (EGG AND MILK FREE)**

|           |     |      |                |      |
|-----------|-----|------|----------------|------|
| Calorías  | 829 | Kcal | 3465           | kJ   |
| Lípidos   | 29  | g.   | [Saturados 8,7 | g.]  |
| H.Carbono | 97  | g.   | [Azúcares 17,3 | g.]  |
| Proteínas | 45  | g.   | Sal            | 3 g. |

LUNES

17

**1º SALMOREJO CORDOBÉS O SOPA DE ESTRELLAS****2º HAMBURGUESA EN SALSA CAZADORA****1º COLD TOMATO SOUP OR STARS SOUP****2º BURGER IN MUSHROOM SAUCE****PAN Y POSTRE SIN HUEVO NI LECHE****BREAD AND DESSERT (EGG AND MILK FREE)**

|           |     |      |                |        |
|-----------|-----|------|----------------|--------|
| Calorías  | 761 | Kcal | 3180           | kJ     |
| Lípidos   | 37  | g.   | [Saturados 11  | g.]    |
| H.Carbono | 63  | g.   | [Azúcares 20,6 | g.]    |
| Proteínas | 44  | g.   | Sal            | 4,1 g. |

MARTES

18

**1º ESPAGUETIS CON TOMATE (PSG)****2º POLLO AL HORNO CON ENSALADA****1º SPAGHETTI IN TOMATO SAUCE (GLUTEN FREE)****2º BAKED CHICKEN AND SALAD****PAN Y POSTRE SIN HUEVO NI LECHE****BREAD AND DESSERT (EGG AND MILK FREE)**

|           |     |      |                 |      |
|-----------|-----|------|-----------------|------|
| Calorías  | 812 | Kcal | 3394            | kJ   |
| Lípidos   | 40  | g.   | [Saturados 11,4 | g.]  |
| H.Carbono | 79  | g.   | [Azúcares 16,4  | g.]  |
| Proteínas | 34  | g.   | Sal             | 3 g. |

MIÉRCOLES

19

**1º LENTEJAS GUIADAS****2º LACÓN A LA PLANCHA CON ENSALADA****1º LENTIL STEW****2º GRILLED PORK SHOULDER AND SALAD****PAN Y POSTRE SIN HUEVO NI LECHE****BREAD AND DESSERT (EGG AND MILK FREE)**

|           |     |      |                 |        |
|-----------|-----|------|-----------------|--------|
| Calorías  | 827 | Kcal | 3456            | kJ     |
| Lípidos   | 43  | g.   | [Saturados 10,8 | g.]    |
| H.Carbono | 67  | g.   | [Azúcares 15,1  | g.]    |
| Proteínas | 43  | g.   | Sal             | 3,9 g. |

JUEVES

20

**1º PURÉ DE VERDURAS NATURALES****2º PIZZA ITALIANA SIN QUESO CON ENSALADA (PSG)****1º CREAM OF VEGETABLE SOUP****2º ITALIAN PIZZA, NO CHEESE AND SALAD (GLUTEN FREE)****PAN Y POSTRE SIN HUEVO NI LECHE****BREAD AND DESSERT (EGG AND MILK FREE)**

|           |     |      |                |        |
|-----------|-----|------|----------------|--------|
| Calorías  | 806 | Kcal | 3369           | kJ     |
| Lípidos   | 38  | g.   | [Saturados 13  | g.]    |
| H.Carbono | 87  | g.   | [Azúcares 21,6 | g.]    |
| Proteínas | 29  | g.   | Sal            | 3,8 g. |

VIERNES

21

**1º ARROZ BLANCO CON TOMATE****2º LOMO PLANCHA CON PATATAS****1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE****2º GRILLED LOIN AND FRENCH FRIES****PAN Y POSTRE SIN HUEVO NI LECHE****BREAD AND DESSERT (EGG AND MILK FREE)**

|           |     |      |                 |        |
|-----------|-----|------|-----------------|--------|
| Calorías  | 823 | Kcal | 3440            | kJ     |
| Lípidos   | 39  | g.   | [Saturados 13,3 | g.]    |
| H.Carbono | 87  | g.   | [Azúcares 13,5  | g.]    |
| Proteínas | 31  | g.   | Sal             | 4,1 g. |





**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**

| 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>   |

# MES DE JUNIO DE 2024

*Alegra*  
Servicio a  
Colectividades

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



**LUNES**

3

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

|           |     |      |                |     |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías  | 854 | Kcal | 3569           | kJ  |
| Lípidos   | 50  | g.   | [Saturados 9,1 | g.] |
| H.Carbono | 70  | g.   | [Azúcares 13,2 | g.] |
| Proteínas | 31  | g.   | Sal            | 2   |

**MARTES**

4

- 1º ENSALADA CAMPERA (SIN HUEVO)
- 2º ALBÓNDIGAS A LA MADRILEÑA
- 1º TUNA, POTATO AND TOMATO SALAD (EGG FREE)
- 2º MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**  
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

|           |     |      |                 |     |
|-----------|-----|------|-----------------|-----|
| Calorías  | 833 | Kcal | 3481            | kJ  |
| Lípidos   | 45  | g.   | [Saturados 12,9 | g.] |
| H.Carbono | 63  | g.   | [Azúcares 17,5  | g.] |
| Proteínas | 44  | g.   | Sal             | 4   |

**MIÉRCOLES**

5

- 1º JUDÍAS BLANCAS GUIADAS
- 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  | 830 | Kcal | 3469            | kJ  |
| Lípidos   | 42  | g.   | [Saturados 13,3 | g.] |
| H.Carbono | 72  | g.   | [Azúcares 16,9  | g.] |
| Proteínas | 41  | g.   | Sal             | 3,5 |

**JUEVES**

6

- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES SIN PICATOSTES
- 2º LENGUADINA AL HORNO CON ENSALADA
- 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP, NO CROUTONS
- 2º BAKED DAB AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**  
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

|           |     |      |                |     |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías  | 793 | Kcal | 3314           | kJ  |
| Lípidos   | 37  | g.   | [Saturados 9,1 | g.] |
| H.Carbono | 85  | g.   | [Azúcares 19,8 | g.] |
| Proteínas | 30  | g.   | Sal            | 3,8 |

**VIERNES**

7

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
- 2º MAGRO GUIADO
- 1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE
- 2º LEAN PORK STEW
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**  
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

|           |     |      |                |     |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías  | 823 | Kcal | 3440           | kJ  |
| Lípidos   | 27  | g.   | [Saturados 6,6 | g.] |
| H.Carbono | 14  | g.   | [Azúcares 17,1 | g.] |
| Proteínas | 31  | g.   | Sal            | 3,8 |

LUNES

10

**1º ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS****2º POLLO A LA PLANCHA CON PATATAS****1º HARICOT BEAN STEW****2º GRILLED CHICKEN AND FRENCH FRIES****PAN Y POSTRE SIN HUEVO****BREAD AND DESSERT (EGG FREE)**

|           |     |      |                 |        |
|-----------|-----|------|-----------------|--------|
| Calorías  | 837 | Kcal | 3498            | kJ     |
| Lípidos   | 41  | g.   | [Saturados 10,6 | g.]    |
| H.Carbono | 72  | g.   | [Azúcares 12,8  | g.]    |
| Proteínas | 45  | g.   | Sal             | 2,4 g. |

MARTES

11

**1º ARROZ TRES DELICIAS (SIN HUEVO)****2º ALBÓDIGAS AL HORNO****1º SPECIAL FRIED RICE (EGG FREE)****2º BAKED MEATBALLS****PAN Y POSTRE SIN HUEVO****BREAD AND DESSERT (EGG FREE)**

|           |     |      |                |        |
|-----------|-----|------|----------------|--------|
| Calorías  | 837 | Kcal | 3498           | kJ     |
| Lípidos   | 37  | g.   | [Saturados 9,2 | g.]    |
| H.Carbono | 89  | g.   | [Azúcares 13,7 | g.]    |
| Proteínas | 37  | g.   | Sal            | 3,5 g. |

MIÉRCOLES

12

**1º CREMA DE CALABACÍN****2º LOMO PLANCHA CON PATATAS****1º CREAM OF COURGETTE SOUP****2º GRILLED LOIN AND FRENCH FRIES****PAN Y POSTRE SIN HUEVO****BREAD AND DESSERT (EGG FREE)**

|           |     |      |                |        |
|-----------|-----|------|----------------|--------|
| Calorías  | 820 | Kcal | 3427           | kJ     |
| Lípidos   | 44  | g.   | [Saturados 16  | g.]    |
| H.Carbono | 67  | g.   | [Azúcares 18,4 | g.]    |
| Proteínas | 39  | g.   | Sal            | 3,2 g. |

JUEVES

13

**1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS****2º PAVO A LA PLANCHA CON ENSALADA****1º SAUTÉED GREEN BEANS****2º GRILLED TURKEY AND SALAD****PAN Y POSTRE SIN HUEVO****BREAD AND DESSERT (EGG FREE)**

|           |     |      |                 |        |
|-----------|-----|------|-----------------|--------|
| Calorías  | 802 | Kcal | 3352            | kJ     |
| Lípidos   | 50  | g.   | [Saturados 12,2 | g.]    |
| H.Carbono | 57  | g.   | [Azúcares 17,9  | g.]    |
| Proteínas | 31  | g.   | Sal             | 3,9 g. |

VIERNES

14

**1º MACARRONES GRATINADOS (PSG)****2º ESTOFADO DE POLLO****1º GRATINEED MACARONI (GLUTEN FREE)****2º CHICKEN STEW****PAN Y POSTRE SIN HUEVO****BREAD AND DESSERT (EGG FREE)**

|           |     |      |                |      |
|-----------|-----|------|----------------|------|
| Calorías  | 829 | Kcal | 3465           | kJ   |
| Lípidos   | 29  | g.   | [Saturados 8,7 | g.]  |
| H.Carbono | 97  | g.   | [Azúcares 17,3 | g.]  |
| Proteínas | 45  | g.   | Sal            | 3 g. |

LUNES

17

**1º SALMOREJO CORDOBÉS SIN HUEVO DURO****2º HAMBURGUESA EN SALSA CAZADORA****1º COLD TOMATO SOUP, NO EGG****2º BURGER IN MUSHROOM SAUCE****PAN Y POSTRE SIN HUEVO****BREAD AND DESSERT (EGG FREE)**

|           |     |      |                |        |
|-----------|-----|------|----------------|--------|
| Calorías  | 761 | Kcal | 3180           | kJ     |
| Lípidos   | 37  | g.   | [Saturados 11  | g.]    |
| H.Carbono | 63  | g.   | [Azúcares 20,6 | g.]    |
| Proteínas | 44  | g.   | Sal            | 4,1 g. |

MARTES

18

**1º ESPAGUETIS CARBONARA (PSG)****2º POLLO AL HORNO CON ENSALADA****1º SPAGUETTI CARBONARA (GLUTEN FREE)****2º BAKED CHICKEN AND SALAD****PAN Y POSTRE SIN HUEVO****BREAD AND DESSERT (EGG FREE)**

|           |     |      |                 |      |
|-----------|-----|------|-----------------|------|
| Calorías  | 812 | Kcal | 3394            | kJ   |
| Lípidos   | 40  | g.   | [Saturados 11,4 | g.]  |
| H.Carbono | 79  | g.   | [Azúcares 16,4  | g.]  |
| Proteínas | 34  | g.   | Sal             | 3 g. |

MIÉRCOLES

19

**1º PATATAS GUIADAS****2º LACÓN A LA PLANCHA CON ENSALADA****1º STEWED POTATOES****2º GRILLED PORK SHOULDER AND SALAD****PAN Y POSTRE SIN HUEVO****BREAD AND DESSERT (EGG FREE)**

|           |     |      |                 |        |
|-----------|-----|------|-----------------|--------|
| Calorías  | 827 | Kcal | 3456            | kJ     |
| Lípidos   | 43  | g.   | [Saturados 10,8 | g.]    |
| H.Carbono | 67  | g.   | [Azúcares 15,1  | g.]    |
| Proteínas | 43  | g.   | Sal             | 3,9 g. |

JUEVES

20

**1º PURÉ DE VERDURAS NATURALES****2º PIZZA ITALIANA CON ENSALADA (PSG)****1º CREAM OF VEGETABLE SOUP****2º ITALIAN PIZZA AND SALAD (GLUTEN FREE)****PAN Y POSTRE SIN HUEVO****BREAD AND DESSERT (EGG FREE)**

|           |     |      |                |        |
|-----------|-----|------|----------------|--------|
| Calorías  | 806 | Kcal | 3369           | kJ     |
| Lípidos   | 38  | g.   | [Saturados 13  | g.]    |
| H.Carbono | 87  | g.   | [Azúcares 21,6 | g.]    |
| Proteínas | 29  | g.   | Sal            | 3,8 g. |

VIERNES

21

**1º ARROZ BLANCO CON TOMATE****2º LOMO PLANCHA CON PATATAS****1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE****2º GRILLED LOIN AND FRENCH FRIES****PAN Y POSTRE SIN HUEVO****BREAD AND DESSERT (EGG FREE)**

|           |     |      |                 |        |
|-----------|-----|------|-----------------|--------|
| Calorías  | 823 | Kcal | 3440            | kJ     |
| Lípidos   | 39  | g.   | [Saturados 13,3 | g.]    |
| H.Carbono | 87  | g.   | [Azúcares 13,5  | g.]    |
| Proteínas | 31  | g.   | Sal             | 4,1 g. |



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



**COLEGIO SAGRADA  
FAMILIA  
CORAZONISTAS  
MADRID**

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

# MES DE JUNIO DE 2024



**Alegra**  
Servicio a  
Colectividades

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

## FRUTOS SECOS Y ALUBIAS

| 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>   |

**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.

### LUNES

3

- 1º FIDEUÁ DE POLLO Y VERDURA
  - 2º MERLUZA PLANCHA CON ENSALADA
  - 1º VEGETABLE AND CHICKEN NOODLES
  - 2º GRILLED HAKE AND SALAD
- PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

|           |       |            |          |    |
|-----------|-------|------------|----------|----|
| Calorías  | 854   | Kcal       | 3569     | kJ |
| Lípidos   | 50 g. | [Saturados | 9,1 g.]  |    |
| H.Carbono | 70 g. | [Azúcares  | 13,2 g.] |    |
| Proteínas | 31 g. | Sal        | 2 g.     |    |

### MARTES

4

- 1º ENSALADA CAMPERA O SOPA DE AVE CON FIDEOS
  - 2º ALBÓNDIGAS A LA MADRILEÑA
  - 1º COUNTRY SALAD OR POULTRY SOUP WITH NOODLES
  - 2º MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE
- PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

|           |       |            |          |    |
|-----------|-------|------------|----------|----|
| Calorías  | 833   | Kcal       | 3481     | kJ |
| Lípidos   | 45 g. | [Saturados | 12,9 g.] |    |
| H.Carbono | 63 g. | [Azúcares  | 17,5 g.] |    |
| Proteínas | 44 g. | Sal        | 4 g.     |    |

### MIÉRCOLES

5

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

|           |       |            |          |    |
|-----------|-------|------------|----------|----|
| Calorías  | 830   | Kcal       | 3469     | kJ |
| Lípidos   | 42 g. | [Saturados | 13,3 g.] |    |
| H.Carbono | 72 g. | [Azúcares  | 16,9 g.] |    |
| Proteínas | 41 g. | Sal        | 3,5 g.   |    |

### JUEVES

6

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

|           |       |            |          |    |
|-----------|-------|------------|----------|----|
| Calorías  | 793   | Kcal       | 3314     | kJ |
| Lípidos   | 37 g. | [Saturados | 9,1 g.]  |    |
| H.Carbono | 85 g. | [Azúcares  | 19,8 g.] |    |
| Proteínas | 30 g. | Sal        | 3,8 g.   |    |

### VIERNES

7

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
  - 2º MAGRO GUIADO
  - 1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE
  - 2º LEAN PORK STEW
- PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

|           |       |            |          |    |
|-----------|-------|------------|----------|----|
| Calorías  | 823   | Kcal       | 3440     | kJ |
| Lípidos   | 27 g. | [Saturados | 6,6 g.]  |    |
| H.Carbono | 14 g. | [Azúcares  | 17,1 g.] |    |
| Proteínas | 31 g. | Sal        | 3,8 g.   |    |

LUNES

10

1º LENTEJAS ESTOFADAS

2º HUEVOS ROTOS CON PATATAS

1º LENTIL STEW

2º BROKEN EGGS AND FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |     |      |                 |        |
|-----------|-----|------|-----------------|--------|
| Calorías  | 837 | Kcal | 3498            | kJ     |
| Lípidos   | 41  | g.   | [Saturados 10,6 | g.]    |
| H.Carbono | 72  | g.   | [Azúcares 12,8  | g.]    |
| Proteínas | 45  | g.   | Sal             | 2,4 g. |

MARTES

11

1º ARROZ TRES DELICIAS

2º BACALAO A LA PLANCHA CON ENSALADA

1º SPECIAL FRIED RICE

2º GRILLED COD AND SALAD

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |     |      |                |        |
|-----------|-----|------|----------------|--------|
| Calorías  | 837 | Kcal | 3498           | kJ     |
| Lípidos   | 37  | g.   | [Saturados 9,2 | g.]    |
| H.Carbono | 89  | g.   | [Azúcares 13,7 | g.]    |
| Proteínas | 37  | g.   | Sal            | 3,5 g. |

MIÉRCOLES

12

1º CREMA DE CALABACÍN

2º LOMO PLANCHA CON PATATAS

1º CREAM OF COURGETTE SOUP

2º GRILLED LOIN AND FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |     |      |                |        |
|-----------|-----|------|----------------|--------|
| Calorías  | 820 | Kcal | 3427           | kJ     |
| Lípidos   | 44  | g.   | [Saturados 16  | g.]    |
| H.Carbono | 67  | g.   | [Azúcares 18,4 | g.]    |
| Proteínas | 39  | g.   | Sal            | 3,2 g. |

JUEVES

13

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º PAVO PLANCHA CON ENSALADA

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º GRILLED TURKEY AND SALAD

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |     |      |                 |        |
|-----------|-----|------|-----------------|--------|
| Calorías  | 802 | Kcal | 3352            | kJ     |
| Lípidos   | 50  | g.   | [Saturados 12,2 | g.]    |
| H.Carbono | 57  | g.   | [Azúcares 17,9  | g.]    |
| Proteínas | 31  | g.   | Sal             | 3,9 g. |

VIERNES

14

1º MACARRONES GRATINADOS

2º ESTOFADO DE POLLO

1º GRATINEED MACARONI

2º CHICKEN STEW

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |     |      |                |      |
|-----------|-----|------|----------------|------|
| Calorías  | 829 | Kcal | 3465           | kJ   |
| Lípidos   | 29  | g.   | [Saturados 8,7 | g.]  |
| H.Carbono | 97  | g.   | [Azúcares 17,3 | g.]  |
| Proteínas | 45  | g.   | Sal            | 3 g. |

LUNES

17

1º SALMOREJO CORDOBÉS O SOPA DE ESTRELLAS

2º HAMBURGUESA EN SALSA CAZADORA

1º COLD TOMATO SOUP OR STARS SOUP

2º BURGER IN MUSHROOM SAUCE

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |     |      |                |        |
|-----------|-----|------|----------------|--------|
| Calorías  | 761 | Kcal | 3180           | kJ     |
| Lípidos   | 37  | g.   | [Saturados 11  | g.]    |
| H.Carbono | 63  | g.   | [Azúcares 20,6 | g.]    |
| Proteínas | 44  | g.   | Sal            | 4,1 g. |

MARTES

18

1º ESPAGUETIS CARBONARA

2º MERLUZA A LA MARINERA

1º SPAGUETTI CARBONARA

2º HAKE IN SEAFOOD SAUCE

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |     |      |                 |      |
|-----------|-----|------|-----------------|------|
| Calorías  | 812 | Kcal | 3394            | kJ   |
| Lípidos   | 40  | g.   | [Saturados 11,4 | g.]  |
| H.Carbono | 79  | g.   | [Azúcares 16,4  | g.]  |
| Proteínas | 34  | g.   | Sal             | 3 g. |

MIÉRCOLES

19

1º LENTEJAS GUIADAS

2º TORTILLA DE PAVO CON ENSALADA

1º LENTIL STEW

2º TURKEY OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |     |      |                 |        |
|-----------|-----|------|-----------------|--------|
| Calorías  | 827 | Kcal | 3456            | kJ     |
| Lípidos   | 43  | g.   | [Saturados 10,8 | g.]    |
| H.Carbono | 67  | g.   | [Azúcares 15,1  | g.]    |
| Proteínas | 43  | g.   | Sal             | 3,9 g. |

JUEVES

20

1º PURÉ DE VERDURAS NATURALES

2º PIZZA ITALIANA CON ENSALADA

1º CREAM OF VEGETABLE SOUP

2º ITALIAN PIZZA AND SALAD

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |     |      |                |        |
|-----------|-----|------|----------------|--------|
| Calorías  | 806 | Kcal | 3369           | kJ     |
| Lípidos   | 38  | g.   | [Saturados 13  | g.]    |
| H.Carbono | 87  | g.   | [Azúcares 21,6 | g.]    |
| Proteínas | 29  | g.   | Sal            | 3,8 g. |

VIERNES

21

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE

2º LOMO PLANCHA CON PATATAS

1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE

2º GRILLED LOIN AND FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |     |      |                 |        |
|-----------|-----|------|-----------------|--------|
| Calorías  | 823 | Kcal | 3440            | kJ     |
| Lípidos   | 39  | g.   | [Saturados 13,3 | g.]    |
| H.Carbono | 87  | g.   | [Azúcares 13,5  | g.]    |
| Proteínas | 31  | g.   | Sal             | 4,1 g. |





**COLEGIO SAGRADA  
FAMILIA  
CORAZONISTAS  
MADRID**

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

# MES DE JUNIO DE 2024



**Alegra**  
Servicio a  
Colectividades

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

## LENTEJAS Y GUISANTES

| 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>   |

**LUNES** 3

**1º FIDEUÁ DE POLLO Y VERDURA**  
**2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA**

**1º VEGETABLE AND CHICKEN NOODLES**  
**2º BATTERED HAKE AND SALAD**

**PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

|           |       |            |          |    |
|-----------|-------|------------|----------|----|
| Calorías  | 854   | Kcal       | 3569     | kJ |
| Lípidos   | 50 g. | [Saturados | 9,1 g.]  |    |
| H.Carbono | 70 g. | [Azúcares  | 13,2 g.] |    |
| Proteínas | 31 g. | Sal        | 2 g.     |    |

**MARTES** 4

**1º ENSALADA CAMPERA O SOPA DE AVE CON FIDEOS**  
**2º ALBÓNDIGAS A LA MADRILEÑA**

**1º COUNTRY SALAD OR POULTRY SOUP WITH NOODLES**  
**2º MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE**

**PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

|           |       |            |          |    |
|-----------|-------|------------|----------|----|
| Calorías  | 833   | Kcal       | 3481     | kJ |
| Lípidos   | 45 g. | [Saturados | 12,9 g.] |    |
| H.Carbono | 63 g. | [Azúcares  | 17,5 g.] |    |
| Proteínas | 44 g. | Sal        | 4 g.     |    |

**MIÉRCOLES** 5

**1º JUDÍAS 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  | 830   | Kcal       | 3469     | kJ |
| Lípidos   | 42 g. | [Saturados | 13,3 g.] |    |
| H.Carbono | 72 g. | [Azúcares  | 16,9 g.] |    |
| Proteínas | 41 g. | Sal        | 3,5 g.   |    |

**JUEVES** 6

**1º CREMA DE VERDURAS NATURALES CON PICATOSTES**  
**2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA**

**1º CREAM OF VEGETABLE SOUP AND CROUTONS**  
**2º SPANISH OMELETTE AND SALAD**

**PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

|           |       |            |          |    |
|-----------|-------|------------|----------|----|
| Calorías  | 793   | Kcal       | 3314     | kJ |
| Lípidos   | 37 g. | [Saturados | 9,1 g.]  |    |
| H.Carbono | 85 g. | [Azúcares  | 19,8 g.] |    |
| Proteínas | 30 g. | Sal        | 3,8 g.   |    |

**VIERNES** 7

**1º ARROZ BLANCO CON TOMATE**  
**2º MAGRO GUISADO**

**1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE**  
**2º LEAN PORK STEW**

**PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

|           |       |            |          |    |
|-----------|-------|------------|----------|----|
| Calorías  | 823   | Kcal       | 3440     | kJ |
| Lípidos   | 27 g. | [Saturados | 6,6 g.]  |    |
| H.Carbono | 14 g. | [Azúcares  | 17,1 g.] |    |
| Proteínas | 31 g. | Sal        | 3,8 g.   |    |

LUNES

10

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

|           |     |      |                 |        |
|-----------|-----|------|-----------------|--------|
| Calorías  | 837 | Kcal | 3498            | kJ     |
| Lípidos   | 41  | g.   | [Saturados 10,6 | g.]    |
| H.Carbono | 72  | g.   | [Azúcares 12,8  | g.]    |
| Proteínas | 45  | g.   | Sal             | 2,4 g. |

MARTES

11

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

|           |     |      |                |        |
|-----------|-----|------|----------------|--------|
| Calorías  | 837 | Kcal | 3498           | kJ     |
| Lípidos   | 37  | g.   | [Saturados 9,2 | g.]    |
| H.Carbono | 89  | g.   | [Azúcares 13,7 | g.]    |
| Proteínas | 37  | g.   | Sal            | 3,5 g. |

MIÉRCOLES

12

**1º CREMA DE CALABACÍN****2º LASAÑA BOLOÑESA****1º CREAM OF COURGETTE SOUP****2º LASAGNA BOLOGNESE****PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

|           |     |      |                |        |
|-----------|-----|------|----------------|--------|
| Calorías  | 820 | Kcal | 3427           | kJ     |
| Lípidos   | 44  | g.   | [Saturados 16  | g.]    |
| H.Carbono | 67  | g.   | [Azúcares 18,4 | g.]    |
| Proteínas | 39  | g.   | Sal            | 3,2 g. |

JUEVES

13

**1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS****2º SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA****1º SAUTÉED GREEN BEANS****2º BREADED HAM AND CHEESE AND SALAD****PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

|           |     |      |                 |        |
|-----------|-----|------|-----------------|--------|
| Calorías  | 802 | Kcal | 3352            | kJ     |
| Lípidos   | 50  | g.   | [Saturados 12,2 | g.]    |
| H.Carbono | 57  | g.   | [Azúcares 17,9  | g.]    |
| Proteínas | 31  | g.   | Sal             | 3,9 g. |

VIERNES

14

**1º MACARRONES GRATINADOS****2º ESTOFADO DE POLLO****1º GRATINEED MACARONI****2º CHICKEN STEW****PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

|           |     |      |                |      |
|-----------|-----|------|----------------|------|
| Calorías  | 829 | Kcal | 3465           | kJ   |
| Lípidos   | 29  | g.   | [Saturados 8,7 | g.]  |
| H.Carbono | 97  | g.   | [Azúcares 17,3 | g.]  |
| Proteínas | 45  | g.   | Sal            | 3 g. |

LUNES

17

**1º SALMOREJO CORDOBÉS O SOPA DE ESTRELLAS****2º HAMBURGUESA EN SALSA CAZADORA****1º COLD TOMATO SOUP OR STARS SOUP****2º BURGER IN MUSHROOM SAUCE****PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

|           |     |      |                |        |
|-----------|-----|------|----------------|--------|
| Calorías  | 761 | Kcal | 3180           | kJ     |
| Lípidos   | 37  | g.   | [Saturados 11  | g.]    |
| H.Carbono | 63  | g.   | [Azúcares 20,6 | g.]    |
| Proteínas | 44  | g.   | Sal            | 4,1 g. |

MARTES

18

**1º ESPAGUETIS CARBONARA****2º MERLUZA A LA MARINERA****1º SPAGUETTI CARBONARA****2º HAKE IN SEAFOOD SAUCE****PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

|           |     |      |                 |      |
|-----------|-----|------|-----------------|------|
| Calorías  | 812 | Kcal | 3394            | kJ   |
| Lípidos   | 40  | g.   | [Saturados 11,4 | g.]  |
| H.Carbono | 79  | g.   | [Azúcares 16,4  | g.]  |
| Proteínas | 34  | g.   | Sal             | 3 g. |

MIÉRCOLES

19

**1º PATATAS GUIADAS****2º TORTILLA DE PAVO CON ENSALADA****1º STEWED POTATOES****2º TURKEY OMELETTE AND SALAD****PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

|           |     |      |                 |        |
|-----------|-----|------|-----------------|--------|
| Calorías  | 827 | Kcal | 3456            | kJ     |
| Lípidos   | 43  | g.   | [Saturados 10,8 | g.]    |
| H.Carbono | 67  | g.   | [Azúcares 15,1  | g.]    |
| Proteínas | 43  | g.   | Sal             | 3,9 g. |

JUEVES

20

**1º PURÉ DE VERDURAS NATURALES****2º PIZZA ITALIANA CON ENSALADA****1º CREAM OF VEGETABLE SOUP****2º ITALIAN PIZZA AND SALAD****PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

|           |     |      |                |        |
|-----------|-----|------|----------------|--------|
| Calorías  | 806 | Kcal | 3369           | kJ     |
| Lípidos   | 38  | g.   | [Saturados 13  | g.]    |
| H.Carbono | 87  | g.   | [Azúcares 21,6 | g.]    |
| Proteínas | 29  | g.   | Sal            | 3,8 g. |

VIERNES

21

**1º ARROZ BLANCO CON TOMATE****2º LOMO PLANCHA CON PATATAS****1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE****2º GRILLED LOIN AND FRENCH FRIES****PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

|           |     |      |                 |        |
|-----------|-----|------|-----------------|--------|
| Calorías  | 823 | Kcal | 3440            | kJ     |
| Lípidos   | 39  | g.   | [Saturados 13,3 | g.]    |
| H.Carbono | 87  | g.   | [Azúcares 13,5  | g.]    |
| Proteínas | 31  | g.   | Sal             | 4,1 g. |







**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**

| 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>   |

# MES DE JUNIO DE 2024

*Alegra*  
Servicio a Colectividades

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



**LUNES**

3

- 1º FIDEUÁ DE POLLO Y VERDURA
- 2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA
- 1º VEGETABLE AND CHICKEN NOODLES
- 2º BATTERED HAKE AND SALAD
- PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

|           |       |            |          |    |
|-----------|-------|------------|----------|----|
| Calorías  | 854   | Kcal       | 3569     | kJ |
| Lípidos   | 50 g. | [Saturados | 9,1 g.]  |    |
| H.Carbono | 70 g. | [Azúcares  | 13,2 g.] |    |
| Proteínas | 31 g. | Sal        | 2 g.     |    |

**MARTES**

4

- 1º ENSALADA CAMPERA O SOPA DE AVE CON FIDEOS
- 2º ALBÓNDIGAS A LA MADRILEÑA
- 1º COUNTRY SALAD OR POULTRY SOUP WITH NOODLES
- 2º MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE
- PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

|           |       |            |          |    |
|-----------|-------|------------|----------|----|
| Calorías  | 833   | Kcal       | 3481     | kJ |
| Lípidos   | 45 g. | [Saturados | 12,9 g.] |    |
| H.Carbono | 63 g. | [Azúcares  | 17,5 g.] |    |
| Proteínas | 44 g. | Sal        | 4 g.     |    |

**MIÉRCOLES**

5

- 1º JUDÍAS 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  | 830   | Kcal       | 3469     | kJ |
| Lípidos   | 42 g. | [Saturados | 13,3 g.] |    |
| H.Carbono | 72 g. | [Azúcares  | 16,9 g.] |    |
| Proteínas | 41 g. | Sal        | 3,5 g.   |    |

**JUEVES**

6

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

|           |       |            |          |    |
|-----------|-------|------------|----------|----|
| Calorías  | 793   | Kcal       | 3314     | kJ |
| Lípidos   | 37 g. | [Saturados | 9,1 g.]  |    |
| H.Carbono | 85 g. | [Azúcares  | 19,8 g.] |    |
| Proteínas | 30 g. | Sal        | 3,8 g.   |    |

**VIERNES**

7

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
- 2º MAGRO GUIADO
- 1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE
- 2º LEAN PORK STEW
- PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

|           |       |            |          |    |
|-----------|-------|------------|----------|----|
| Calorías  | 823   | Kcal       | 3440     | kJ |
| Lípidos   | 27 g. | [Saturados | 6,6 g.]  |    |
| H.Carbono | 14 g. | [Azúcares  | 17,1 g.] |    |
| Proteínas | 31 g. | Sal        | 3,8 g.   |    |

LUNES

10

1º LENTEJAS ESTOFADAS

2º HUEVOS ROTOS CON PATATAS

1º LENTIL STEW

2º BROKEN EGGS AND FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |     |      |                 |        |
|-----------|-----|------|-----------------|--------|
| Calorías  | 837 | Kcal | 3498            | kJ     |
| Lípidos   | 41  | g.   | [Saturados 10,6 | g.]    |
| H.Carbono | 72  | g.   | [Azúcares 12,8  | g.]    |
| Proteínas | 45  | g.   | Sal             | 2,4 g. |

MARTES

11

1º ARROZ TRES DELICIAS

2º BACALAO A LA ANDALUZA CON ENSALADA

1º SPECIAL FRIED RICE

2º LIGHTLY BATTERED COD AND SALAD

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |     |      |                |        |
|-----------|-----|------|----------------|--------|
| Calorías  | 837 | Kcal | 3498           | kJ     |
| Lípidos   | 37  | g.   | [Saturados 9,2 | g.]    |
| H.Carbono | 89  | g.   | [Azúcares 13,7 | g.]    |
| Proteínas | 37  | g.   | Sal            | 3,5 g. |

MIÉRCOLES

12

1º CREMA DE CALABACÍN

2º LASAÑA BOLOÑESA

1º CREAM OF COURGETTE SOUP

2º LASAGNA BOLOGNESE

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |     |      |                |        |
|-----------|-----|------|----------------|--------|
| Calorías  | 820 | Kcal | 3427           | kJ     |
| Lípidos   | 44  | g.   | [Saturados 16  | g.]    |
| H.Carbono | 67  | g.   | [Azúcares 18,4 | g.]    |
| Proteínas | 39  | g.   | Sal            | 3,2 g. |

JUEVES

13

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º BREADED HAM AND CHEESE AND SALAD

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |     |      |                 |        |
|-----------|-----|------|-----------------|--------|
| Calorías  | 802 | Kcal | 3352            | kJ     |
| Lípidos   | 50  | g.   | [Saturados 12,2 | g.]    |
| H.Carbono | 57  | g.   | [Azúcares 17,9  | g.]    |
| Proteínas | 31  | g.   | Sal             | 3,9 g. |

VIERNES

14

1º MACARRONES GRATINADOS

2º ESTOFADO DE POLLO

1º GRATINEED MACARONI

2º CHICKEN STEW

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |     |      |                |      |
|-----------|-----|------|----------------|------|
| Calorías  | 829 | Kcal | 3465           | kJ   |
| Lípidos   | 29  | g.   | [Saturados 8,7 | g.]  |
| H.Carbono | 97  | g.   | [Azúcares 17,3 | g.]  |
| Proteínas | 45  | g.   | Sal            | 3 g. |

LUNES

17

1º SALMOREJO CORDOBÉS O SOPA DE ESTRELLAS

2º HAMBURGUESA EN SALSA CAZADORA

1º COLD TOMATO SOUP OR STARS SOUP

2º BURGER IN MUSHROOM SAUCE

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |     |      |                |        |
|-----------|-----|------|----------------|--------|
| Calorías  | 761 | Kcal | 3180           | kJ     |
| Lípidos   | 37  | g.   | [Saturados 11  | g.]    |
| H.Carbono | 63  | g.   | [Azúcares 20,6 | g.]    |
| Proteínas | 44  | g.   | Sal            | 4,1 g. |

MARTES

18

1º ESPAGUETIS CARBONARA

2º MERLUZA A LA MARINERA

1º SPAGUETTI CARBONARA

2º HAKE IN SEAFOOD SAUCE

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |     |      |                 |      |
|-----------|-----|------|-----------------|------|
| Calorías  | 812 | Kcal | 3394            | kJ   |
| Lípidos   | 40  | g.   | [Saturados 11,4 | g.]  |
| H.Carbono | 79  | g.   | [Azúcares 16,4  | g.]  |
| Proteínas | 34  | g.   | Sal             | 3 g. |

MIÉRCOLES

19

1º LENTEJAS GUIADAS

2º TORTILLA DE PAVO CON ENSALADA

1º LENTIL STEW

2º TURKEY OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |     |      |                 |        |
|-----------|-----|------|-----------------|--------|
| Calorías  | 827 | Kcal | 3456            | kJ     |
| Lípidos   | 43  | g.   | [Saturados 10,8 | g.]    |
| H.Carbono | 67  | g.   | [Azúcares 15,1  | g.]    |
| Proteínas | 43  | g.   | Sal             | 3,9 g. |

JUEVES

20

1º PURÉ DE VERDURAS NATURALES

2º PIZZA ITALIANA CON ENSALADA

1º CREAM OF VEGETABLE SOUP

2º ITALIAN PIZZA AND SALAD

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |     |      |                |        |
|-----------|-----|------|----------------|--------|
| Calorías  | 806 | Kcal | 3369           | kJ     |
| Lípidos   | 38  | g.   | [Saturados 13  | g.]    |
| H.Carbono | 87  | g.   | [Azúcares 21,6 | g.]    |
| Proteínas | 29  | g.   | Sal            | 3,8 g. |

VIERNES

21

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE

2º LOMO PLANCHA CON PATATAS

1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE

2º GRILLED LOIN AND FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |     |      |                 |        |
|-----------|-----|------|-----------------|--------|
| Calorías  | 823 | Kcal | 3440            | kJ     |
| Lípidos   | 39  | g.   | [Saturados 13,3 | g.]    |
| H.Carbono | 87  | g.   | [Azúcares 13,5  | g.]    |
| Proteínas | 31  | g.   | Sal             | 4,1 g. |





**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**

| 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>   |

# MES DE JUNIO DE 2024

*Alegra*  
Servicio a Colectividades

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



**LUNES**

3

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

|           |     |      |                |      |
|-----------|-----|------|----------------|------|
| Calorías  | 854 | Kcal | 3569           | kJ   |
| Lípidos   | 50  | g.   | [Saturados 9,1 | g.]  |
| H.Carbono | 70  | g.   | [Azúcares 13,2 | g.]  |
| Proteínas | 31  | g.   | Sal            | 2 g. |

**MARTES**

4

- 1º **ENSALADA CAMPERA (SIN HUEVO)**
- 2º **ALBÓNDIGAS A LA MADRILEÑA**
- 1º **TUNA, POTATO AND TOMATO SALAD (EGG FREE)**
- 2º **MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE**
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO NI LECHE**  
BREAD AND DESSERT (EGG AND MILK FREE)

|           |     |      |                 |      |
|-----------|-----|------|-----------------|------|
| Calorías  | 833 | Kcal | 3481            | kJ   |
| Lípidos   | 45  | g.   | [Saturados 12,9 | g.]  |
| H.Carbono | 63  | g.   | [Azúcares 17,5  | g.]  |
| Proteínas | 44  | g.   | Sal             | 4 g. |

**MIÉRCOLES**

5

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

|           |     |      |                 |        |
|-----------|-----|------|-----------------|--------|
| Calorías  | 830 | Kcal | 3469            | kJ     |
| Lípidos   | 42  | g.   | [Saturados 13,3 | g.]    |
| H.Carbono | 72  | g.   | [Azúcares 16,9  | g.]    |
| Proteínas | 41  | g.   | Sal             | 3,5 g. |

**JUEVES**

6

- 1º **CREMA DE VERDURAS NATURALES SIN PICATOSTES**
- 2º **HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON ENSALADA**
- 1º **CREAM OF VEGETABLE SOUP, NO CROUTONS**
- 2º **GRILLED BURGER AND SALAD**
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO NI LECHE**  
BREAD AND DESSERT (EGG AND MILK FREE)

|           |     |      |                |        |
|-----------|-----|------|----------------|--------|
| Calorías  | 793 | Kcal | 3314           | kJ     |
| Lípidos   | 37  | g.   | [Saturados 9,1 | g.]    |
| H.Carbono | 85  | g.   | [Azúcares 19,8 | g.]    |
| Proteínas | 30  | g.   | Sal            | 3,8 g. |

**VIERNES**

7

- 1º **ARROZ BLANCO CON TOMATE**
- 2º **MAGRO GUIADO**
- 1º **PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE**
- 2º **LEAN PORK STEW**
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO NI LECHE**  
BREAD AND DESSERT (EGG AND MILK FREE)

|           |     |      |                |        |
|-----------|-----|------|----------------|--------|
| Calorías  | 823 | Kcal | 3440           | kJ     |
| Lípidos   | 27  | g.   | [Saturados 6,6 | g.]    |
| H.Carbono | 14  | g.   | [Azúcares 17,1 | g.]    |
| Proteínas | 31  | g.   | Sal            | 3,8 g. |

LUNES

10

**1º ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS****2º POLLO A LA PLANCHA CON PATATAS**

1º HARICOT BEAN STEW

**2º GRILLED CHICKEN AND FRENCH FRIES****PAN Y POSTRE SIN HUEVO NI LECHE**

BREAD AND DESSERT (EGG AND MILK FREE)

|           |     |      |                 |        |
|-----------|-----|------|-----------------|--------|
| Calorías  | 837 | Kcal | 3498            | kJ     |
| Lípidos   | 41  | g.   | [Saturados 10,6 | g.]    |
| H.Carbono | 72  | g.   | [Azúcares 12,8  | g.]    |
| Proteínas | 45  | g.   | Sal             | 2,4 g. |

MARTES

11

**1º ARROZ TRES DELICIAS (SIN HUEVO)****2º ALBÓDIGAS AL HORNO**

1º SPECIAL FRIED RICE (EGG FREE)

**2º BAKED MEATBALLS****PAN Y POSTRE SIN HUEVO NI LECHE**

BREAD AND DESSERT (EGG AND MILK FREE)

|           |     |      |                |        |
|-----------|-----|------|----------------|--------|
| Calorías  | 837 | Kcal | 3498           | kJ     |
| Lípidos   | 37  | g.   | [Saturados 9,2 | g.]    |
| H.Carbono | 89  | g.   | [Azúcares 13,7 | g.]    |
| Proteínas | 37  | g.   | Sal            | 3,5 g. |

MIÉRCOLES

12

**1º CREMA DE CALABACÍN****2º LOMO PLANCHA CON PATATAS**

1º CREAM OF COURGETTE SOUP

**2º GRILLED LOIN AND FRENCH FRIES****PAN Y POSTRE SIN HUEVO NI LECHE**

BREAD AND DESSERT (EGG AND MILK FREE)

|           |     |      |                |        |
|-----------|-----|------|----------------|--------|
| Calorías  | 820 | Kcal | 3427           | kJ     |
| Lípidos   | 44  | g.   | [Saturados 16  | g.]    |
| H.Carbono | 67  | g.   | [Azúcares 18,4 | g.]    |
| Proteínas | 39  | g.   | Sal            | 3,2 g. |

JUEVES

13

**1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS****2º PAVO A LA PLANCHA CON ENSALADA**

1º SAUTÉED GREEN BEANS

**2º GRILLED TURKEY AND SALAD****PAN Y POSTRE SIN HUEVO NI LECHE**

BREAD AND DESSERT (EGG AND MILK FREE)

|           |     |      |                 |        |
|-----------|-----|------|-----------------|--------|
| Calorías  | 802 | Kcal | 3352            | kJ     |
| Lípidos   | 50  | g.   | [Saturados 12,2 | g.]    |
| H.Carbono | 57  | g.   | [Azúcares 17,9  | g.]    |
| Proteínas | 31  | g.   | Sal             | 3,9 g. |

VIERNES

14

**1º MACARRONES NAPOLITANA (PSG)****2º ESTOFADO DE POLLO**

1º MACARONI IN NAPOLITAN SAUCE (GLUTEN FREE)

**2º CHICKEN STEW****PAN Y POSTRE SIN HUEVO NI LECHE**

BREAD AND DESSERT (EGG AND MILK FREE)

|           |     |      |                |      |
|-----------|-----|------|----------------|------|
| Calorías  | 829 | Kcal | 3465           | kJ   |
| Lípidos   | 29  | g.   | [Saturados 8,7 | g.]  |
| H.Carbono | 97  | g.   | [Azúcares 17,3 | g.]  |
| Proteínas | 45  | g.   | Sal            | 3 g. |

LUNES

17

**1º SALMOREJO CORDOBÉS O SOPA DE ESTRELLAS****2º HAMBURGUESA EN SALSA CAZADORA**

1º COLD TOMATO SOUP OR STARS SOUP

**2º BURGER IN MUSHROOM SAUCE****PAN Y POSTRE SIN HUEVO NI LECHE**

BREAD AND DESSERT (EGG AND MILK FREE)

|           |     |      |                |        |
|-----------|-----|------|----------------|--------|
| Calorías  | 761 | Kcal | 3180           | kJ     |
| Lípidos   | 37  | g.   | [Saturados 11  | g.]    |
| H.Carbono | 63  | g.   | [Azúcares 20,6 | g.]    |
| Proteínas | 44  | g.   | Sal            | 4,1 g. |

MARTES

18

**1º ESPAGUETIS CON TOMATE (PSG)****2º POLLO AL HORNO CON ENSALADA**

1º SPAGHETTI IN TOMATO SAUCE (GLUTEN FREE)

**2º BAKED CHICKEN AND SALAD****PAN Y POSTRE SIN HUEVO NI LECHE**

BREAD AND DESSERT (EGG AND MILK FREE)

|           |     |      |                 |      |
|-----------|-----|------|-----------------|------|
| Calorías  | 812 | Kcal | 3394            | kJ   |
| Lípidos   | 40  | g.   | [Saturados 11,4 | g.]  |
| H.Carbono | 79  | g.   | [Azúcares 16,4  | g.]  |
| Proteínas | 34  | g.   | Sal             | 3 g. |

MIÉRCOLES

19

**1º PATATAS GUIADAS****2º LACÓN A LA PLANCHA CON ENSALADA**

1º STEWED POTATOES

**2º GRILLED PORK SHOULDER AND SALAD****PAN Y POSTRE SIN HUEVO NI LECHE**

BREAD AND DESSERT (EGG AND MILK FREE)

|           |     |      |                 |        |
|-----------|-----|------|-----------------|--------|
| Calorías  | 827 | Kcal | 3456            | kJ     |
| Lípidos   | 43  | g.   | [Saturados 10,8 | g.]    |
| H.Carbono | 67  | g.   | [Azúcares 15,1  | g.]    |
| Proteínas | 43  | g.   | Sal             | 3,9 g. |

JUEVES

20

**1º PURÉ DE VERDURAS NATURALES****2º PIZZA ITALIANA SIN QUESO CON ENSALADA (PSG)**

1º CREAM OF VEGETABLE SOUP

**2º ITALIAN PIZZA, NO CHEESE AND SALAD (GLUTEN FREE)****PAN Y POSTRE SIN HUEVO NI LECHE**

BREAD AND DESSERT (EGG AND MILK FREE)

|           |     |      |                |        |
|-----------|-----|------|----------------|--------|
| Calorías  | 806 | Kcal | 3369           | kJ     |
| Lípidos   | 38  | g.   | [Saturados 13  | g.]    |
| H.Carbono | 87  | g.   | [Azúcares 21,6 | g.]    |
| Proteínas | 29  | g.   | Sal            | 3,8 g. |

VIERNES

21

**1º ARROZ BLANCO CON TOMATE****2º LOMO PLANCHA CON PATATAS**

1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE

**2º GRILLED LOIN AND FRENCH FRIES****PAN Y POSTRE SIN HUEVO NI LECHE**

BREAD AND DESSERT (EGG AND MILK FREE)

|           |     |      |                 |        |
|-----------|-----|------|-----------------|--------|
| Calorías  | 823 | Kcal | 3440            | kJ     |
| Lípidos   | 39  | g.   | [Saturados 13,3 | g.]    |
| H.Carbono | 87  | g.   | [Azúcares 13,5  | g.]    |
| Proteínas | 31  | g.   | Sal             | 4,1 g. |



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