



mes de ABRIL DE 2024

2 y 3 años

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

Alegra
Servicio a Colectividades

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

MARTES

2

- 1º LENTEJAS GUIADAS
- 2º MERLUZA A LA MEUNIÉRE CON GUISANTES
- 1º LENTIL STEW
- 2º HAKE MEUNIÉRE AND GREEN PEAS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	424	Kcal	1772	KJ
Lípidos	20	g.	[Saturados 7,5	g.]
H.Carbono	33	g.	[Azúcares 5	g.]
Proteínas	28	g.	Sal 2,4	g.

MIÉRCOLES

3

- 1º SOPA DE ESTRELLAS
- 2º POLLO ASADO CON PURÉ
- 1º STARS SOUP
- 2º ROAST CHICKEN AND MASHED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	412	Kcal	1722	KJ
Lípidos	20	g.	[Saturados 4	g.]
H.Carbono	36	g.	[Azúcares 3,7	g.]
Proteínas	22	g.	Sal 4,1	g.

JUEVES

4

- 1º ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
- 2º LENGUADINA CRUNCHY CON ENSALADA
- 1º HARICOT BEAN STEW
- 2º BATTERED DAB AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	437	Kcal	1826	KJ
Lípidos	29	g.	[Saturados 6	g.]
H.Carbono	27	g.	[Azúcares 3,7	g.]
Proteínas	17	g.	Sal 1,1	g.

VIERNES

5

- 1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE
- 2º LOMO EN SALSA CON PATATAS PANADERA
- 1º GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE
- 2º LOIN IN SAUCE WITH BAKED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	428	Kcal	1789	KJ
Lípidos	28	g.	[Saturados 9,3	g.]
H.Carbono	26	g.	[Azúcares 5,8	g.]
Proteínas	18	g.	Sal 1,7	g.

LUNES

8

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

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	448	Kcal	1872	KJ
Lípidos	20	g.	[Saturados 4,6	g.]
H.Carbono	44	g.	[Azúcares 7,5	g.]
Proteínas	23	g.	Sal 2,6	g.

MARTES

9

- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES CON PICATOSTES
- 2º ROTTI DE PAVO ASADO CON PATATAS
- 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP AND CROUTONS
- 2º ROASTED TURKEY ROTI AND POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	432	Kcal	1805	KJ
Lípidos	16	g.	[Saturados 3,9	g.]
H.Carbono	48	g.	[Azúcares 10,7	g.]
Proteínas	24	g.	Sal 1,6	g.

MIÉRCOLES

10

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
- 2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA
- 1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE
- 2º BAKED HAKE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	403	Kcal	1684	KJ
Lípidos	15	g.	[Saturados 3,3	g.]
H.Carbono	51	g.	[Azúcares 9,9	g.]
Proteínas	16	g.	Sal 3,4	g.

JUEVES

11

- 1º BRÓCOLI REHOGADO
- 2º HAMBURGUESA EN SALSA PRIMAVERAL
- 1º SAUTÉED BROCCOLI
- 2º HAMBURGER IN VEGETABLE SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	427	Kcal	1784	KJ
Lípidos	27	g.	[Saturados 6,7	g.]
H.Carbono	25	g.	[Azúcares 4,3	g.]
Proteínas	21	g.	Sal 4,2	g.

VIERNES

12

- 1º FUSILLIS NAPOLITANA
- 2º FILETE DE POLLO EMPANADO CON ENSALADA
- 1º SPIRAL PASTA IN NAPOLITAN SAUCE
- 2º BREADED CHICKEN FILLET AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	448	Kcal	1872	KJ
Lípidos	20	g.	[Saturados 3,1	g.]
H.Carbono	51	g.	[Azúcares 6	g.]
Proteínas	16	g.	Sal 1,8	g.

LUNES 15

1º PAELLA VALENCIANA
2º ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS

1º VALENCIAN PAELLA
 2º MEATBALLS IN SAUCE WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
 BREAD AND DESSERT

Calorías	432	Kcal	1805	kJ
Lípidos	16	g.	[Saturados 4,8	g.]
H.Carbono	54	g.	[Azúcares 8,3	g.]
Proteínas	18	g.	Sal 3	g.

MARTES 16

1º JUDÍAS PINTAS GUIADAS
2º TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA

1º RED BEAN STEW
 2º COURGETTE OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE
 BREAD AND DESSERT

Calorías	423	Kcal	1768	kJ
Lípidos	23	g.	[Saturados 6	g.]
H.Carbono	30	g.	[Azúcares 8,6	g.]
Proteínas	24	g.	Sal 2,6	g.

MIÉRCOLES 17

1º MACARRONES A LA ITALIANA
2º MERLUZA A LA MARINERA CON PATATAS VAPOR

1º MACARONI IN ITALIAN SAUCE
 2º HAKE IN SEAFOOD SAUCE WITH STEAMED POTATOES

PAN Y POSTRE
 BREAD AND DESSERT

Calorías	429	Kcal	1793	kJ
Lípidos	13	g.	[Saturados 2,7	g.]
H.Carbono	61	g.	[Azúcares 10	g.]
Proteínas	17	g.	Sal 1,4	g.

JUEVES 18

1º SOPA DE COCIDO
2º COCIDO COMPLETO

1º NOODLE SOUP
 2º MADRILENIAN STEW (HAM, CHORIZO, CHICKEN, BLOOD SAUSAGE, CHICKPEAS,

PAN Y POSTRE
 BREAD AND DESSERT

Calorías	427	Kcal	1784	kJ
Lípidos	23	g.	[Saturados 5,3	g.]
H.Carbono	39	g.	[Azúcares 13,3	g.]
Proteínas	16	g.	Sal 2,6	g.

VIERNES 19

1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE
2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA

1º GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE
 2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD

PAN Y POSTRE
 BREAD AND DESSERT

Calorías	428	Kcal	1789	kJ
Lípidos	24	g.	[Saturados 4,7	g.]
H.Carbono	39	g.	[Azúcares 13,9	g.]
Proteínas	14	g.	Sal 2,5	g.

LUNES 22

1º BRÓCOLI REHOGADO
2º SAN JACOBO CASERO CON PURÉ

1º SAUTÉED BROCCOLI
 2º BREADED HAM AND CHEESE WITH MASHED POTATOES

PAN Y POSTRE
 BREAD AND DESSERT

Calorías	428	Kcal	1789	kJ
Lípidos	28	g.	[Saturados 6,6	g.]
H.Carbono	27	g.	[Azúcares 9,1	g.]
Proteínas	17	g.	Sal 4	g.

MARTES 23

1º LENTEJAS GUIADAS
2º LOMO PLANCHA CON ENSALADA

1º LENTIL STEW
 2º GRILLED LOIN AND SALAD

PAN Y POSTRE
 BREAD AND DESSERT

Calorías	449	Kcal	1876	kJ
Lípidos	25	g.	[Saturados 8,1	g.]
H.Carbono	33	g.	[Azúcares 7,9	g.]
Proteínas	23	g.	Sal 2,2	g.

MIÉRCOLES 24

1º CREMA DE CALABAZA
2º ESTOFADO DE POLLO CON ARROZ PILAFF

1º CREAM OF PUMPKIN SOUP
 2º CHICKEN STEW AND PILAF RICE

PAN Y POSTRE
 BREAD AND DESSERT

Calorías	431	Kcal	1801	kJ
Lípidos	19	g.	[Saturados 4,5	g.]
H.Carbono	40	g.	[Azúcares 12,3	g.]
Proteínas	25	g.	Sal 1,2	g.

JUEVES 25

1º CODITOS NAPOLITANA
2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA

1º PASTA NAPOLITANA
 2º BAKED HAKE AND SALAD

PAN Y POSTRE
 BREAD AND DESSERT

Calorías	424	Kcal	1772	kJ
Lípidos	16	g.	[Saturados 3,1	g.]
H.Carbono	52	g.	[Azúcares 10,1	g.]
Proteínas	18	g.	Sal 1,6	g.

VIERNES 26

1º ARROZ CON VERDURAS
2º HAMBURGUESA A LA JARDINERA CON PATATAS

1º RICE AND VEGETABLES
 2º GARDEN BURGER WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
 BREAD AND DESSERT

Calorías	451	Kcal	1885	kJ
Lípidos	19	g.	[Saturados 6	g.]
H.Carbono	56	g.	[Azúcares 6,7	g.]
Proteínas	14	g.	Sal 1,2	g.

LUNES 29

1º CODITOS A LA ITALIANA
2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA

1º PASTA IN A TOMATO, GARLIC AND ONION SAUCE
 2º BATTERED HAKE AND SALAD

PAN Y POSTRE
 BREAD AND DESSERT

Calorías	447	Kcal	1868	kJ
Lípidos	27	g.	[Saturados 4,9	g.]
H.Carbono	36	g.	[Azúcares 7,2	g.]
Proteínas	15	g.	Sal 2	g.

MARTES 30

1º GARBANZOS GUIADOS
2º POLLO EN SALSA PEPITORIA

1º CHICKPEA STEW
 2º CHICKEN IN PEPITORIAN SAUCE

PAN Y POSTRE
 BREAD AND DESSERT

Calorías	444	Kcal	1855	kJ
Lípidos	20	g.	[Saturados 5,3	g.]
H.Carbono	42	g.	[Azúcares 11,7	g.]
Proteínas	24	g.	Sal 1,3	g.



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