



mes de ABRIL DE 2024

C/Junkal 4,28522 Rivas Vaciamadrid
Madrid Telf. 91 499 01 22
luyferivas@luyferivas.com

4 y 5 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 GUISADAS
- 2º MERLUZA A LA MEUNIÉRE CON GUISANTES
- 1º LENTIL STEW
- 2º HAKE MEUNIÉRE AND GREEN PEAS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	624	Kcal	2608	KJ
Lípidos	28	g.	[Saturados 11,1	g.]
H.Carbono	53	g.	[Azúcares 14,3	g.]
Proteínas	40	g.	Sal 3,2	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	610	Kcal	2549	KJ
Lípidos	26	g.	[Saturados 6,3	g.]
H.Carbono	62	g.	[Azúcares 12	g.]
Proteínas	32	g.	Sal 3,5	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	627	Kcal	2620	KJ
Lípidos	35	g.	[Saturados 9,6	g.]
H.Carbono	49	g.	[Azúcares 12,9	g.]
Proteínas	29	g.	Sal 2,2	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	629	Kcal	2629	KJ
Lípidos	41	g.	[Saturados 13,4	g.]
H.Carbono	38	g.	[Azúcares 14	g.]
Proteínas	27	g.	Sal 2,7	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	632	Kcal	2641	KJ
Lípidos	32	g.	[Saturados 7,6	g.]
H.Carbono	57	g.	[Azúcares 12,2	g.]
Proteínas	29	g.	Sal 3,7	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	625	Kcal	2612	KJ
Lípidos	21	g.	[Saturados 5,6	g.]
H.Carbono	71	g.	[Azúcares 16,2	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 2,7	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	619	Kcal	2587	KJ
Lípidos	19	g.	[Saturados 4,3	g.]
H.Carbono	88	g.	[Azúcares 15	g.]
Proteínas	24	g.	Sal 3,9	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	621	Kcal	2595	KJ
Lípidos	37	g.	[Saturados 13,1	g.]
H.Carbono	46	g.	[Azúcares 12,5	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 2,9	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	628	Kcal	2625	KJ
Lípidos	24	g.	[Saturados 5	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares 14,8	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 2,32	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	645	Kcal	2696	kJ
Lípidos	25 g.	[Saturados	7,8 g.]	
H.Carbono	77 g.	[Azúcares	13,4 g.]	
Proteínas	28 g.	Sal	4m3 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	622	Kcal	2599	kJ
Lípidos	34 g.	[Saturados	8,6 g.]	
H.Carbono	46 g.	[Azúcares	13,8 g.]	
Proteínas	33 g.	Sal	3,4 g.	

MIÉRCOLES 17

- 1º MACARRONES BOLOÑESA
- 2º MERLUZA A LA MARINERA CON PATATAS VAPOR
- 1º MACARONI BOLOGNESE
- 2º HAKE IN SEAFOOD SAUCE WITH STEAMED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	624	Kcal	2608	kJ
Lípidos	24 g.	[Saturados	5,9 g.]	
H.Carbono	75 g.	[Azúcares	13,9 g.]	
Proteínas	27 g.	Sal	2,2 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	659	Kcal	2754	kJ
Lípidos	19 g.	[Saturados	8,5 g.]	
H.Carbono	93 g.	[Azúcares	20,1 g.]	
Proteínas	29 g.	Sal	2,39 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	627	Kcal	2620	kJ
Lípidos	35 g.	[Saturados	7 g.]	
H.Carbono	57 g.	[Azúcares	21,7 g.]	
Proteínas	21 g.	Sal	3,7 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	616	Kcal	2574	kJ
Lípidos	40 g.	[Saturados	10,2 g.]	
H.Carbono	37 g.	[Azúcares	14,2 g.]	
Proteínas	27 g.	Sal	4 g.	

MARTES 23

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

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	624	Kcal	2608	kJ
Lípidos	28 g.	[Saturados	10 g.]	
H.Carbono	64 g.	[Azúcares	14,7 g.]	
Proteínas	29 g.	Sal	3,2 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	617	Kcal	2579	kJ
Lípidos	25 g.	[Saturados	6,2 g.]	
H.Carbono	65 g.	[Azúcares	16,2 g.]	
Proteínas	33 g.	Sal	1,4 g.	

JUEVES 25

- 1º CANELONES BOLOÑESA
- 2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA
- 1º CANNELONI BOLOGNESE
- 2º BAKED HAKE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	638	Kcal	2666	kJ
Lípidos	30 g.	[Saturados	12 g.]	
H.Carbono	61 g.	[Azúcares	15,2 g.]	
Proteínas	31 g.	Sal	2 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	638	Kcal	2666	kJ
Lípidos	26 g.	[Saturados	7,5 g.]	
H.Carbono	77 g.	[Azúcares	12,3 g.]	
Proteínas	24 g.	Sal	2,8 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	633	Kcal	2645	kJ
Lípidos	37 g.	[Saturados	6,9 g.]	
H.Carbono	53 g.	[Azúcares	11,3 g.]	
Proteínas	22 g.	Sal	1,5 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	637	Kcal	2662	kJ
Lípidos	29 g.	[Saturados	7,7 g.]	
H.Carbono	60 g.	[Azúcares	17,8 g.]	
Proteínas	34 g.	Sal	1,9 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

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