



mes de ABRIL DE 2024

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

- 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	828 Kcal	3461 kJ
Lípidos	32 g. [Saturados 11,7 g.]	
H.Carbono	89 g. [Azúcares 32,4 g.]	
Proteínas	46 g. Sal 4 g.	

MIÉRCOLES

- 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	809 Kcal	3381 kJ
Lípidos	33 g. [Saturados 6,8 g.]	
H.Carbono	87 g. [Azúcares 29 g.]	
Proteínas	41 g. Sal 3,9 g.	

JUEVES

- 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	834 Kcal	3486 kJ
Lípidos	42 g. [Saturados 10 g.]	
H.Carbono	80 g. [Azúcares 30,5 g.]	
Proteínas	34 g. Sal 2,4 g.	

VIERNES

- 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	821 Kcal	3431 kJ
Lípidos	49 g. [Saturados 14,7 g.]	
H.Carbono	66 g. [Azúcares 30,2 g.]	
Proteínas	29 g. Sal 2,8 g.	

LUNES

- 1º LENTEJAS ESTOFADAS
- 2º HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA
- 1º LENTIL STEW
- 2º VILLARROY EGGS AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	843 Kcal	3523 kJ
Lípidos	43 g. [Saturados 9,3 g.]	
H.Carbono	85 g. [Azúcares 30,4 g.]	
Proteínas	29 g. Sal 2,6 g.	

MARTES

- 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	754 Kcal	3151 kJ
Lípidos	22 g. [Saturados 4,3 g.]	
H.Carbono	100 g. [Azúcares 33,4 g.]	
Proteínas	39 g. Sal 2,7 g.	

MIÉRCOLES

- 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	796 Kcal	3327 kJ
Lípidos	20 g. [Saturados 3 g.]	
H.Carbono	128 g. [Azúcares 33 g.]	
Proteínas	26 g. Sal 4,1 g.	

JUEVES

- 1º BRÓCOLI REHOGADO
- 2º HAMBURGUESA AMERICANA CON PATATAS
- 1º SAUTÉED BROCCOLI
- 2º AMERICAN BURGER AND CHIPS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	829 Kcal	3465 kJ
Lípidos	41 g. [Saturados 12 g.]	
H.Carbono	87 g. [Azúcares 29,7 g.]	
Proteínas	28 g. Sal 1,9 g.	

VIERNES

- 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	841 Kcal	3515 kJ
Lípidos	29 g. [Saturados 5,3 g.]	
H.Carbono	108 g. [Azúcares 31,7 g.]	
Proteínas	37 g. Sal 4,1 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	830	Kcal	3469	kJ
Lípidos	26 g.	[Saturados	6,8 g.]	
H.Carbono	121 g.	[Azúcares	31,1 g.]	
Proteínas	28 g.	Sal	4,2 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	771	Kcal	3222	kJ
Lípidos	35 g.	[Saturados	8,4 g.]	
H.Carbono	77 g.	[Azúcares	31,4 g.]	
Proteínas	37 g.	Sal	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	786	Kcal	3285	kJ
Lípidos	26 g.	[Saturados	5,1 g.]	
H.Carbono	108 g.	[Azúcares	32,2 g.]	
Proteínas	30 g.	Sal	2,5 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	824	Kcal	3444	kJ
Lípidos	38 g.	[Saturados	7,1 g.]	
H.Carbono	91 g.	[Azúcares	19,8 g.]	
Proteínas	30 g.	Sal	2,51 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	804	Kcal	3360	kJ
Lípidos	40 g.	[Saturados	6,7 g.]	
H.Carbono	90 g.	[Azúcares	39,3 g.]	
Proteínas	21 g.	Sal	4,1 g.	

LUNES 22

1º BRÓCOLI REHOGADO
2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS

1º SAUTÉED BROCCOLI
 2º FRIED EGGS AND FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE
 BREAD AND DESSERT

Calorías	798	Kcal	3335	kJ
Lípidos	46 g.	[Saturados	8,9 g.]	
H.Carbono	68 g.	[Azúcares	29,2 g.]	
Proteínas	28 g.	Sal	2,7 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	843	Kcal	3523	kJ
Lípidos	35 g.	[Saturados	11,6 g.]	
H.Carbono	101 g.	[Azúcares	33,5 g.]	
Proteínas	31 g.	Sal	4,2 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	788	Kcal	3293	kJ
Lípidos	28 g.	[Saturados	5,9 g.]	
H.Carbono	94 g.	[Azúcares	33,5 g.]	
Proteínas	40 g.	Sal	1,5 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	811	Kcal	3389	kJ
Lípidos	39 g.	[Saturados	13,9 g.]	
H.Carbono	79 g.	[Azúcares	35,3 g.]	
Proteínas	36 g.	Sal	2,6 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	824	Kcal	3444	kJ
Lípidos	28 g.	[Saturados	7,3 g.]	
H.Carbono	115 g.	[Azúcares	32,2 g.]	
Proteínas	28 g.	Sal	3,4 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	845	Kcal	3532	kJ
Lípidos	45 g.	[Saturados	6,8 g.]	
H.Carbono	87 g.	[Azúcares	29,4 g.]	
Proteínas	23 g.	Sal	1,9 g.	

MARTES 30

1º GARBANZOS GUIADOS
2º JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA PEPITORIA

1º CHICKPEA STEW
 2º CHICKEN DRUMSTICKS IN PEPITORIAN SAUCE

PAN Y POSTRE
 BREAD AND DESSERT

Calorías	827	Kcal	3456	kJ
Lípidos	36 g.	[Saturados	8 g.]	
H.Carbono	93 g.	[Azúcares	32,5 g.]	
Proteínas	35 g.	Sal	2,4 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