

MES DE MAYO DE 2024



2 y 3 años

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

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

MIÉRCOLES 1



JUEVES 2



VIERNES 3



LUNES 6

- 1º FUSILLIS A LA ITALIANA
 - 2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA
 - 1º SPIRAL PASTA IN ITALIAN SAUCE
 - 2º BAKED HAKE AND SALAD
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	411	Kcal	1717	kJ
Lípidos	15	g.	[Saturados 3,5	g.]
H.Carbono	49	g.	[Azúcares 12,1	g.]
Proteínas	20	g.	Sal 1,39	g.

MARTES 7

- 1º BRÓCOLI REHOGADO
 - 2º ALBÓNDIGAS EN SALSAS PRIMAVERAL CON PATATAS
 - 1º SAUTÉED BROCCOLI
 - 2º MEATBALLS IN SPRING SAUCE WITH POTATOES
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	434	Kcal	1814	kJ
Lípidos	22	g.	[Saturados 7,4	g.]
H.Carbono	34	g.	[Azúcares 12,1	g.]
Proteínas	25	g.	Sal 3,6	g.

MIÉRCOLES 8

- 1º LENTEJAS CON CHORIZO
 - 2º TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA
 - 1º LENTIL AND CHORIZO STEW
 - 2º COURGETTE OMELETTE AND SALAD
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	424	Kcal	1772	kJ
Lípidos	20	g.	[Saturados 5,3	g.]
H.Carbono	37	g.	[Azúcares 10,2	g.]
Proteínas	24	g.	Sal 2,9	g.

JUEVES 9

- 1º ARROZ CON TOMATE
 - 2º LENGUADINA A LA PLANCHA CON ENSALADA
 - 1º RICE IN TOMATO SAUCE
 - 2º GRILLED DAB AND SALAD
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	433	Kcal	1809	kJ
Lípidos	13	g.	[Saturados 3,3	g.]
H.Carbono	54	g.	[Azúcares 11,2	g.]
Proteínas	25	g.	Sal 1,9	g.

VIERNES 10

- 1º ALUBIAS BLANCAS HORTELANAS
 - 2º SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA
 - 1º HARICOT BEANS AND VEGETABLES
 - 2º BREADED HAM AND CHEESE 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 3,4	g.

LUNES 13

- 1° **PAELLA VALENCIANA**
 - 2° **MERLUZA PLANCHA CON ENSALADA**
 - 1° **VALENCIAN PAELLA**
 - 2° **GRILLED HAKE AND SALAD**
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	432	Kcal	1805	kJ
Lípidos	16	g.	[Saturados 3,9	g.]
H.Carbono	52	g.	[Azúcares 11	g.]
Proteínas	20	g.	Sal 2,6	g.

MARTES 14

- 1° **COCIDITO MADRILEÑO**
 - 2° **PAN Y POSTRE**
- ¡Feliz día de San Isidro!**

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.

MIÉRCOLES 15



JUEVES 16



VIERNES 17

- 1° **CREMA DE VERDURAS NATURALES**
 - 2° **TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA**
- PAN Y POSTRE**
- DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE**
- ¿SABES QUÉ ALIMENTOS TIENEN GLUTEN?

Calorías	420	Kcal	1755	kJ
Lípidos	20	g.	[Saturados 5,5	g.]
H.Carbono	43	g.	[Azúcares 13,1	g.]
Proteínas	17	g.	Sal 3,6	g.

LUNES 20

- 1° **LENTEJAS HORTELANAS**
 - 2° **LOMO PLANCHA CON PURÉ**
 - 1° **LENTIL AND VEGETABLE STEW**
 - 2° **GRILLED LOIN AND MASHED POTATOES**
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	430	Kcal	1797	kJ
Lípidos	22	g.	[Saturados 7,7	g.]
H.Carbono	35	g.	[Azúcares 10,2	g.]
Proteínas	23	g.	Sal 2,07	g.

MARTES 21

- 1° **MACARRONES CON CHORIZO**
 - 2° **MERLUZA PLANCHA CON ENSALADA**
 - 1° **MACARONI AND CHORIZO**
 - 2° **GRILLED HAKE AND SALAD**
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	439	Kcal	1835	kJ
Lípidos	19	g.	[Saturados 4,4	g.]
H.Carbono	46	g.	[Azúcares 13,1	g.]
Proteínas	21	g.	Sal 4,2	g.

MIÉRCOLES 22

- 1° **BRÓCOLI CON JAMÓN**
 - 2° **HAMBURGUESA A LA MADRILEÑA CON PATATAS**
 - 1° **BROCCOLI AND HAM**
 - 2° **MADRILEÑA STYLE HAMBURGER WITH FRIES**
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	442	Kcal	1847	kJ
Lípidos	22	g.	[Saturados 9,1	g.]
H.Carbono	36	g.	[Azúcares 10,9	g.]
Proteínas	25	g.	Sal 2,7	g.

JUEVES 23

- 1° **ARROZ CON TOMATE**
 - 2° **LENGUADINA A LA PLANCHA CON ENSALADA**
 - 1° **RICE IN TOMATO SAUCE**
 - 2° **GRILLED DAB AND SALAD**
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	444	Kcal	3389	kJ
Lípidos	12	g.	[Saturados 13,9	g.]
H.Carbono	61	g.	[Azúcares 35,3	g.]
Proteínas	23	g.	Sal 2,6	g.

VIERNES 24

- 1° **CREMA DE CALABAZA**
 - 2° **POLLO ASADO CON DADOS DE CALABACÍN**
 - 1° **CREAM OF PUMPKIN SOUP**
 - 2° **ROAST CHICKEN AND COURGETTE CUBES**
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	407	Kcal	1701	kJ
Lípidos	19	g.	[Saturados 4,7	g.]
H.Carbono	39	g.	[Azúcares 16,6	g.]
Proteínas	20	g.	Sal 2,7	g.

LUNES 27

- 1° **MACARRONES CON TOMATE**
 - 2° **MERLUZA EN Salsa VERDE CON ZANAHORIAS BABY**
 - 1° **MACARONI IN TOMATO SAUCE**
 - 2° **HAKE IN GREEN SAUCE WITH BABY CARROTS**
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	428	Kcal	1789	kJ
Lípidos	16	g.	[Saturados 3,9	g.]
H.Carbono	46	g.	[Azúcares 13,9	g.]
Proteínas	25	g.	Sal 1,7	g.

MARTES 28

- 1° **JUDÍAS BLANCAS HORTELANAS**
 - 2° **TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA**
 - 1° **HARICOT BEAN AND VEGETABLE STEW**
 - 2° **SPANISH OMELETTE AND SALAD**
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	424	Kcal	1772	kJ
Lípidos	20	g.	[Saturados 4,6	g.]
H.Carbono	40	g.	[Azúcares 11,5	g.]
Proteínas	21	g.	Sal 2,5	g.

MIÉRCOLES 29

- 1° **SOPA DE ESTRELLAS**
 - 2° **FILETE DE POLLO PLANCHA CON BASTONES DE BERENJENA**
 - 1° **STARS SOUP**
 - 2° **GRILLED CHICKEN FILLET AND AUBERGINE STICKS**
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	421	Kcal	1759	kJ
Lípidos	21	g.	[Saturados 5,6	g.]
H.Carbono	36	g.	[Azúcares 10,3	g.]
Proteínas	22	g.	Sal 1,7	g.

JUEVES 30

- 1° **JUDÍAS VERDES CON TOMATE**
 - 2° **ALBÓNDIGAS EN Salsa CAZADORA CON PATATAS**
 - 1° **GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE**
 - 2° **MEATBALLS IN CHASER SAUCE WITH POTATOES**
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	431	Kcal	1801	kJ
Lípidos	23	g.	[Saturados 6,8	g.]
H.Carbono	34	g.	[Azúcares 12,6	g.]
Proteínas	22	g.	Sal 2	g.

VIERNES 31

- 1° **GARBANZOS GUIADOS**
 - 2° **NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA**
 - 1° **CHICKPEA STEW**
 - 2° **CHICKEN NUGGETS AND SALAD**
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	447	Kcal	1868	kJ
Lípidos	23	g.	[Saturados 6	g.]
H.Carbono	41	g.	[Azúcares 13,3	g.]
Proteínas	19	g.	Sal 2,02	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

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.