

MES DE MAYO DE 2024



4 y 5 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	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

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	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

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

JUEVES

9

- 1º ARROZ CON TOMATE
 - 2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA
 - 1º RICE IN TOMATO SAUCE
 - 2º GRILLED DAB AND SALAD
- 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

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	4,1

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	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 14

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

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 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	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 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	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 21

- 1° CANELONES BOLOÑESA
 - 2° MERLUZA ROMANA CON ENSALADA
 - 1° CANNELONI BOLOGNESE
 - 2° BATTERED HAKE 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 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	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 23

- 1° ARROZ CON TOMATE
 - 2° LENGUADINA CRUNCHY CON ENSALADA
 - 1° RICE IN TOMATO SAUCE
 - 2° BATTERED DAB 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 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	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 27

- 1° MACARRONES CON TOMATE
 - 2° MERLUZA EN SALSAS VERDE CON ZANAHORIAS BABY
 - 1° MACARONI IN TOMATO SAUCE
 - 2° HAKE IN GREEN SAUCE WITH BABY CARROTS
- 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 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	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.

MIÉRCOLES 29

- 1° SOPA DE ESTRELLAS
 - 2° FILETE DE POLLO EMPANADO CON BASTONES DE BERENJENA
 - 1° STARS SOUP
 - 2° BREADED CHICKEN FILLET WITH AUBERGINE STICKS
- 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 30

- 1° JUDÍAS VERDES CON TOMATE
 - 2° ALBÓNDIGAS EN SALSAS CAZADORA CON PATATAS
 - 1° GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE
 - 2° MEATBALLS IN CHASER SAUCE WITH POTATOES
- 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 31

- 1° GARBANZOS GUIADOS
 - 2° PIZZA ITALIANA CON ENSALADA
 - 1° CHICKPEA STEW
 - 2° ITALIAN PIZZA AND SALAD
- 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.

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.