

MES DE MAYO DE 2024



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



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 SALSA 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 ALITAS DE POLLO BARBACOA CON PATATAS

1º HARICOT BEANS AND VEGETABLES
2º BARBECUE SAUCE CHICKEN WINGS AND POTATOES

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° **DELICIAS DE BACALAO CON ENSALADA**
 - 1° **VALENCIAN PAELLA**
 - 2° **BATTERED COD 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° **HUEVOS FRITOS CON PATATAS**
 - 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° **ESPAGUETIS CARBONARA**
 - 2° **MERLUZA EN SALSA VERDE CON ZANAHORIAS BABY**
 - 1° **SPAGUETTI CARBONARA**
 - 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 SALSA 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.