



MES DE SEPTIEMBRE DE 2025



martes 9

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
- 2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
- 1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE
- 2º MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE

PAN Y MELÓN

#N/D

Calorías	699,0	Kcal	2921,8	kJ
Lípidos	23,0	g.	[Saturados 8,0	g.]
H.Carbono	97,0	g.	[Azúcares 16,0	g.]
Proteínas	26,0	g.	Sal 3,3	g.

miércoles 10

- 1º LENTEJAS GUIADAS
- 2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA
- 1º LENTIL STEW
- 2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y MANZANA

BREAD AND APPLE

Calorías	688,0	Kcal	2875,8	kJ
Lípidos	20,0	g.	[Saturados 6,0	g.]
H.Carbono	97,0	g.	[Azúcares 12,0	g.]
Proteínas	30,0	g.	Sal 2,8	g.

jueves 11

- 1º SOPA MARAVILLA
- 2º POLLO ASADO CON PATATAS
- 1º NOODLE SOUP
- 2º ROAST CHICKEN AND FRENCH FRIES

PAN Y PLÁTANO

BREAD AND BANANA

Calorías	810,0	Kcal	3385,8	kJ
Lípidos	30,0	g.	[Saturados 6,0	g.]
H.Carbono	100,0	g.	[Azúcares 18,0	g.]
Proteínas	35,0	g.	Sal 2,2	g.

viernes 12

- 1º MACARRONES A LA ITALIANA
- 2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA
- 1º MACARONI IN ITALIAN SAUCE
- 2º BATTERED HAKE AND SALAD

PAN Y YOGUR

BREAD AND YOGURT

Calorías	758,0	Kcal	3168,4	kJ
Lípidos	18,0	g.	[Saturados 4,0	g.]
H.Carbono	109,0	g.	[Azúcares 20,0	g.]
Proteínas	40,0	g.	Sal 3,0	g.

lunes 15

- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES
- 2º MAGRO GUISADO CON ARROZ PILAFF
- 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP
- 2º LEAN PORK STEW AND PILAFF RICE

PAN Y MANZANA

BREAD AND APPLE

Calorías	753,0	Kcal	3147,5	kJ
Lípidos	37,0	g.	[Saturados 7,0	g.]
H.Carbono	63,0	g.	[Azúcares 15,0	g.]
Proteínas	42,0	g.	Sal 3,2	g.

martes 16

- 1º CODITOS NAPOLITANA
- 2º HAMBURGUESA EN Salsa CAZADORA CON BASTONES DE BERENJENA
- 1º PASTA NAPOLITANA
- 2º BURGER IN MUSHROOM SAUCE WITH AUBERGINE STICKS

PAN Y SANDÍA

#N/D

Calorías	688,0	Kcal	2875,8	kJ
Lípidos	20,0	g.	[Saturados 6,0	g.]
H.Carbono	97,0	g.	[Azúcares 12,0	g.]
Proteínas	30,0	g.	Sal 2,8	g.

miércoles 17

- 1º JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS
- 2º TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA
- 1º HARICOT BEAN STEW
- 2º HAM OMELETTE AND SALAD

PAN Y PLÁTANO

BREAD AND BANANA

Calorías	708,0	Kcal	2959,4	kJ
Lípidos	24,0	g.	[Saturados 8,0	g.]
H.Carbono	95,0	g.	[Azúcares 11,0	g.]
Proteínas	28,0	g.	Sal 2,6	g.

jueves 18

- 1º PAELLA DE POLLO Y VERDURA
- 2º ABADEJO EN Salsa RUBIA CON PATATAS VAPOR
- 1º CHICKEN AND VEGETABLE PAELLA
- 2º HADDOCK IN BLONDE SAUCE WITH STEAMED POTATOES

PAN Y HELADO

BREAD AND ICE CREAM

Calorías	752,0	Kcal	3143,4	kJ
Lípidos	28,0	g.	[Saturados 11,0	g.]
H.Carbono	91,0	g.	[Azúcares 20,0	g.]
Proteínas	34,0	g.	Sal 3,6	g.

viernes 19

FESTIVO



lunes 22

- 1º LENTEJAS ESTOFADAS
- 2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS
- 1º LENTIL STEW
- 2º FRIED EGGS AND FRENCH FRIES

PAN Y MANZANA

BREAD AND APPLE

Calorías	688,0	Kcal	2875,8	kJ
Lípidos	20,0	g.	[Saturados 6,0	g.]
H.Carbono	97,0	g.	[Azúcares 12,0	g.]
Proteínas	30,0	g.	Sal 2,8	g.

martes 23

- 1º ESPAGUETIS CARBONARA
- 2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA
- 1º SPAGUETTI CARBONARA
- 2º BAKED HAKE AND SALAD

PAN Y DANONINO

BREAD AND DANONINO

Calorías	760,0	Kcal	3176,8	kJ
Lípidos	40,0	g.	[Saturados 12,0	g.]
H.Carbono	64,0	g.	[Azúcares 20,0	g.]
Proteínas	36,0	g.	Sal 1,8	g.

miércoles 24

- 1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- 2º SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA
- 1º SAUTÉED GREEN BEANS
- 2º BREADED HAM AND CHEESE AND SALAD

PAN Y MELÓN

#N/D

Calorías	725,0	Kcal	3030,5	kJ
Lípidos	33,0	g.	[Saturados 8,0	g.]
H.Carbono	68,0	g.	[Azúcares 19,0	g.]
Proteínas	39,0	g.	Sal 4,0	g.

jueves 25

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
- 2º ESTOFADO DE POLLO CON PATATAS
- 1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE
- 2º CHICKEN STEW AND POTATOES

PAN Y PERA

BREAD AND PEAR

Calorías	774,0	Kcal	3235,3	kJ
Lípidos	38,0	g.	[Saturados 8,0	g.]
H.Carbono	66,0	g.	[Azúcares 15,0	g.]
Proteínas	42,0	g.	Sal 3,2	g.

viernes 26

- 1º SOPA DE COCIDO
- 2º COCIDO COMPLETO
- 1º NOODLE SOUP
- 2º MADRILENIAN STEW (HAM, CHORIZO, CHICKEN, BLOOD SAUSAGE, CHICKPEAS, PAN Y PLÁTANO

BREAD AND BANANA

Calorías	724,0	Kcal	3026,3	kJ
Lípidos	40,0	g.	[Saturados 8,0	g.]
H.Carbono	60,0	g.	[Azúcares 12,0	g.]
Proteínas	31,0	g.	Sal 3,2	g.

lunes 29

- 1º FIDEUÁ DE AVE
- 2º PALOMETA EN Salsa POMODORO CON DADOS DE ZANAHORIA
- 1º FIDEUÁ AND CHICKEN
- 2º FISH POMODORO SAUCE WITH CARROTS CUBES

PAN Y YOGUR

BREAD AND YOGURT

Calorías	771,0	Kcal	3222,8	kJ
Lípidos	31,0	g.	[Saturados 9,9	g.]
H.Carbono	83,0	g.	[Azúcares 15,0	g.]
Proteínas	40,0	g.	Sal 2,7	g.

martes 30

- 1º LENTEJAS CON CHORIZO
- 2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA
- 1º LENTIL AND CHORIZO STEW
- 2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y SANDÍA

#N/D

Calorías	760,0	Kcal	3176,8	kJ
Lípidos	40,0	g.	[Saturados 12,0	g.]
H.Carbono	64,0	g.	[Azúcares 20,0	g.]
Proteínas	36,0	g.	Sal 1,8	g.

Alegra

Calle Tormes, 6 – 28840 –
MEJORADA DEL CAMPO - MADRID
Telf.: 91 392 35 59 - email :
info@alegra.com.es
www.alegra.com.es

EL POSTRE SERÁ VARIADO
(FRUTA DE TEMPORADA, Y
POSTRE LÁCTEO O LECHE)
Todos los días, salvo cuando la
guarnición forme parte del plato,
se ofrecerá una ensalada como
complemento opcional para los
alumnos que así lo deseen.



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