

## MES DE MAYO DE 2026

BASAL

| 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   |



viernes 1



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](http://www.alegra.com.es)

lunes 4

1º ARROZ CON VERDURAS

2º ABADEJO A LA VIZCAÍNA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS

1º RICE WITH VEGETABLES

2º HALIBUT A LA VIZCAÍNA WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |          |           |         |
|-----------|----------|-----------|---------|
| Calorías  | 672 Kcal |           | 2812 kJ |
| Lípidos   | 22,8 g.  | Saturados | 3 g.    |
| H.Carbono | 92,2 g.  | Azúcares  | 9 g.    |
| Proteínas | 21,4 g.  | Sal       | 3,29 g. |

martes 5

1º GARBANZOS GUIADOS (SIN CHORIZO)

2º LOMO EN SU JUGO CON PATATA ASADA

1º GARBANZOS GUIADOS (SIN CHORIZO)

2º LOIN IN ITS OWN JUICE WITH ROASTED POTATOES

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |          |           |         |
|-----------|----------|-----------|---------|
| Calorías  | 883 Kcal |           | 3694 kJ |
| Lípidos   | 45 g.    | Saturados | 13 g.   |
| H.Carbono | 69,2 g.  | Azúcares  | 14,4 g. |
| Proteínas | 39,9 g.  | Sal       | 1,64 g. |

miércoles 6

1º MACARRONES NAPOLITANA

2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA

1º NEAPOLITAN MACARONI

2º BAKED HAKE WITH LETTUCE AND GRATED CARROT SALAD

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |          |           |         |
|-----------|----------|-----------|---------|
| Calorías  | 543 Kcal |           | 2270 kJ |
| Lípidos   | 21,2 g.  | Saturados | 2,8 g.  |
| H.Carbono | 56,8 g.  | Azúcares  | 9,7 g.  |
| Proteínas | 30,6 g.  | Sal       | 2,52 g. |

jueves 7

1º GUISANTES SALTEADOS

2º POLLO AL CURRY CON ARROZ INTEGRAL

1º SAUTÉED PEAS

2º CHICKEN CURRY WITH ARROZ INTEGRAL

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |          |           |         |
|-----------|----------|-----------|---------|
| Calorías  | 630 Kcal |           | 2636 kJ |
| Lípidos   | 22,6 g.  | Saturados | 4,2 g.  |
| H.Carbono | 73 g.    | Azúcares  | 5,7 g.  |
| Proteínas | 28,4 g.  | Sal       | 2,49 g. |

viernes 8

1º CREMA DE CALABAZA

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ATÚN

1º CREAM OF PUMPKIN SOUP

2º SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND TUNA SALAD

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |          |           |         |
|-----------|----------|-----------|---------|
| Calorías  | 587 Kcal |           | 2457 kJ |
| Lípidos   | 35,3 g.  | Saturados | 6,4 g.  |
| H.Carbono | 41,2 g.  | Azúcares  | 9,4 g.  |
| Proteínas | 22,7 g.  | Sal       | 2,28 g. |

lunes 11

1º LENTEJAS HORTELANAS

2º RAPE AL HORNO CON ENSALADA DE  
LECHUGA, TOMATE Y MAIZ

1º HORTELANAS LENTILS

2º RAPE AL HORNO WITH LETTUCE, TOMATO  
AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |          |           |         |
|-----------|----------|-----------|---------|
| Calorías  | 388 Kcal |           | 1622 kJ |
| Lípidos   | 12 g.    | Saturados | 1,5 g.  |
| H.Carbono | 40,9 g.  | Azúcares  | 5,9 g.  |
| Proteínas | 19,9 g.  | Sal       | 1,44 g. |

martes 12

1º ARROZ CON TOMATE

2º JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA  
PEPITORIA CON ENSALADA DE LECHUGA, T...

1º RICE WITH TOMATO SAUCE

2º CHICKEN WINGS IN PEPITORIA SAUCE  
WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |          |           |         |
|-----------|----------|-----------|---------|
| Calorías  | 766 Kcal |           | 3205 kJ |
| Lípidos   | 36,7 g.  | Saturados | 7,5 g.  |
| H.Carbono | 77,3 g.  | Azúcares  | 5,8 g.  |
| Proteínas | 29,6 g.  | Sal       | 2,74 g. |

miércoles 13

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES

2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS PANADERA

1º NATURAL VEGETABLE SOUP

2º FRIED EGGS WITH BAKER'S POTATOES

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |          |           |         |
|-----------|----------|-----------|---------|
| Calorías  | 621 Kcal |           | 2598 kJ |
| Lípidos   | 32,9 g.  | Saturados | 6,9 g.  |
| H.Carbono | 51,2 g.  | Azúcares  | 8,4 g.  |
| Proteínas | 20,5 g.  | Sal       | 1,88 g. |

jueves 14

1º ENSALADA CAMPERA

2º MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA  
DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA

1º CAMPERA SALAD

2º HAKE A LA ROMANA WITH LETTUCE AND  
GRATED CARROT SALAD

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |          |           |         |
|-----------|----------|-----------|---------|
| Calorías  | 578 Kcal |           | 2417 kJ |
| Lípidos   | 38 g.    | Saturados | 6,2 g.  |
| H.Carbono | 26,3 g.  | Azúcares  | 5,7 g.  |
| Proteínas | 30,1 g.  | Sal       | 6,32 g. |

viernes 15

1º SOPA DE COCIDO CON FIDEOS  
INTEGRALES

2º COCIDO MADRILEÑO

1º STEWED SOUP WITH WHOLE WHEAT  
NOODLES

2º MADRILEÑO STEW

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |          |           |         |
|-----------|----------|-----------|---------|
| Calorías  | 872 Kcal |           | 3648 kJ |
| Lípidos   | 35,6 g.  | Saturados | 9,4 g.  |
| H.Carbono | 103,7 g. | Azúcares  | 10,3 g. |
| Proteínas | 34,7 g.  | Sal       | 4,23 g. |

lunes 18

1º BRÓCOLI REHOGADO

2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON  
PATATAS ROTAS

Día *sin GLUTEN*  
en el cole

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |          |           |         |
|-----------|----------|-----------|---------|
| Calorías  | 591 Kcal |           | 2474 kJ |
| Lípidos   | 38,5 g.  | Saturados | 12,3 g. |
| H.Carbono | 18,4 g.  | Azúcares  | 8 g.    |
| Proteínas | 40,2 g.  | Sal       | 1,8 g.  |

martes 19

1º FUSILLIS EN SALSA DE QUESO

2º PALOMETA AL HORNO CON ENSALADA DE  
LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS

1º FUSILLIS EN SALSA DE QUESO

2º BAKED PALOMETA WITH LETTUCE,  
TOMATO AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |          |           |         |
|-----------|----------|-----------|---------|
| Calorías  | 739 Kcal |           | 3092 kJ |
| Lípidos   | 39,2 g.  | Saturados | 7,9 g.  |
| H.Carbono | 63,8 g.  | Azúcares  | 5,9 g.  |
| Proteínas | 27 g.    | Sal       | 2,25 g. |

miércoles 20

1º LENTEJAS GUISADAS (SIN CHORIZO)

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE  
LECHUGA, TOMATE Y ATÚN

1º LENTEJAS GUISADAS (SIN CHORIZO)

2º SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE,  
TOMATO AND TUNA SALAD

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |          |           |         |
|-----------|----------|-----------|---------|
| Calorías  | 763 Kcal |           | 3193 kJ |
| Lípidos   | 34,3 g.  | Saturados | 6,9 g.  |
| H.Carbono | 60,4 g.  | Azúcares  | 5,6 g.  |
| Proteínas | 41,2 g.  | Sal       | 2,18 g. |

jueves 21

1º SOPA DE FIDEOS

2º POLLO ASADO CON ENSALADA DE  
LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS

1º NOODLE SOUP

2º ROAST CHICKEN WITH LETTUCE, TOMATO  
AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |          |           |         |
|-----------|----------|-----------|---------|
| Calorías  | 459 Kcal |           | 1921 kJ |
| Lípidos   | 30,4 g.  | Saturados | 5,6 g.  |
| H.Carbono | 20,7 g.  | Azúcares  | 3,3 g.  |
| Proteínas | 23,7 g.  | Sal       | 1,84 g. |

viernes 22

1º JUDÍAS BLANCAS HORTELANAS CON  
ARROZ INTEGRAL

2º BACALAO A LA ROMANA CON ENSALADA  
DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLA...

1º JUDÍAS BLANCAS HORTELANAS CON  
ARROZ INTEGRAL

2º ROMAN-STYLE COD WITH LETTUCE,  
TOMATO AND GRATED CARROT SALAD

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |          |           |         |
|-----------|----------|-----------|---------|
| Calorías  | 624 Kcal |           | 2611 kJ |
| Lípidos   | 24,1 g.  | Saturados | 3,1 g.  |
| H.Carbono | 51 g.    | Azúcares  | 8,5 g.  |
| Proteínas | 41,2 g.  | Sal       | 2,12 g. |

lunes 25

1º CREMA DE PUERROS

2º MAGRO A LA RIOJANA CON MACARRONES  
INTEGRALES

1º CREAM OF LEEK SOUP

2º LEAN MEAT RIOJA STYLE WITH WHOLE  
GRAIN MACARONI

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |          |           |         |
|-----------|----------|-----------|---------|
| Calorías  | 530 Kcal |           | 2218 kJ |
| Lípidos   | 29,4 g.  | Saturados | 5,7 g.  |
| H.Carbono | 35,9 g.  | Azúcares  | 5,3 g.  |
| Proteínas | 28 g.    | Sal       | 1,1 g.  |

martes 26

1º GARBANZOS SALTEADOS

2º TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA  
DE LECHUGA, TOMATE Y ATÚN

1º GARBANZOS SALTEADOS

2º ZUCCHINI OMELETTE WITH LETTUCE,  
TOMATO AND TUNA SALAD

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |          |           |         |
|-----------|----------|-----------|---------|
| Calorías  | 338 Kcal |           | 1415 kJ |
| Lípidos   | 26,5 g.  | Saturados | 5,5 g.  |
| H.Carbono | 3,8 g.   | Azúcares  | 3,1 g.  |
| Proteínas | 19,3 g.  | Sal       | 1,5 g.  |

miércoles 27

1º CODITOS CON TOMATE

2º FILETE DE POLLO EMPANADO CON  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITU...

1º FISH FINGERS WITH TOMATO SAUCE

2º BREADED CHICKEN FILLET WITH  
LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |          |           |         |
|-----------|----------|-----------|---------|
| Calorías  | 585 Kcal |           | 2448 kJ |
| Lípidos   | 30 g.    | Saturados | 4,9 g.  |
| H.Carbono | 55,6 g.  | Azúcares  | 8,6 g.  |
| Proteínas | 22,4 g.  | Sal       | 4,94 g. |

jueves 28

1º PAELLA DE POLLO Y VERDURA

2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA

1º CHICKEN AND VEGETABLE PAELLA

2º BAKED HAKE WITH LETTUCE AND GRATED  
CARROT SALAD

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |          |           |         |
|-----------|----------|-----------|---------|
| Calorías  | 795 Kcal |           | 3325 kJ |
| Lípidos   | 37,2 g.  | Saturados | 6,1 g.  |
| H.Carbono | 64,6 g.  | Azúcares  | 6,1 g.  |
| Proteínas | 48,1 g.  | Sal       | 2,12 g. |

viernes 29

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º ESTOFADO DE AVE CON PATATA VAPOR

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º ESTOFADO DE AVE WITH STEAMED  
POTATOES

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |          |           |         |
|-----------|----------|-----------|---------|
| Calorías  | 546 Kcal |           | 2284 kJ |
| Lípidos   | 26,5 g.  | Saturados | 5,4 g.  |
| H.Carbono | 38,2 g.  | Azúcares  | 12,3 g. |
| Proteínas | 34,1 g.  | Sal       | 2 g.    |

# ALÉRGENOS / ALLERGENS

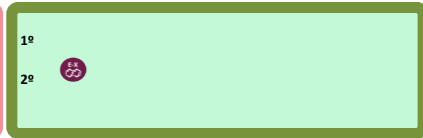
viernes 1



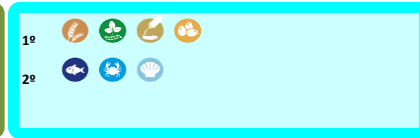
lunes 4



martes 5



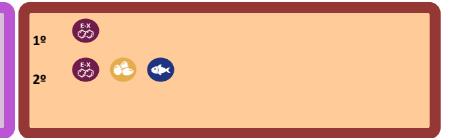
miércoles 6



jueves 7



viernes 8



lunes 11



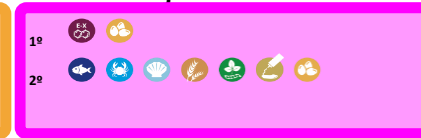
martes 12



miércoles 13



jueves 14



viernes 15



lunes 18



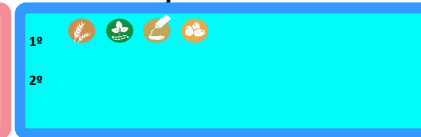
martes 19



miércoles 20



jueves 21



viernes 22



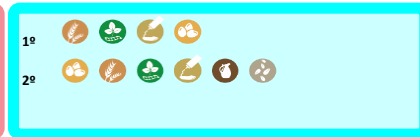
lunes 25



martes 26



miércoles 27



jueves 28



viernes 29



|            |            |        |          |                    |          |
|------------|------------|--------|----------|--------------------|----------|
| GLUTEN     | MOSTAZA    | SÉSAMO | SULFITOS | ALTRAMUJES         | MOLUSCOS |
| PESCADO    | CACAHUETES | SOJA   | LÁCTEOS  | FRUTOS CON CÁSCARA | APIO     |
| CRUSTÁCEOS | HUEVOS     |        |          |                    |          |