



San José FUENSALIDA

MES DE OCTUBRE DE 2026



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

CELÍACO



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

jueves 1

1º CREMA DE CALABAZA			
2º MAGRO GUISADO CON PATATA ASADA			
1º CREAM OF PUMPKIN SOUP			
2º LEAN STEW WITH ROASTED POTATOES			
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT			
Calorías	540 Kcal		2259 kJ
Lípidos	25 g.	Saturados	5,3 g.
H.Carbono	46,2 g.	Azúcares	10,5 g.
Proteínas	28,7 g.	Sal	1,6 g.

viernes 2

1º ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE			
2º MERLUZA A LA PLANCHA CON DADOS DE CALABACÍN			
1º BROWN RICE WITH TOMATO			
2º GRILLED HAKE WITH ZUCCHINI DICE			
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT			
Calorías	546 Kcal		2284 kJ
Lípidos	17,7 g.	Saturados	2,4 g.
H.Carbono	76,6 g.	Azúcares	3,7 g.
Proteínas	21,3 g.	Sal	2,08 g.

lunes 5

1º BRÓCOLI REHOGADO			
2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE			
1º SAUTÉED BROCCOLI			
2º SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD			
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT			
Calorías	466 Kcal		1948 kJ
Lípidos	29,5 g.	Saturados	5,6 g.
H.Carbono	24,3 g.	Azúcares	7,3 g.
Proteínas	23,5 g.	Sal	1,48 g.

martes 6

1º PASTA (PSG/PSH) NAPOLITANA			
2º PALOMETA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ			
1º PSG/PSH NAPOLITANA MACARONI			
2º BAKED PALOMETA WITH LETTUCE AND CORN SALAD			
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT			
Calorías	554 Kcal		2316 kJ
Lípidos	28,3 g.	Saturados	3,7 g.
H.Carbono	53,3 g.	Azúcares	8,6 g.
Proteínas	24,2 g.	Sal	2,62 g.

miércoles 7

1º GARBANZOS GUISADOS			
2º LOMO ASADO CON PATATA VAPOR			
1º STEWED CHICKPEAS			
2º ROASTED LOIN WITH STEAMED 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.

jueves 8

1º ARROZ CON TOMATE			
2º MERLUZA EN SALSA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS			
1º RICE WITH TOMATO SAUCE			
2º HAKE IN SAUCE WITH LETTUCE AND OLIVE SALAD			
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT			
Calorías	533 Kcal		2229 kJ
Lípidos	15,1 g.	Saturados	2,1 g.
H.Carbono	77 g.	Azúcares	6,1 g.
Proteínas	21,5 g.	Sal	2,22 g.

viernes 9

1º GARBANZOS HORTELANOS			
2º ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PURÉ DE PATATA			
1º CHICKPEAS WITH VEGETABLES			
2º MEATBALLS IN SAUCE WITH MASHED POTATOES			
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT			
Calorías	729 Kcal		3050 kJ
Lípidos	31,7 g.	Saturados	11,3 g.
H.Carbono	66,8 g.	Azúcares	9,8 g.
Proteínas	38,7 g.	Sal	3,1 g.

lunes 12



1º CREMA DE PUERROS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

1º CREAM OF LEEK SOUP

2º SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	631 Kcal		2641 kJ
Lípidos	39,5 g.	Saturados	6,8 g.
H.Carbono	42,2 g.	Azúcares	4,9 g.
Proteínas	23,3 g.	Sal	1,68 g.

martes 13

1º PAELLA DE POLLO Y VERDURA

2º ABADAJE A LA VIZCAÍNA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y QUESO

1º CHICKEN AND VEGETABLE PAELLA

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

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	824 Kcal		3446 kJ
Lípidos	41,2 g.	Saturados	7,4 g.
H.Carbono	68,5 g.	Azúcares	10,9 g.
Proteínas	41,9 g.	Sal	3,14 g.

miércoles 14

1º SOPA DE COCIDO (PSG/PSH)

2º COCIDO MADRILEÑO

1º STEWED SOUP (PSG)(PSH)

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.

jueves 15

1º PASTA (PSG/PSH) NAPOLITANA

2º POLLO GUISADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS

1º PSG/PSH NAPOLITANA MACARONI

2º CHICKEN STEW WITH LETTUCE AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	613 Kcal		2565 kJ
Lípidos	21,5 g.	Saturados	152,9 g.
H.Carbono	77,1 g.	Azúcares	23,4 g.
Proteínas	47,4 g.	Sal	63,94 g.

viernes 16

lunes 19

1º JUDÍAS BLANCAS HORTELANAS

2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON ENSALADA

1º HORTELANAS WHITE BEANS

2º MEATBALLS WITH VEGETABLES WITH SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	805 Kcal		3369 kJ
Lípidos	41,3 g.	Saturados	12,7 g.
H.Carbono	44,7 g.	Azúcares	7,8 g.
Proteínas	53,6 g.	Sal	2,74 g.

martes 20

1º CREMA DE ZANAHORIA

2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS

1º CREAM OF CARROT SOUP

2º FRIED EGGS WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	591 Kcal		2473 kJ
Lípidos	31,4 g.	Saturados	6,4 g.
H.Carbono	48,3 g.	Azúcares	8,2 g.
Proteínas	19,8 g.	Sal	2,27 g.

miércoles 21

1º PAELLA MARINERA

2º PALOMETA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

1º SEAFOOD PAELLA

2º BAKED PALOMETA WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	661 Kcal		2766 kJ
Lípidos	37,4 g.	Saturados	8,1 g.
H.Carbono	54,3 g.	Azúcares	5,9 g.
Proteínas	32,9 g.	Sal	3,96 g.

jueves 22

1º GARBANZOS HORTELANOS

2º POLLO ASADO CON PATATAS

1º CHICKPEAS WITH VEGETABLES

2º ROAST CHICKEN WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	685 Kcal		2866 kJ
Lípidos	32,7 g.	Saturados	5,6 g.
H.Carbono	48,1 g.	Azúcares	5 g.
Proteínas	39,7 g.	Sal	2,47 g.

viernes 23

1º ARROZ CON TOMATE

2º MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ

1º RICE WITH TOMATO SAUCE

2º GRILLED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	536 Kcal		2241 kJ
Lípidos	19,4 g.	Saturados	2,5 g.
H.Carbono	72,6 g.	Azúcares	4,6 g.
Proteínas	19,1 g.	Sal	2,24 g.

lunes 26

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º POLLO A LA PROVENZAL CON ARROZ PILAFF

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º PROVENÇAL CHICKEN WITH PILAF RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	676 Kcal		2828 kJ
Lípidos	27,7 g.	Saturados	6,4 g.
H.Carbono	67,7 g.	Azúcares	11,5 g.
Proteínas	36 g.	Sal	3,09 g.

martes 27

1º JUDÍAS BLANCAS HORTELANAS

2º TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA MIXTA

1º HORTELANAS WHITE BEANS

2º TUNA OMELETTE WITH MIXED SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	654 Kcal		2737 kJ
Lípidos	34,9 g.	Saturados	6,5 g.
H.Carbono	49 g.	Azúcares	6,3 g.
Proteínas	40 g.	Sal	2,28 g.

miércoles 28

1º PASTA (PSG/PSH) GRATINADA

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

1º PSG/PSH PASTA AU GRATIN

2º BAKED HAKE WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	821 Kcal		3433 kJ
Lípidos	24,2 g.	Saturados	4,4 g.
H.Carbono	103,2 g.	Azúcares	9,5 g.
Proteínas	42,3 g.	Sal	2,27 g.

jueves 29

1º JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS

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

1º STEWED WHITE BEANS

2º ROASTED LOIN WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	971 Kcal		4063 kJ
Lípidos	63,6 g.	Saturados	21,9 g.
H.Carbono	44,3 g.	Azúcares	8,5 g.
Proteínas	41,9 g.	Sal	2,35 g.

viernes 30

1º PAELLA DE VERDURAS

2º HAMBURGUESA AL HORNO CON PATATA ASADA

1º VEGETABLE PAELLA

2º OVEN-BAKED BURGER WITH ROASTED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	1060 Kcal		4435 kJ
Lípidos	31,8 g.	Saturados	9 g.
H.Carbono	165,9 g.	Azúcares	6,2 g.
Proteínas	26,7 g.	Sal	1,41 g.

ALÉRGENOS / ALLERGENS

			jueves 1	viernes 2
			1º 	1º
			2º 	2º   
lunes 5	martes 6	miércoles 7	jueves 8	viernes 9
1º	1º  	1º	1º	1º 
2º  	2º   	2º 	2º   	2º  
lunes 12	martes 13	miércoles 14	jueves 15	viernes 16
	1º	1º	1º   	1º  
	2º  	2º  	2º 	2º
lunes 19	martes 20	miércoles 21	jueves 22	viernes 23
1º 	1º 	1º 	1º 	1º
2º  	2º 	2º   	2º	2º   
lunes 26	martes 27	miércoles 28	jueves 29	viernes 30
1º	1º 	1º    	1º 	1º
2º	2º  	2º   	2º	2º  

 GLUTEN	 MOSTAZA	 SÉSAMO	 SULFITOS	 ALTRAMUCES	 MOLUSCOS
 PESCADO	 CACAHUETES	 SOJA	 LECHE	 FRUTOS CON CÁSCAR	 APIO