



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

FRUTOS SECOS Y



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 PAELLA MARINERA

2º PALOMETA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ

1º SEAFOOD PAELLA

2º BAKED PALOMETA WITH LETTUCE AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	648 Kcal	2710 kJ
Lípidos	36,3 g.	Saturados 8 g.
H.Carbono	55,6 g.	Azúcares 6,2 g.
Proteínas	30,6 g.	Sal 3,92 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 LENTEJAS HORTELANAS

2º ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PURÉ DE PATATA

1º COUNTRY-STYLE LENTILS

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



martes 13

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.

miércoles 14

1º PAELLA DE POLLO Y VERDURA

2º ABADJO 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.

jueves 15

1º SOPA DE VERDURAS

2º COCIDO MADRILEÑO

1º VEGETABLE SOUP

2º MADRILEÑO STEW

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	595 Kcal		2491 kJ
Lípidos	28,8 g.	Saturados	8,6 g.
H.Carbono	56 g.	Azúcares	9,9 g.
Proteínas	28,1 g.	Sal	4,78 g.

viernes 16

1º PAELLA MARINERA

2º POLLO AGRIDULCE CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS

1º SEAFOOD PAELLA

2º SWEET AND SOUR CHICKEN WITH LETTUCE AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	706 Kcal		2954 kJ
Lípidos	37,6 g.	Saturados	9,5 g.
H.Carbono	58,6 g.	Azúcares	8,9 g.
Proteínas	35,5 g.	Sal	4,54 g.

lunes 19

1º LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS

2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON ENSALADA

1º LENTILS STEWED WITH VEGETABLES

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 MAIZ

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 LENTEJAS CON VERDURAS

2º TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA MIXTA

1º LENTILS WITH VEGETABLES

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 PAELLA MARINERA

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

1º SEAFOOD PAELLA

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

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	637 Kcal		2664 kJ
Lípidos	29,2 g.	Saturados	7,2 g.
H.Carbono	59,1 g.	Azúcares	7,3 g.
Proteínas	37 g.	Sal	3,82 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 2º	

lunes 5	martes 6	miércoles 7	jueves 8	viernes 9
1º 2º	1º 2º	1º 2º	1º 2º	1º 2º

lunes 12	martes 13	miércoles 14	jueves 15	viernes 16
1º 2º	1º 2º	1º 2º	1º 2º	1º 2º

lunes 19	martes 20	miércoles 21	jueves 22	viernes 23
1º 2º	1º 2º	1º 2º	1º 2º	1º 2º

lunes 26	martes 27	miércoles 28	jueves 29	viernes 30
1º 2º	1º 2º	1º 2º	1º 2º	1º 2º

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