



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

HUEVO



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 POLLO EN SALSA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

1º SAUTÉED BROCCOLI

2º CHICKEN IN GREEN SAUCE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	278 Kcal		1165 kJ
Lípidos	21,5 g.	Saturados	2,9 g.
H.Carbono	18,6 g.	Azúcares	7,1 g.
Proteínas	22,5 g.	Sal	2,23 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 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



1º CREMA DE PUERROS

2º POLLO EN SALSA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

1º CREAM OF LEEK SOUP

2º CHICKEN IN GREEN SAUCE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	444 Kcal		1859 kJ
Lípidos	31,5 g.	Saturados	4,1 g.
H.Carbono	36,5 g.	Azúcares	4,7 g.
Proteínas	22,3 g.	Sal	2,43 g.

martes 13

miércoles 14

1º PAELLA DE POLLO Y VERDURA

2º ABADEJO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y QUESO

1º CHICKEN AND VEGETABLE PAELLA

2º GRILLED POLLOCK WITH LETTUCE, TOMATO AND CHEESE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	802 Kcal		3354 kJ
Lípidos	40,6 g.	Saturados	7,3 g.
H.Carbono	65,3 g.	Azúcares	8,4 g.
Proteínas	41,3 g.	Sal	2,81 g.

jueves 15

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.

viernes 16

1º PASTA (PSG/PSH) NAPOLITANA

2º POLLO AGRIDULCE CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS

1º PSG/PSH NAPOLITANA MACARONI

2º SWEET AND SOUR CHICKEN WITH LETTUCE AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	612 Kcal		2561 kJ
Lípidos	29,6 g.	Saturados	5,2 g.
H.Carbono	56,3 g.	Azúcares	11,3 g.
Proteínas	29,1 g.	Sal	3,24 g.

lunes 19

1º LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS

2º HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON ENSALADA

1º LENTILS STEWED WITH VEGETABLES

2º GRILLED BURGER WITH SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	968 Kcal		4051 kJ
Lípidos	35,7 g.	Saturados	9,5 g.
H.Carbono	116,5 g.	Azúcares	8,9 g.
Proteínas	37,3 g.	Sal	2,14 g.

martes 20

1º CREMA DE ZANAHORIA

2º ABADEJO EN SALSA MARINERA CON PATATAS

1º CREAM OF CARROT SOUP

2º HALIBUT IN SEAFOOD SAUCE WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	430 Kcal		1797 kJ
Lípidos	20,6 g.	Saturados	2,5 g.
H.Carbono	38,9 g.	Azúcares	9 g.
Proteínas	20,1 g.	Sal	2,15 g.

miércoles 21

1º PASTA (PSG/PSH) NAPOLITANA

2º PALOMETA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

1º PSG/PSH NAPOLITANA MACARONI

2º BAKED PALOMETA WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	567 Kcal		2373 kJ
Lípidos	29,4 g.	Saturados	3,8 g.
H.Carbono	52 g.	Azúcares	8,3 g.
Proteínas	26,5 g.	Sal	2,66 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 AL CURRY CON ARROZ PILAFF

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º CHICKEN CURRY WITH PILAF RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	598 Kcal		2502 kJ
Lípidos	21,4 g.	Saturados	4,6 g.
H.Carbono	66,1 g.	Azúcares	9,4 g.
Proteínas	31,2 g.	Sal	1,59 g.

martes 27

1º LENTEJAS CON VERDURAS

2º LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA MIXTA

1º LENTILS WITH VEGETABLES

2º GRILLED PORK LOIN WITH MIXED SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	811 Kcal		3394 kJ
Lípidos	51,5 g.	Saturados	14,8 g.
H.Carbono	48,3 g.	Azúcares	5,6 g.
Proteínas	42,5 g.	Sal	1,58 g.

miércoles 28

1º PASTA (PSG/PSH) NAPOLITANA

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

1º PSG/PSH NAPOLITANA MACARONI

2º BAKED HAKE WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND CORN 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 29

1º JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS

2º LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS

1º STEWED WHITE BEANS

2º GRILLED PORK LOIN WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	1033 Kcal		4322 kJ
Lípidos	70,5 g.	Saturados	24 g.
H.Carbono	42,4 g.	Azúcares	7,5 g.
Proteínas	44,1 g.	Sal	1,81 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 		1º 2º 	
lunes 5			martes 6		miércoles 7	
1º 2º			1º 2º 		1º 2º 	
			jueves 8		viernes 9	
			1º 2º 		1º 2º 	
lunes 12			martes 13		miércoles 14	
1º 2º			1º 2º		1º 2º 	
			jueves 15		viernes 16	
			1º 2º 		1º 2º 	
lunes 19			martes 20		miércoles 21	
1º 2º 			1º 2º 		1º 2º 	
			jueves 22		viernes 23	
			1º 2º 		1º 2º 	
lunes 26			martes 27		miércoles 28	
1º 2º 			1º 2º 		1º 2º 	
			jueves 29		viernes 30	
			1º 2º 		1º 2º 	

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