



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

LECHE (PLV)



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 ROMANA CON DADOS DE CALABACÍN			
1º BROWN RICE WITH TOMATO			
2º HAKE A LA ROMANA WITH ZUCCHINI DICE			
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT			
Calorías	758 Kcal		3171 kJ
Lípidos	30,3 g.	Saturados	4,8 g.
H.Carbono	90,8 g.	Azúcares	4 g.
Proteínas	28,5 g.	Sal	4,38 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 ESPAGUETIS (INTEGRALES) NAPOLITANA			
2º PALOMETA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ			
1º WHOLE-WHEAT SPAGHETTI NAPOLITANA			
2º BAKED PALOMETA WITH LETTUCE AND CORN SALAD			
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT			
Calorías	596 Kcal		2492 kJ
Lípidos	26,7 g.	Saturados	3,3 g.
H.Carbono	63,3 g.	Azúcares	5,3 g.
Proteínas	29,8 g.	Sal	2,06 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 ABADEJO A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ATÚN

1º CHICKEN AND VEGETABLE PAELLA

2º ROMAN-STYLE POLLOCK WITH LETTUCE, TOMATO AND TUNA SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	852 Kcal		3566 kJ
Lípidos	39,3 g.	Saturados	6,2 g.
H.Carbono	70,5 g.	Azúcares	4,8 g.
Proteínas	52,3 g.	Sal	1,85 g.

jueves 15

1º SOPA DE COCIDO

2º COCIDO MADRILEÑO

1º STEW SOUP

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 MACARRONES CON TOMATE (SIN CHORIZO)

2º POLLO AGRIDULCE CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS

1º MACARONI WITH TOMATO (WITHOUT CHORIZO)

2º SWEET AND SOUR CHICKEN WITH LETTUCE AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	598 Kcal		2502 kJ
Lípidos	28,4 g.	Saturados	5 g.
H.Carbono	55,6 g.	Azúcares	8,1 g.
Proteínas	31,1 g.	Sal	2,54 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 FUSILLIS A LA ITALIANA

2º PALOMETA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

1º ITALIAN-STYLE FUSILLI

2º BAKED PALOMETA WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	611 Kcal		2557 kJ
Lípidos	28,9 g.	Saturados	3,7 g.
H.Carbono	59,6 g.	Azúcares	8,1 g.
Proteínas	28 g.	Sal	2,56 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 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 MACARRONES A LA ITALIANA

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

1º ITALIAN-STYLE 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 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

lunes 5

martes 6

miércoles 7

jueves 8

viernes 9

lunes 12

martes 13

miércoles 14

jueves 15

viernes 16

lunes 19

martes 20

miércoles 21

jueves 22

viernes 23

lunes 26

martes 27

miércoles 28

jueves 29

viernes 30

1º

2º

EX

EX

1º

2º

EX

EX

1º

2º

EX

1º

2º

EX

EX

1º

2º

EX

EX

1º

2º

1º

2º

EX

EX

1º

2º

EX

EX

1º

2º

EX

EX

1º

2º

EX

EX

1º

2º

EX

EX

1º

2º

EX

1º

2º

EX

EX

1º

2º

EX

1º

2º

EX

EX

1º

2º

EX

EX

1º

2º

EX

EX

1º

2º

EX

EX

1º

2º

EX

1º

2º

EX

EX

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