



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

LEGUMBRE



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 PATATAS CON PUERROS			
2º LOMO DE SAJONIA CON PATATA VAPOR			
1º POTATOES WITH LEEKS			
2º SAJONIA LOIN WITH STEAMED POTATOES			
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT			
Calorías	832 Kcal		3481 kJ
Lípidos	14 g.	Saturados	2,6 g.
H.Carbono	50,2 g.	Azúcares	5,1 g.
Proteínas	24,3 g.	Sal	2,83 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 SOPA DE VERDURAS			
2º PAVO A LA JARDINERA CON PURÉ DE PATATA			
1º VEGETABLE SOUP			
2º TURKEY JARDINERA WITH MASHED POTATOES			
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT			
Calorías	591 Kcal		2474 kJ
Lípidos	36,7 g.	Saturados	12,4 g.
H.Carbono	21 g.	Azúcares	5,2 g.
Proteínas	41,9 g.	Sal	2,88 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 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 (SIN GARBANZOS)

1º VEGETABLE SOUP

2º MADRID-STYLE STEW WITHOUT CHICKPEAS

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 GUISADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS

1º SEAFOOD PAELLA

2º CHICKEN STEW WITH LETTUCE AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	707 Kcal		2959 kJ
Lípidos	29,5 g.	Saturados	157,2 g.
H.Carbono	79,4 g.	Azúcares	21 g.
Proteínas	53,8 g.	Sal	65,24 g.

lunes 19

1º PATATAS CON VERDURA

2º PAVO A LA JARDINERA CON ENSALADA

1º POTATOES WITH VEGETABLES

2º TURKEY JARDINERA WITH SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	643 Kcal		2691 kJ
Lípidos	38,1 g.	Saturados	12,2 g.
H.Carbono	32,4 g.	Azúcares	6,9 g.
Proteínas	39,2 g.	Sal	2,37 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 SOPA DE VERDURAS

2º POLLO ASADO CON PATATAS

1º VEGETABLE SOUP

2º ROAST CHICKEN WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	440 Kcal		1842 kJ
Lípidos	29,9 g.	Saturados	5,6 g.
H.Carbono	13,8 g.	Azúcares	3,2 g.
Proteínas	26,8 g.	Sal	2,85 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 CALABAZA REHOGADA

2º POLLO AL CURRY CON ARROZ PILAFF

1º SAUTÉED PUMPKIN

2º CHICKEN CURRY WITH PILAF RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	484 Kcal		2025 kJ
Lípidos	16,4 g.	Saturados	3,4 g.
H.Carbono	59,6 g.	Azúcares	6,2 g.
Proteínas	21,7 g.	Sal	1,49 g.

martes 27

1º PATATAS CON VERDURA

2º TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA MIXTA

1º POTATOES WITH VEGETABLES

2º TUNA OMELETTE WITH MIXED SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	492 Kcal		2059 kJ
Lípidos	31,7 g.	Saturados	6,1 g.
H.Carbono	36,7 g.	Azúcares	5,4 g.
Proteínas	25,6 g.	Sal	1,91 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 PURÉ DE VERDURAS NATURALES

2º MAGRO ESTOFADO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS

1º NATURAL VEGETABLE PURÉE

2º STEWED LEAN MEAT WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	547 Kcal		2289 kJ
Lípidos	33,1 g.	Saturados	6,3 g.
H.Carbono	32,2 g.	Azúcares	10,3 g.
Proteínas	26,6 g.	Sal	1,82 g.

viernes 30

1º PAELLA DE VERDURAS

2º LOMO DE SAJONIA CON PATATA ASADA

1º VEGETABLE PAELLA

2º SAJONIA LOIN WITH ROASTED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	1000 Kcal		4184 kJ
Lípidos	15 g.	Saturados	3,1 g.
H.Carbono	90,8 g.	Azúcares	3,7 g.
Proteínas	24,9 g.	Sal	3,11 g.

ALÉRGENOS / ALLERGENS

			jueves 1	viernes 2
			1º 2º 	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
				 CRUSTÁCEOS	 HUEVOS