



www.colegiosantacruz.es

MES DE SEPTIEMBRE DE 2026

Alegra
Servicio a
Colectividades

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

HUEVO, FRUTOS SECOS Y KIWI

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



lunes 7

1º PASTA (PSG/PSH) CON TOMATE

2º JAMÓN COCIDO A LA PLANCHA CON
ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ

1º PASTA (GLUTEN FREE / EGG FREE) WITH
TOMATO

2º GRILLED HAM WITH LETTUCE AND CORN
SALAD

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	381 Kcal	1592 kJ
Lípidos	7,1 g.	Saturados 0,9 g.
H.Carbono	65,7 g.	Azúcares 6 g.
Proteínas	11,9 g.	Sal 1,02 g.

martes 8

1º LENTEJAS GUIADASAS CON VERDURAS

2º LENGUADINA AL HORNO CON ENSALADA DE
LECHUGA Y TOMATE

1º LENTILS STEWED WITH VEGETABLES

2º BAKED SOLE WITH LETTUCE AND TOMATO
SALAD

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	577 Kcal	2415 kJ
Lípidos	21,4 g.	Saturados 2,9 g.
H.Carbono	43,4 g.	Azúcares 6 g.
Proteínas	230,2 g.	Sal 2,28 g.

miércoles 9

1º CREMA DE PUERROS

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

1º CREAM OF LEEK SOUP

2º GRILLED PORK LOIN WITH LETTUCE AND
OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	690 Kcal	2887 kJ
Lípidos	54 g.	Saturados 15,3 g.
H.Carbono	23,8 g.	Azúcares 3,5 g.
Proteínas	24,4 g.	Sal 1,24 g.

jueves 10

1º ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE

2º PALOMETA EN SALSA RUBIA CON MENESTRA
DE VERDURAS

1º BROWN RICE WITH TOMATO

2º PALOMETA IN RUBIA SAUCE WITH
VEGETABLE STEW

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	843 Kcal	3527 kJ
Lípidos	23,5 g.	Saturados 3,6 g.
H.Carbono	109,7 g.	Azúcares 18,2 g.
Proteínas	39,8 g.	Sal 2,7 g.

viernes 11

1º SOPA DE FIDEOS (PSG/PSH)

2º POLLO ADOBADO CON PATATAS PANADERA

1º NOODLE SOUP (PSG)(PSH)

2º MARINATED CHICKEN WITH BAKER'S
POTATOES

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	526 Kcal	2201 kJ
Lípidos	33 g.	Saturados 5,8 g.
H.Carbono	29,7 g.	Azúcares 4,8 g.
Proteínas	25,8 g.	Sal 1,6 g.

lunes 14

1º LENTEJAS ESTOFADAS

2º PATATA REHOGADA CON VERDURAS

1º STEWED LENTILS

2º BRAISED POTATOES WITH VEGETABLES

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	780 Kcal	3264 kJ
Lípidos	168,5 g.	Saturados 91,3 g.
H.Carbono	72,4 g.	Azúcares 8,9 g.
Proteínas	41,5 g.	Sal 143,3 g.

martes 15

1º PAELLA VALENCIANA (ARROZ INTEGRAL)

2º MERLUZA AL HORNO CON PISTO

1º VALENCIAN PAELLA (BROWN RICE)

2º BAKED HAKE WITH RATATOUILLE

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	853 Kcal	3569 kJ
Lípidos	38,2 g.	Saturados 6,5 g.
H.Carbono	72,5 g.	Azúcares 11,4 g.
Proteínas	50,9 g.	Sal 1,9 g.

miércoles 16

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 17

1º ENSALADA DE PASTA (PSG/PSH)

2º CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON PURÉ
DE MANZANA

1º PASTA SALAD (PSG)(PSH)

2º GRILLED PORK LOIN WITH APPLE PUREE

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	885 Kcal	3703 kJ
Lípidos	47,9 g.	Saturados 15 g.
H.Carbono	75,2 g.	Azúcares 11,2 g.
Proteínas	35,1 g.	Sal 1,38 g.

viernes 18

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º POLLO AL CURRY CON ARROZ INTEGRAL

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º CHICKEN CURRY WITH BROWN 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.

lunes 21

1º PASTA (PSG/PSH) CON VERDURAS

2º BACALAO AL AJOARRIERO CON PURÉ DE PATATA

1º PASTA WITH VEGETABLES (GLUTEN-FREE / EGG-FREE)

2º COD WITH GARLIC SAUCE WITH MASHED POTATOES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	851 Kcal		3561 kJ
Lípidos	19,7 g.	Saturados	2,6 g.
H.Carbono	106,8 g.	Azúcares	6,7 g.
Proteínas	42,3 g.	Sal	1,93 g.

martes 22

1º BRÓCOLI REHOGADO

2º MAGRO A LA RIOJANA CON PATATAS DADO

1º SAUTÉED BROCCOLI

2º LEAN MEAT RIOJA STYLE WITH DICED POTATOES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	422 Kcal		1767 kJ
Lípidos	26,1 g.	Saturados	5,2 g.
H.Carbono	17,5 g.	Azúcares	7,8 g.
Proteínas	27,6 g.	Sal	1,67 g.

miércoles 23

1º ARROZ (INTEGRAL) TRES DELICIAS (SIN HUEVO)

2º ABADEJO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ

1º BROWN THREE-DELIGHT RICE (EGG-FREE)

2º GRILLED POLLOCK WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	640 Kcal		2676 kJ
Lípidos	25,6 g.	Saturados	3,8 g.
H.Carbono	75,6 g.	Azúcares	8 g.
Proteínas	24,2 g.	Sal	2,61 g.

jueves 24

1º CREMA DE CALABAZA

2º FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUN...

1º CREAM OF PUMPKIN SOUP

2º GRILLED CHICKEN FILLET WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	438 Kcal		1833 kJ
Lípidos	24,6 g.	Saturados	4,5 g.
H.Carbono	22,8 g.	Azúcares	8 g.
Proteínas	28,3 g.	Sal	2,34 g.

viernes 25

1º JUDÍAS BLANCAS GUIADAS

2º PIZZA ITALIANA CASERA CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ATÚN

1º STEWED WHITE BEANS

2º ITALIAN PIZZA WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND TUNA SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	894 Kcal		3739 kJ
Lípidos	55,4 g.	Saturados	16,6 g.
H.Carbono	87 g.	Azúcares	11,4 g.
Proteínas	37,6 g.	Sal	2,29 g.

lunes 28

1º ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE

2º MERLUZA A LA NARANJA CON GUISANTES

1º BROWN RICE WITH TOMATO

2º ORANGE-GLAZED HAKE WITH PEAS

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	733 Kcal		3067 kJ
Lípidos	22,1 g.	Saturados	3,1 g.
H.Carbono	92,3 g.	Azúcares	8,2 g.
Proteínas	35,2 g.	Sal	3,1 g.

martes 29

1º LENTEJAS HORTELANAS

2º POLLO A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS

1º COUNTRY-STYLE LENTILS

2º GRILLED CHICKEN WITH FRENCH FRIES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	713 Kcal		2983 kJ
Lípidos	35 g.	Saturados	5,1 g.
H.Carbono	56,7 g.	Azúcares	6,1 g.
Proteínas	32,6 g.	Sal	2,97 g.

miércoles 30

1º PASTA (PSG/PSH) CON TOMATE

2º HAMBURGUESA EN SALSA CON VERDURITAS

1º PASTA (GLUTEN FREE / EGG FREE) WITH TOMATO

2º BURGER IN SAUCE WITH VERDURITAS

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	868 Kcal		3632 kJ
Lípidos	36,8 g.	Saturados	12 g.
H.Carbono	83,2 g.	Azúcares	10 g.
Proteínas	47,7 g.	Sal	2,11 g.

Dos veces por semana se ofrecerá pan integral para aquellos comensales que lo deseen.

Diariamente habrá a disposición del alumno dos opciones de fruta de temporada para su elección. Un día a la semana irá postre lácteo sin azucarar.

Alegra
Servicio a
Colectividades
**Comemos rico,
variado y
equilibrado
para crecer con
energía**



El menú ha sido diseñado por nuestros nutricionistas.

La valoración nutricional del menú se realiza según las recomendaciones de la AESAN recogidas en el Documento de consenso sobre la alimentación en centros educativos, así como los principios de la Estrategia NAOs.

La programación del menú esta dirigido según el Real Decreto 315/2025 de comedores escolares.



ALÉRGENOS / ALLERGENS

lunes 7 1º   2º 	martes 8 1º   2º 	miércoles 9 1º 2º	jueves 10 1º 2º   	viernes 11 1º   2º 
lunes 14 1º   2º 	martes 15 1º 2º   	miércoles 16 1º    2º 	jueves 17 1º  2º 	viernes 18 1º 2º  
lunes 21 1º   2º    	martes 22 1º 2º 	miércoles 23 1º  2º 	jueves 24 1º  2º	viernes 25 1º  2º     
lunes 28 1º 2º   	martes 29 1º   2º	miércoles 30 1º   2º  		

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