



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

NO CERDO, PESCADO, FRUTOS
SECOS

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

martes 8

miércoles 9

jueves 10

viernes 11

1º CODITOS (INTEGRALES) CON BECHAMEL

2º REVUELTO DE HUEVO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ

1º WHOLE WHEAT ELBOW MACARONI WITH
BÉCHAMEL SAUCE

2º SCRAMBLED EGGS WITH LETTUCE AND CORN
SALAD

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	942 Kcal		3940 kJ
Lípidos	59,5 g.	Saturados	19,6 g.
H.Carbono	66,2 g.	Azúcares	7,3 g.
Proteínas	29,7 g.	Sal	2,47 g.

1º LENTEJAS GUIADASAS CON VERDURAS

2º FILETE DE PAVO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

1º LENTILS STEWED WITH VEGETABLES

2º GRILLED TURKEY FILLET WITH LETTUCE
AND TOMATO SALAD

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	553 Kcal		2315 kJ
Lípidos	24,1 g.	Saturados	3,8 g.
H.Carbono	39,6 g.	Azúcares	5,6 g.
Proteínas	36,2 g.	Sal	2,08 g.

1º CREMA DE PUERROS

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

1º CREAM OF LEEK SOUP

2º GRILLED CHICKEN WITH LETTUCE AND
OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	533 Kcal		2230 kJ
Lípidos	35,4 g.	Saturados	5,2 g.
H.Carbono	32,7 g.	Azúcares	4,9 g.
Proteínas	17 g.	Sal	2,24 g.

1º ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE

2º PAVO EN SALSA RUBIA CON MENESTRA DE VERDURAS

1º BROWN RICE WITH TOMATO

2º TURKEY IN BLONDE SAUCE WITH
VEGETABLE STEW

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	851 Kcal		3561 kJ
Lípidos	24,8 g.	Saturados	3,8 g.
H.Carbono	110,4 g.	Azúcares	24 g.
Proteínas	37,6 g.	Sal	3,75 g.

1º SOPA DE FIDEOS (INTEGRALES)

2º POLLO ADOBADO CON PATATAS PANADERA

1º WHOLE WHEAT NOODLE SOUP

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

martes 15

miércoles 16

jueves 17

viernes 18

1º LENTEJAS ESTOFADAS (SIN CERDO)

2º LASAÑA VEGETAL

1º STEWED LENTILS WITHOUT PORK

2º VEGETABLE LASAGNA

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	690 Kcal		2887 kJ
Lípidos	21,4 g.	Saturados	5,4 g.
H.Carbono	80,8 g.	Azúcares	17,2 g.
Proteínas	32,1 g.	Sal	4,1 g.

1º PAELLA VALENCIANA (ARROZ INTEGRAL)

2º POLLO A LA PLANCHA CON PISTO

1º VALENCIAN PAELLA (BROWN RICE)

2º GRILLED CHICKEN WITH RATATOUILLE

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	930 Kcal		3891 kJ
Lípidos	48,2 g.	Saturados	8,3 g.
H.Carbono	77,6 g.	Azúcares	12,4 g.
Proteínas	41,8 g.	Sal	2,2 g.

1º SOPA DE VERDURAS

2º COCIDO MADRILEÑO (SIN CERDO)

1º VEGETABLE SOUP

2º MADRID-STYLE STEW WITHOUT PORK

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.

1º ENSALADA DE PASTA (SIN JAMÓN)

2º TORTILLA DE CALABACÍN CON PURÉ DE MANZANA

1º PASTA SALAD (WITHOUT HAM)

2º ZUCCHINI OMELETTE WITH APPLE PUREE

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	703 Kcal		2941 kJ
Lípidos	29,4 g.	Saturados	6,1 g.
H.Carbono	76,2 g.	Azúcares	11,5 g.
Proteínas	28,9 g.	Sal	1,53 g.

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 ESPAGUETIS (INTEGRALES) ORIENTAL

2º PAVO A LA PLANCHA CON PURÉ DE PATATA

1º WHOLE-WHEAT ORIENTAL SPAGHETTI

2º GRILLED TURKEY WITH MASHED POTATOES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	503 Kcal		2105 kJ
Lípidos	20,7 g.	Saturados	5,9 g.
H.Carbono	65 g.	Azúcares	5,4 g.
Proteínas	17 g.	Sal	0,75 g.

martes 22

1º BRÓCOLI REHOGADO

2º POLLO EN SALSA CON PATATAS DADO

1º SAUTÉED BROCCOLI

2º CHICKEN IN GREEN SAUCE WITH DICED POTATOES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	337 Kcal		1411 kJ
Lípidos	25,1 g.	Saturados	3,2 g.
H.Carbono	26,8 g.	Azúcares	6,2 g.
Proteínas	20,8 g.	Sal	2,62 g.

miércoles 23

1º ARROZ (INTEGRAL) TRES DELICIAS (SIN JAMÓN YORK)

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

1º BROWN THREE DELIGHTS RICE (WITHOUT HAM)

2º BAKED TURKEY FILLET WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	636 Kcal		2659 kJ
Lípidos	27,3 g.	Saturados	4,8 g.
H.Carbono	71 g.	Azúcares	4,4 g.
Proteínas	25,5 g.	Sal	1,99 g.

jueves 24

1º CREMA DE CALABAZA

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS

1º CREAM OF PUMPKIN SOUP

2º SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	583 Kcal		2440 kJ
Lípidos	35,7 g.	Saturados	6,5 g.
H.Carbono	41,3 g.	Azúcares	9,5 g.
Proteínas	20,3 g.	Sal	2,44 g.

viernes 25

1º JUDÍAS BLANCAS GUIADAS (SIN CERDO)

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

1º STEWED WHITE BEANS (PORK-FREE)

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

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	1026 Kcal		4291 kJ
Lípidos	55,4 g.	Saturados	18,4 g.
H.Carbono	78 g.	Azúcares	11,4 g.
Proteínas	39,5 g.	Sal	2,29 g.

lunes 28

1º ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE

2º PAVO A LA NARANJA CON GUIANTES

1º BROWN RICE WITH TOMATO

2º ORANGE TURKEY 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 HUEVOS FRITOS CON PATATAS FRITAS

1º COUNTRY-STYLE LENTILS

2º FRIED EGGS WITH FRENCH FRIES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	710 Kcal		2971 kJ
Lípidos	28,7 g.	Saturados	6,2 g.
H.Carbono	62,8 g.	Azúcares	5,8 g.
Proteínas	34,9 g.	Sal	2,67 g.

miércoles 30

1º MACARRONES (INTEGRALES) GRATINADOS

2º FILETE DE PAVO A LA PLANCHA CON VERDURITAS

1º GRATINATED WHOLE WHEAT MACARONI

2º GRILLED TURKEY FILLET WITH VERDURITAS

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	702 Kcal		2937 kJ
Lípidos	29,9 g.	Saturados	6,4 g.
H.Carbono	73,2 g.	Azúcares	10,3 g.
Proteínas	31,4 g.	Sal	2,83 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		