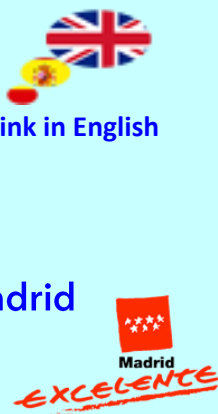




**COLEGIO  
LUYFERIVAS**

C/Junkal 4,28522 Rivas Vaciamadrid  
Madrid Telf. 91 499 01 22  
[luyferivas@luyferivas.com](mailto:luyferivas@luyferivas.com)

Learn to think in English



# ABRIL 2021

**3 años**



**MARTES 6**

- 1° FARFALLE ITALIANA
- 2° MERLUZA ROMANA CON ENSALADA
- 1° FARFALLE IN ITALIAN SAUCE
- 2° BATTERED HAKE AND SALAD

**PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT**

Calorías	434	Kcal	1816	kJ
Lípidos	19	g.	[Saturados 2,5	g.]
H.Carbono	51	g.	[Azúcares 12,5	g.]
Proteínas	15	g.	Sal 1,65	g.

**MIÉRCOLES 7**

- 1° BRÓCOLI REHOGADO
- 2° ESTOFADO DE AVE
- 1° SAUTÉED BROCCOLI
- 2° CHICKEN STEW

**PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT**

Calorías	418	Kcal	1749	kJ
Lípidos	23	g.	[Saturados 2,9	g.]
H.Carbono	34	g.	[Azúcares 16,1	g.]
Proteínas	19	g.	Sal 1,43	g.

**JUEVES 8**

- 1° CREMA DE VERDURAS NATURALES
- 2° TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA Y LONCHA DE FIAMBRE
- 1° CREAM OF VEGETABLE SOUP
- 2° SPANISH OMELETTE, SALAD AND COLD CUT

**PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT**

Calorías	476	Kcal	1992	kJ
Lípidos	28	g.	[Saturados 5,4	g.]
H.Carbono	41	g.	[Azúcares 14,4	g.]
Proteínas	15	g.	Sal 1,58	g.

**VIERNES 9**

- 1° ALUBIAS BLANCAS GUISADAS
- 2° LOMO PLANCHA CON DADOS DE CALABACÍN
- 1° HARICOT BEAN STEW
- 2° GRILLED LOIN AND COURGETTE CUBES

**PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT**

Calorías	420	Kcal	1756	kJ
Lípidos	20	g.	[Saturados 2,7	g.]
H.Carbono	41	g.	[Azúcares 12,8	g.]
Proteínas	20	g.	Sal 1,87	g.

**LUNES 12**

- 1° PAELLA DE POLLO Y VERDURA
- 2° FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA
- 1° CHICKEN AND VEGETABLE PAELLA
- 2° GRILLED DAB AND SALAD

**PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT**

Calorías	530	Kcal	2214	kJ
Lípidos	22	g.	[Saturados 3,1	g.]
H.Carbono	62	g.	[Azúcares 14,7	g.]
Proteínas	20	g.	Sal 1,33	g.

**MARTES 13**

- 1° SOPA DE COCIDO
- 2° COCIDO MADRILEÑO
- 1° NOODLE SOUP
- 2° MADRILENIAN STEW (HAM, CHORIZO, CHICKEN, BLOOD

**PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT**

Calorías	438	Kcal	3051	kJ
Lípidos	10	g.	[Saturados 4,8	g.]
H.Carbono	58	g.	[Azúcares 20,7	g.]
Proteínas	24	g.	Sal 2,3	g.

**MIÉRCOLES 14**

- 1° JUDÍAS VERDES CON TOMATE
- 2° ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA CAZADORA
- 1° GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE
- 2° BEEF MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY

**PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT**

Calorías	461	Kcal	1929	kJ
Lípidos	28	g.	[Saturados 6,7	g.]
H.Carbono	38	g.	[Azúcares 16,2	g.]
Proteínas	15	g.	Sal 2,21	g.

**JUEVES 15**

- 1° CREMA DE CALABAZA
- 2° NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA
- 1° CREAM OF PUMPKIN SOUP
- 2° CHICKEN NUGGETS AND SALAD

**PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT**

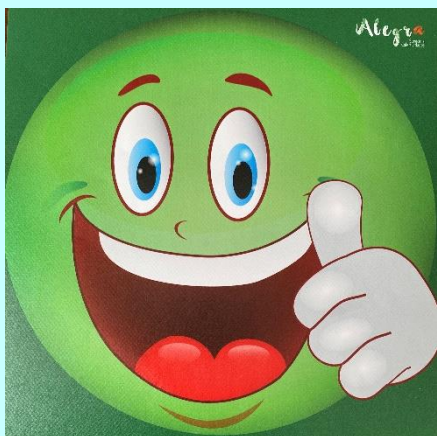
Calorías	458	Kcal	1916	kJ
Lípidos	26	g.	[Saturados 4,2	g.]
H.Carbono	36	g.	[Azúcares 15	g.]
Proteínas	19	g.	Sal 1,98	g.

**VIERNES 16**

- 1° LENTEJAS ESTOFADAS
- 2° MERLUZA EN SALSAS
- 1° LENTIL STEW
- 2° HAKE IN SAUCE

**PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT**

Calorías	483	Kcal	2020	kJ
Lípidos	19	g.	[Saturados 2,5	g.]
H.Carbono	53	g.	[Azúcares 19,5	g.]
Proteínas	25	g.	Sal 1,86	g.



**LUNES 19**

- 1º **BRÓCOLI REHOGADO**
- 2º **HAMBURGUESA EN SALSA PRIMAVERAL**
- 1º **SAUTÉED BROCCOLI**
- 2º **HAMBURGER IN VEGETABLE SAUCE**

**PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT**

Calorías	439	Kcal	1836	KJ
Lípidos	26	g.	[Saturados 7,4	g.]
H.Carbono	38	g.	[Azúcares 16,1	g.]
Proteínas	15	g.	Sal 1,55	g.

**MARTES 20**

- 1º **JUDÍAS PINTAS GUIADAS**
- 2º **TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA**
- 1º **RED BEAN STEW**
- 2º **PLAIN OMELETTE AND SALAD**

**PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT**

Calorías	421	Kcal	1762	KJ
Lípidos	23	g.	[Saturados 3,4	g.]
H.Carbono	41	g.	[Azúcares 11,9	g.]
Proteínas	13	g.	Sal 1,36	g.

**MIÉRCOLES 21**

- 1º **ESPAGUETIS NAPOLITANA**
- 2º **MERLUZA A LA MEUNIÉRE**
- 1º **SPAGHETTI NAPOLITANA**
- 2º **HAKE MEUNIÉRE**

**PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT**

Calorías	482	Kcal	2013	KJ
Lípidos	18	g.	[Saturados 2,3	g.]
H.Carbono	61	g.	[Azúcares 15,6	g.]
Proteínas	20	g.	Sal 1,58	g.

**JUEVES 22**

- 1º **SOPA DE PICADILLO**
- 2º **POLLO ASADO CON PATATAS**
- 1º **SOUP, DICED HAM AND EGG**
- 2º **ROAST CHICKEN AND FRENCH FRIES**

**PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT**

Calorías	434	Kcal	1814	KJ
Lípidos	22	g.	[Saturados 3,8	g.]
H.Carbono	41	g.	[Azúcares 13,1	g.]
Proteínas	19	g.	Sal 1,86	g.

**VIERNES 23**

- 1º **ARROZ BLANCO CON TOMATE**
- 2º **SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA**
- 1º **WHITE RICE IN TOMATO SAUCE**
- 2º **BREADED HAM AND CHEESE AND SALAD**

**PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT**

Calorías	502	Kcal	2099	KJ
Lípidos	24	g.	[Saturados 5,6	g.]
H.Carbono	5,1	g.	[Azúcares 12	g.]
Proteínas	16	g.	Sal 1,76	g.

**LUNES 26**

- 1º **MACARRONES A LA ITALIANA**
- 2º **FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA**
- 1º **MACARONI IN ITALIAN SAUCE**
- 2º **GRILLED DAB AND SALAD**

**PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT**

Calorías	501	Kcal	2092	KJ
Lípidos	21	g.	[Saturados 2,7	g.]
H.Carbono	60	g.	[Azúcares 13,9	g.]
Proteínas	18	g.	Sal 1,96	g.

**MARTES 27**

- 1º **CREMA DE VERDURAS NATURALES**
- 2º **ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA MADRILEÑA**
- 1º **CREAM OF VEGETABLE SOUP**
- 2º **BEEF MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE**

**PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT**

Calorías	439	Kcal	1836	KJ
Lípidos	26	g.	[Saturados 6,9	g.]
H.Carbono	37	g.	[Azúcares 14,5	g.]
Proteínas	13	g.	Sal 1,64	g.

**MIÉRCOLES 28**

- 1º **LENTEJAS CON CHORIZO**
- 2º **MERLUZA A LA MARINERA**
- 1º **LENTIL AND CHORIZO STEW**
- 2º **HAKE IN SEAFOOD SAUCE**

**PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT**

Calorías	434	Kcal	1814	KJ
Lípidos	18	g.	[Saturados 8	g.]
H.Carbono	45	g.	[Azúcares 16,9	g.]
Proteínas	23	g.	Sal 1,77	g.

**JUEVES 29**

- 1º **JUDÍAS VERDES CON TOMATE**
- 2º **MEDALLONES DE SOLOMILLO EN SU JUGO CON PATATAS**
- 1º **GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE**
- 2º **SIRLOIN MEDALLIONS IN ITS OWN SAUCE AND FRENCH FRIES**

**PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT**

Calorías	420	Kcal	1754	KJ
Lípidos	24	g.	[Saturados 3,9	g.]
H.Carbono	34	g.	[Azúcares 17	g.]
Proteínas	17	g.	Sal 1,53	g.

**VIERNES 30**

- 1º **SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS**
- 2º **FILETE DE POLLO CON ENSALADA**
- 1º **NOODLE SOUP AND CHICKPEAS**
- 2º **CHICKEN FILLET AND SALAD**

**PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT**

Calorías	428	Kcal	1789	KJ
Lípidos	19	g.	[Saturados 2,8	g.]
H.Carbono	43	g.	[Azúcares 14	g.]
Proteínas	21	g.	Sal 1,72	g.



Cumpliendo con el Reglamento 1169/2011 del 25 Octubre del 2011, disponemos de la información sobre alérgenos en la dirección del centro. La ensalada que acompaña a los platos puede variar entre los siguientes ingredientes: lechuga, tomate, zanahoria, maíz, remolacha y aceitunas



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

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

EL POSTRE SERÁ VARIADO (FRUTA DE TEMPORADA, Y POSTRE LÁCTEO O LECHE)