



# COLEGIO LUYFERIVAS

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



# 6 AÑOS EN ADELANTE

# ABRIL 2021



## MARTES 6

- 1º CANELONES BOLONESA
- 2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA
- 1º CANNELONI BOLOGNESE
- 2º BATTERED HAKE AND SALAD

### PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	838	Kcal	3504	KJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 8,7	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares 22,5	g.]
Proteínas	31	g.	Sal 3,23	g.

## MIÉRCOLES 7

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

### PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	785	Kcal	4778	KJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 5,5	g.]
H.Carbono	64	g.	[Azúcares 29,2	g.]
Proteínas	36	g.	Sal 2,36	g.

## JUEVES 8

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

### PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	794	Kcal	3319	KJ
Lípidos	47	g.	[Saturados 8,9	g.]
H.Carbono	68	g.	[Azúcares 24	g.]
Proteínas	25	g.	Sal 2,89	g.

## VIERNES 9

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

### PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	870	Kcal	3637	KJ
Lípidos	41	g.	[Saturados 5,6	g.]
H.Carbono	85	g.	[Azúcares 27	g.]
Proteínas	41	g.	Sal 2,75	g.

## LUNES 12

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

### PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	762	Kcal	3183	KJ
Lípidos	31	g.	[Saturados 4,41	g.]
H.Carbono	93	g.	[Azúcares 21	g.]
Proteínas	28	g.	Sal 2,43	g.

## MARTES 13

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

### PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	678	Kcal	2834	KJ
Lípidos	15	g.	[Saturados 4,4	g.]
H.Carbono	89	g.	[Azúcares 25	g.]
Proteínas	37	g.	Sal 3,3	g.

## MIÉRCOLES 14

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

### PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	857	Kcal	3582	KJ
Lípidos	51	g.	[Saturados 12,4	g.]
H.Carbono	71	g.	[Azúcares 29,2	g.]
Proteínas	28	g.	Sal 2,97	g.

## JUEVES 15

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

### PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

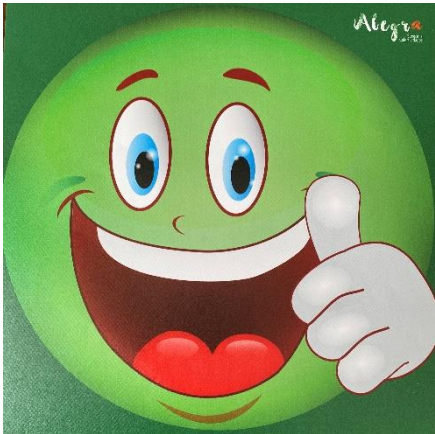
Calorías	802	Kcal	3354	KJ
Lípidos	46	g.	[Saturados 7,3	g.]
H.Carbono	63	g.	[Azúcares 26,3	g.]
Proteínas	34	g.	Sal 3,02	g.

## VIERNES 16

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

### PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	846	Kcal	3535	KJ
Lípidos	33	g.	[Saturados 4,5	g.]
H.Carbono	93	g.	[Azúcares 24,8	g.]
Proteínas	43	g.	Sal 2,36	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	824	Kcal	3443	KJ
Lípidos	48	g.	[Saturados 13,9	g.]
H.Carbono	70	g.	[Azúcares 25,3	g.]
Proteínas	28	g.	Sal 2,58	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	798	Kcal	3337	KJ
Lípidos	48	g.	[Saturados 9,2	g.]
H.Carbono	67	g.	[Azúcares 23	g.]
Proteínas	25	g.	Sal 1,76	g.

**MIÉRCOLES 21**

- 1º **ESPAGUETIS CARBONARA**
- 2º **MERLUZA A LA MEUNIÉRE**
- 1º **SPAGUETTI CARBONARA**
- 2º **HAKE MEUNIÉRE**

**PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT**

Calorías	863	Kcal	3608	KJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 11,3	g.]
H.Carbono	91	g.	[Azúcares 23	g.]
Proteínas	31	g.	Sal 2,11	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	806	Kcal	3370	KJ
Lípidos	41	g.	[Saturados 7,1	g.]
H.Carbono	76	g.	[Azúcares 24,3	g.]
Proteínas	34	g.	Sal 2,78	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	920	Kcal	3847	KJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 10,2	g.]
H.Carbono	101	g.	[Azúcares 24	g.]
Proteínas	29	g.	Sal 3,2	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	858	Kcal	3587	KJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 4,7	g.]
H.Carbono	103	g.	[Azúcares 23,8	g.]
Proteínas	31	g.	Sal 2,79	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	769	Kcal	3213	KJ
Lípidos	46	g.	[Saturados 12,1	g.]
H.Carbono	65	g.	[Azúcares 25	g.]
Proteínas	23	g.	Sal 2,86	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	806	Kcal	3370	KJ
Lípidos	34	g.	[Saturados 5	g.]
H.Carbono	84	g.	[Azúcares 26,3	g.]
Proteínas	42	g.	Sal 2,88	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	819	Kcal	3424	KJ
Lípidos	44	g.	[Saturados 7,5	g.]
H.Carbono	70	g.	[Azúcares 26,5	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 2,46	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	824	Kcal	3444	KJ
Lípidos	41	g.	[Saturados 5,7	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares 28,7	g.]
Proteínas	37	g.	Sal 3,06	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](http://www.alegra.com.es)

**RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS**

**SI COMES**  
Pasta o Arroz y Carne  
Pasta o Arroz y Pescado  
Pasta o Arroz y Huevo  
Verdura y Carne  
Verdura y Pescado  
Verdura y Huevo  
Legumbre y Carne  
Legumbre y Pescado  
Legumbre y Huevo

**PUEDES CENAR**

Verdura/Ensalada y Pescado  
Verdura y Huevo  
Verdura/Ensalada y Carne  
Patata y pescado  
Patata y Huevo  
Arroz y Carne  
Verdura/Ensalada y Pescado  
Verdura y Huevo  
Verdura/ensalada y Carne

EL POSTRE SERÁ VARIADO (FRUTA DE TEMPORADA, Y POSTRE LÁCTEO O LECHE)  
Todos los días habrá una ensalada, como complemento opcional, para aquellos alumnos que lo deseen.