



# MES DE DICIEMBRE DE 2024



## COLEGIO SANTÍSIMO SACRAMENTO

C/Arturo Soria 208 - 28043 Madrid

Telf: 914 13 59 38 [info@ssacramento.org](mailto:info@ssacramento.org)



### Diciembre 2024



lunes 2

- 1º ESPAGUETIS CARBONARA
- 2º MERLUZA ORLY CON ENSALADA
- 1º SPAGUETTI CARBONARA
- 2º HAKE ORLY AND SALAD

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

Calorías	848	Kcal	3544	kJ
Lípidos	32	g.	[Saturados 4,8	g.]
H.Carbono	113	g.	[Azúcares 32,4	g.]
Proteínas	27	g.	Sal 2	g.

martes 3

- 1º ESPINACAS A LA CREMA O SOPA MARAVILLA
- 2º LOMO PLANCHA CON BASTONES DE BERENJENA
- 1º CREAMED SPINACH OR NOODLE SOUP
- 2º GRILLED LOIN AND AUBERGINE STICKS

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

Calorías	836	Kcal	3495	kJ
Lípidos	52	g.	[Saturados 20	g.]
H.Carbono	60	g.	[Azúcares 30	g.]
Proteínas	32	g.	Sal 3	g.

miércoles 4

- 1º JUDÍAS BLANCAS GUIADAS
- 2º HAMBURGUESA A LA CAZADORA CON PATATAS
- 1º HARICOT BEAN STEW
- 2º HAMBURGER IN HUNTER'S SAUCE WITH FRIES

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

Calorías	841	Kcal	3515	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados 11	g.]
H.Carbono	92	g.	[Azúcares 30	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 4,1	g.

jueves 5

- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES
- 2º HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA
- 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP
- 2º VILLARROY EGGS AND SALAD

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

Calorías	874	Kcal	3653	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 10,5	g.]
H.Carbono	85	g.	[Azúcares 35,3	g.]
Proteínas	21	g.	Sal 3,3	g.

viernes 6



Día de la Constitución

lunes 9

**1º ARROZ BLANCO CON TOMATE**  
**2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA**

1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE  
 2º MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	816	Kcal	3410	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 13	g.]
H.Carbono	73	g.	[Azúcares 17	g.]
Proteínas	41	g.	Sal 2	g.

martes 10

**1º LENTEJAS ESTOFADAS**  
**2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA**

1º LENTIL STEW  
 2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	809	Kcal	3381	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados 8,4	g.]
H.Carbono	88	g.	[Azúcares 30	g.]
Proteínas	40	g.	Sal 3,3	g.

miércoles 11

**1º PURÉ DE CALABAZA**  
**2º POLLO ASADO CON PATATAS**

1º CREAM OF PUMPKIN SOUP  
 2º ROAST CHICKEN AND FRENCH FRIES

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	760	Kcal	3177	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 7,3	g.]
H.Carbono	70	g.	[Azúcares 30	g.]
Proteínas	39	g.	Sal 1,7	g.

jueves 12

**1º MACARRONES GRATINADOS**  
**2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA**

1º GRATINEED MACARONI  
 2º GRILLED DAB AND SALAD

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	876	Kcal	3661	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 7,1	g.]
H.Carbono	107	g.	[Azúcares 33	g.]
Proteínas	31	g.	Sal 3,3	g.

viernes 13

**1º SOPA DE COCIDO**  
**2º COCIDO MADRILEÑO**

1º NOODLE SOUP  
 2º MADRILENIAN STEW (HAM, CHORIZO, CHICKEN, BLOOD SAUSAGE, CHICKPEAS, PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT)

Calorías	824	Kcal	3443	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados 7,1	g.]
H.Carbono	91	g.	[Azúcares 18,1	g.]
Proteínas	30	g.	Sal 2,51	g.

lunes 16

**1º LENTEJAS HORTELANAS**  
**2º LACÓN A LA GALLEGA**

1º LENTIL AND VEGETABLE STEW  
 2º PORK SHOULDER WITH RED PEPPERS

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	779	Kcal	3256	kJ
Lípidos	35	g.	[Saturados 8,9	g.]
H.Carbono	87	g.	[Azúcares 21,1	g.]
Proteínas	29	g.	Sal 4	g.

martes 17

**1º ARROZ TRES DELICIAS**  
**2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA**

1º SPECIAL FRIED RICE  
 2º BAKED HAKE AND SALAD

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	748	Kcal	3127	kJ
Lípidos	24	g.	[Saturados 4,6	g.]
H.Carbono	91	g.	[Azúcares 29	g.]
Proteínas	42	g.	Sal 2,5	g.

miércoles 18

**1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS O SOPA DE AVE CON ESTRELLAS**  
**2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA**

1º SAUTÉ GREEN BEANS OR PASTA STARS SOUP  
 2º CHICKEN FILLET AND SALAD

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	823	Kcal	3440	kJ
Lípidos	31	g.	[Saturados 5,8	g.]
H.Carbono	98	g.	[Azúcares 30,4	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 3,5	g.

jueves 19

**1º CREMA REINA**  
**2º HAMBURGUESA AMERICANA CON PATATAS**

1º QUEEN CREAM  
 2º AMERICAN HAMBURGER WITH FRIES

**POSTRE ESPECIAL Y REFRESCOS**  
**SPECIAL DESSERT AND SOFT DRINKS**

Calorías	847	Kcal	3540	kJ
Lípidos	35	g.	[Saturados 9,3	g.]
H.Carbono	103	g.	[Azúcares 36	g.]
Proteínas	30	g.	Sal 3	g.

viernes 20

**1º FUSILLIS CON TOMATE**  
**2º HUEVOS FRITOS CON CROQUETAS**

1º SPIRAL PASTA AND TOMATO SAUCE  
 2º FRIED EGGS AND CROQUETTES

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	845	Kcal	3532	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados 11,4	g.]
H.Carbono	98	g.	[Azúcares 31	g.]
Proteínas	30	g.	Sal 1,2	g.

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)**  
 Todos los días habrá una ensalada, como complemento opcional, para aquellos alumnos que lo deseen.



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)

