



COLEGIO SANTÍSIMO SACRAMENTO

C/Arturo Soria 208 - 28043 Madrid

Telf: 914 13 59 38 info@ssacramento.org



MES DE ENERO DE 2025



miércoles 8

- 1º MACARRONES NAPOLITANA
- 2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA
- 1º MACARONI IN NAPOLITAN SAUCE
- 2º GRILLED DAB AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	880	Kcal	3678	kJ
Lípidos	52	g.	[Saturados 9,1	g.]
H.Carbono	74	g.	[Azúcares 13,7	g.]
Proteínas	29	g.	Sal 2	g.

jueves 9

- 1º LENTEJAS ESTOFADAS
- 2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
- 1º LENTIL STEW
- 2º MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	844	Kcal	3528	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 12,3	g.]
H.Carbono	76	g.	[Azúcares 15,5	g.]
Proteínas	45	g.	Sal 4	g.

viernes 10

- 1º CREMA DE CALABAZA
- 2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA
- 1º CREAM OF PUMPKIN SOUP
- 2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	785	Kcal	3281	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados 9,2	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares 20	g.]
Proteínas	30	g.	Sal 4,1	g.

lunes 13

- 1º PAELLA VALENCIANA
- 2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA
- 1º VALENCIAN PAELLA
- 2º BATTERED HAKE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	861	Kcal	3599	kJ
Lípidos	49	g.	[Saturados 8,9	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares 12,1	g.]
Proteínas	28	g.	Sal 3,5	g.

martes 14

- 1º JUDÍAS BLANCAS GUIADAS
- 2º HUEVOS ROTOS CON PATATAS
- 1º HARICOT BEAN STEW
- 2º BROKEN EGGS AND FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	833	Kcal	3482	kJ
Lípidos	41	g.	[Saturados 12,5	g.]
H.Carbono	80	g.	[Azúcares 15	g.]
Proteínas	36	g.	Sal 1,6	g.

miércoles 15

- 1º ESPAGUETIS A LA CREMA
- 2º LOMO PLANCHA CON DELICIAS DE CALABACÍN
- 1º SPAGHETTI IN A LIGHT BECHAMEL SAUCE
- 2º GRILLED LOIN AND COURGETTE DELIGHTS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	828	Kcal	3461	kJ
Lípidos	48	g.	[Saturados 18,7	g.]
H.Carbono	62	g.	[Azúcares 13	g.]
Proteínas	37	g.	Sal 1,7	g.

jueves 16

- 1º BRÓCOLI REHOGADO O SOPA DE LETRAS
- 2º POLLO ASADO CON ARROZ PILAFF
- 1º SAUTÉED BROCCOLI OR ALPHABET SOUP
- 2º ROAST CHICKEN AND PILAFF RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	820	Kcal	3427	kJ
Lípidos	48	g.	[Saturados 11	g.]
H.Carbono	46	g.	[Azúcares 11,7	g.]
Proteínas	51	g.	Sal 3	g.

viernes 17

- 1º PURÉ DE LEGUMBRE
- 2º SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA
- 1º PUREED VEGETABLE
- 2º BREADED HAM AND CHEESE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	809	Kcal	3381	kJ
Lípidos	41	g.	[Saturados 9,7	g.]
H.Carbono	71	g.	[Azúcares 16,2	g.]
Proteínas	39	g.	Sal 3	g.

lunes 20

- 1º LENTEJAS ESTOFADAS
 - 2º TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA
 - 1º LENTIL STEW
 - 2º TUNA OMELETTE AND SALAD
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	813	Kcal	3398	kJ
Lípidos	41 g.	[Saturados	10,2	g.]
H.Carbono	68 g.	[Azúcares	13,6	g.]
Proteínas	43 g.	Sal	3,1	g.]

martes 21

- 1º CODITOS NAPOLITANA
 - 2º HAMBURGUESA PLANCHA CON LONCHA DE QUESO Y PATATAS
 - 1º PASTA NAPOLITANA
 - 2º GRILLED HAMBURGER WITH CHEESE SLICE AND FRIES
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	868	Kcal	3628	kJ
Lípidos	40 g.	[Saturados	14,6	g.]
H.Carbono	82 g.	[Azúcares	14,2	g.]
Proteínas	45 g.	Sal	4	g.]

miércoles 22

- 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	3444	kJ
Lípidos	38 g.	[Saturados	7,1	g.]
H.Carbono	91 g.	[Azúcares	19,8	g.]
Proteínas	30 g.	Sal	2,7	g.]

jueves 23

- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES
 - 2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA
 - 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP
 - 2º CHICKEN FILLET AND SALAD
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	811	Kcal	3390	kJ
Lípidos	35 g.	[Saturados	7,5	g.]
H.Carbono	79 g.	[Azúcares	14,8	g.]
Proteínas	45 g.	Sal	4	g.]

viernes 24

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
 - 2º MERLUZA A LA GALLEGA
 - 1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE
 - 2º HAKE WITH RED PEPPERS
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	779	Kcal	3256	kJ
Lípidos	19 g.	[Saturados	4,7	g.]
H.Carbono	101 g.	[Azúcares	15,7	g.]
Proteínas	51 g.	Sal	4,3	g.]

lunes 27

- 1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS O SOPA MARAVILLA
 - 2º ALBÓNDIGAS A LA MADRILEÑA
 - 1º SAUTÉ GREEN BEANS OR NOODLE SOUP
 - 2º MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	694	Kcal	2900	kJ
Lípidos	38 g.	[Saturados	13	g.]
H.Carbono	47 g.	[Azúcares	20	g.]
Proteínas	41 g.	Sal	4	g.]

martes 28

- 1º ALUBIAS PINTAS HORTELANAS
 - 2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA
 - 1º RED BEANS AND VEGETABLE
 - 2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	824	Kcal	3444	kJ
Lípidos	44 g.	[Saturados	13	g.]
H.Carbono	74 g.	[Azúcares	17,5	g.]
Proteínas	33 g.	Sal	2,9	g.]

miércoles 29

- 1º ARROZ TRES DELICIAS
 - 2º MAGRO ESTOFADO
 - 1º SPECIAL FRIED RICE
 - 2º LEAN PORK STEW
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	824	Kcal	3444	kJ
Lípidos	36 g.	[Saturados	9,2	g.]
H.Carbono	84 g.	[Azúcares	15,4	g.]
Proteínas	41 g.	Sal	2,5	g.]

jueves 30

- 1º FUSILLIS BOLOÑESA
 - 2º DELICIAS DE BACALAO CON ENSALADA
 - 1º SPIRAL PASTA IN BOLOGNESE SAUCE
 - 2º BATTERED COD AND SALAD
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	744	Kcal	3110	kJ
Lípidos	32 g.	[Saturados	7,5	g.]
H.Carbono	72 g.	[Azúcares	12,1	g.]
Proteínas	42 g.	Sal	2,8	g.]

viernes 31

- 1º PURÉ DE CALABACÍN
 - 2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS
 - 1º CREAM OF COURGETTE AND CARROT SOUP
 - 2º FRIED EGGS AND FRENCH FRIES
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	716	Kcal	2993	kJ
Lípidos	36 g.	[Saturados	8,4	g.]
H.Carbono	67 g.	[Azúcares	15,3	g.]
Proteínas	31 g.	Sal	4,1	g.]

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



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

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