



# COLEGIO SANTÍSIMO SACRAMENTO

C/Arturo Soria 208 - 28043 Madrid

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

# MES DE FEBRERO DE 2025



## Base Colegios Febrero 2025



Calle Tormes, 6 - 28840 - MEJORADA DEL CAMPO - MADRID  
Telf.: 91 392 35 59 - email : [info@alegra.com.es](mailto:info@alegra.com.es)

[www.alegra.com.es](http://www.alegra.com.es)

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.

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 3

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

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

Calorías	849	Kcal	3549	kJ
Lípidos	49	g.	[Saturados 10,5	g.]
H.Carbono	74	g.	[Azúcares 12,4	g.]
Proteínas	28	g.	Sal 2	g.

martes 4

- 1º GARBANZOS GUIADOS
- 2º LOMO PLANCHA CON PATATAS
- 1º CHICKPEA STEW
- 2º GRILLED LOIN AND FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

Calorías	820	Kcal	3427	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados 14	g.]
H.Carbono	68	g.	[Azúcares 15,3	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 1,9	g.

miércoles 5

- 1º BRÓCOLI GRATINADO O SOPA MARAVILLA
- 2º POLLO ASADO CON ARROZ PILAFF
- 1º BROCCOLI AU GRATIN OR NOODLE SOUP
- 2º ROAST CHICKEN AND PILAFF RICE

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

Calorías	796	Kcal	3327	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 9,2	g.]
H.Carbono	66	g.	[Azúcares 11,5	g.]
Proteínas	43	g.	Sal 3,2	g.

jueves 6

- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES
- 2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA
- 1º CREAM OF VEGETABLE 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.

viernes 7

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
- 2º HAMBURGUESA EN SALSAS CAZADORA
- 1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE
- 2º BURGER IN MUSHROOM SAUCE

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

Calorías	835	Kcal	3490	kJ
Lípidos	27	g.	[Saturados 8,2	g.]
H.Carbono	116	g.	[Azúcares 15,3	g.]
Proteínas	32	g.	Sal 4,5	g.

lunes 10

- 1º LENTEJAS HORTELANAS
- 2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS
- 1º LENTIL AND VEGETABLE STEW
- 2º FRIED EGGS AND FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

Calorías	841	Kcal	3515	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados 11,4	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares 15,3	g.]
Proteínas	44	g.	Sal 4,3	g.

martes 11

- 1º FIDEUÁ DE AVE
- 2º DELICIAS DE BACALAO CON ENSALADA
- 1º FIDEUÁ AND CHICKEN
- 2º BATTERED COD AND SALAD

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

Calorías	796	Kcal	3327	kJ
Lípidos	24	g.	[Saturados 5,4	g.]
H.Carbono	108	g.	[Azúcares 17,6	g.]
Proteínas	37	g.	Sal 1,1	g.

miércoles 12

- 1º ARROZ TRES DELICIAS
- 2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON ZANAHORIAS
- 1º SPECIAL FRIED RICE
- 2º MEATBALLS WITH CARROTS IN A GARDEN POT

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

Calorías	853	Kcal	3565	kJ
Lípidos	41	g.	[Saturados 11,9	g.]
H.Carbono	81	g.	[Azúcares 18,7	g.]
Proteínas	40	g.	Sal 4,3	g.

jueves 13

- 1º PURÉ DE CALABACÍN
- 2º SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA
- 1º CREAM OF COURGETTE AND CARROT SOUP
- 2º BREADED HAM AND CHEESE AND SALAD

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

Calorías	831	Kcal	3473	kJ
Lípidos	51	g.	[Saturados 13	g.]
H.Carbono	58	g.	[Azúcares 16,5	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 4,1	g.

viernes 14

- 1º JUDÍAS VERDES SALTEADAS O SOPA DE PICADILLO
- 2º ESTOFADO DE POLLO CON PATATAS
- 1º SAUTÉED GREEN BEANS OR SOUP WITH DICED HAM AND EGG
- 2º CHICKEN STEW AND POTATOES

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

Calorías	772	Kcal	3226	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 8	g.]
H.Carbono	63	g.	[Azúcares 27	g.]
Proteínas	49	g.	Sal 4,2	g.

lunes 17

- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES
- 2º HAMBURGUESA EN SU JUGO CON PATATAS PANADERA
- 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP
- 2º HAMBURGER IN ITS OWN JUICES WITH BAKED POTATOES

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

Calorías	779	Kcal	3256	kJ
Lípidos	35	g.	[Saturados 10,7	g.]
H.Carbono	75	g.	[Azúcares 16,1	g.]
Proteínas	41	g.	Sal 4,2	g.

martes 18

- 1º PAELLA MIXTA
- 2º MERLUZA ORLY CON MAHONESA
- 1º MIXED PAELLA/GREEN PEAS AND HAM
- 2º HAKE ORLY AND MAYONNAISE

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

Calorías	907	Kcal	3791	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 8,2	g.]
H.Carbono	100	g.	[Azúcares 13,8	g.]
Proteínas	30	g.	Sal 4,5	g.

miércoles 19

- 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 2,51	g.

jueves 20

- 1º CODITOS GRATINADOS
- 2º TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA
- 1º PASTA AU GRATIN
- 2º HAM OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

Calorías	832	Kcal	3477	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 9,7	g.]
H.Carbono	93	g.	[Azúcares 19,1	g.]
Proteínas	34	g.	Sal 4,2	g.

viernes 21

- 1º LENTEJAS ESTOFADAS
- 2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA
- 1º LENTIL STEW
- 2º CHICKEN FILLET AND SALAD

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

Calorías	877	Kcal	3665	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 10,3	g.]
H.Carbono	81	g.	[Azúcares 16,4	g.]
Proteínas	37	g.	Sal 3,6	g.

lunes 24

- 1º ESPINACAS CON BECHAMEL O SOPA DE AVE CON FIDEOS
- 2º ALBÓNDIGAS A LA MADRILEÑA CON ARROZ
- 1º SPINACH IN BECHAMEL SAUCE OR CHICKEN NOODLE SOUP
- 2º MEATBALLS MADRILENIAN STYLE AND RICE

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

Calorías	746	Kcal	3118	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados 12,5	g.]
H.Carbono	61	g.	[Azúcares 18,5	g.]
Proteínas	40	g.	Sal 4,1	g.

martes 25

- 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	856	Kcal	3578	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados 14,7	g.]
H.Carbono	72	g.	[Azúcares 15,4	g.]
Proteínas	43	g.	Sal 2	g.

miércoles 26

- 1º MACARRONES BOLOÑESA
- 2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA
- 1º MACARONI BOLOGNESE
- 2º GRILLED DAB AND SALAD

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

Calorías	834	Kcal	3486	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 8,7	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares 13,8	g.]
Proteínas	36	g.	Sal 2,8	g.

jueves 27

- 1º PURÉ DE PATATA Y ZANAHORIA
- 2º PIZZA ITALIANA CON ENSALADA
- 1º MASHED POTATOES AND CARROTS
- 2º ITALIAN PIZZA AND SALAD

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

Calorías	859	Kcal	3590	kJ
Lípidos	47	g.	[Saturados 18	g.]
H.Carbono	82	g.	[Azúcares 20	g.]
Proteínas	27	g.	Sal 3,7	g.

viernes 28

