



COLEGIO SANTÍSIMO SACRAMENTO

C/Arturo Soria 208 - 28043 Madrid

Telf: 914 13 59 38 info@ssacramento.org



MES DE MARZO DE 2025



Día no lectivo

martes 4

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
- 2º LOMO PLANCHA CON RODAJA DE CALABACÍN
- 1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE
- 2º GRILLED LOIN WITH ZUCCHINI SLICES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	857	Kcal	3582	kJ
Lípidos	37 g.	[Saturados	15 g.]	
H.Carbono	100 g.	[Azúcares	15 g.]	
Proteínas	31 g.	Sal	2 g.	

miércoles 5

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

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	812	Kcal	3394	kJ
Lípidos	36 g.	[Saturados	8 g.]	
H.Carbono	79 g.	[Azúcares	14,4 g.]	
Proteínas	43 g.	Sal	2,4 g.	

jueves 6

- 1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS O SOPA DE ESTRELLAS
- 2º HAMBURGUESA EN SALSA CAZADORA
- 1º SAUTÉ GREEN BEANS OR PASTA STARS SOUP
- 2º BURGER IN MUSHROOM SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	783	Kcal	3272	kJ
Lípidos	39 g.	[Saturados	12,6 g.]	
H.Carbono	64 g.	[Azúcares	20,4 g.]	
Proteínas	44 g.	Sal	4,2 g.	

viernes 7

- 1º ESPAGUETIS A LA CREMA
- 2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA
- 1º SPAGHETTI IN A LIGHT BECHAMEL SAUCE
- 2º BATTERED HAKE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	858	Kcal	3586	kJ
Lípidos	54 g.	[Saturados	13,3 g.]	
H.Carbono	60 g.	[Azúcares	13,4 g.]	
Proteínas	33 g.	Sal	2,5 g.	

lunes 10

- 1º ARROZ TRES DELICIAS
- 2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
- 1º SPECIAL FRIED RICE
- 2º MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	871	Kcal	3640	kJ
Lípidos	39 g.	[Saturados	11,8 g.]	
H.Carbono	88 g.	[Azúcares	15,7 g.]	
Proteínas	42 g.	Sal	4 g.	

martes 11

- 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.	

miércoles 12

- 1º MACARRONES GRATINADOS
- 2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA
- 1º GRATINEED MACARONI
- 2º BAKED HAKE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	818	Kcal	3419	kJ
Lípidos	30 g.	[Saturados	8 g.]	
H.Carbono	99 g.	[Azúcares	19 g.]	
Proteínas	38 g.	Sal	4,2 g.	

jueves 13

- 1º PURÉ DE CALABAZA
- 2º FILETE DE POLLO CON PATATAS
- 1º CREAM OF PUMPKIN SOUP
- 2º CHICKEN FILLET AND CHIPS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	797	Kcal	3331	kJ
Lípidos	41 g.	[Saturados	9 g.]	
H.Carbono	62 g.	[Azúcares	12,6 g.]	
Proteínas	45 g.	Sal	4,1 g.	

viernes 14

- 1º LENTEJAS COLEGIAL
- 2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA
- 1º LENTIL AND VEGETABLE STEW
- 2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	793	Kcal	3314	kJ
Lípidos	33 g.	[Saturados	7 g.]	
H.Carbono	84 g.	[Azúcares	16 g.]	
Proteínas	40 g.	Sal	4 g.	

lunes 17

- 1º CODITOS CARBONARA
 - 2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA
 - 1º PASTA CARBONARA
 - 2º GRILLED DAB AND SALAD
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	827	Kcal	3456	kJ
Lípidos	35	g.	[Saturados 6,7	g.]
H.Carbono	96	g.	[Azúcares 16,2	g.]
Proteínas	32	g.	Sal 2,7	g.

martes 18

- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES
 - 2º HAMBURGUESA AMERICANA CON PATATAS
 - 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP
 - 2º AMERICAN HAMBURGER WITH FRIES
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	887	Kcal	3707	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 14,6	g.]
H.Carbono	89	g.	[Azúcares 18	g.]
Proteínas	36	g.	Sal 3,2	g.

miércoles 19

- 1º JUDÍAS BLANCAS GUIADAS
 - 2º TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA
 - 1º HARICOT BEAN STEW
 - 2º HAM OMELETTE AND SALAD
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	801	Kcal	3348	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 13,9	g.]
H.Carbono	62	g.	[Azúcares 16,5	g.]
Proteínas	37	g.	Sal 3	g.

jueves 20

- 1º BRÓCOLI GRATINADO O SOPA DE AVE CON LETRAS
 - 2º POLLO ASADO CON PURÉ
 - 1º BROCCOLI AU GRATIN OR ALPHABET SOUP
 - 2º ROAST CHICKEN AND MASHED POTATOES
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	46	g.	[Saturados 10,6	g.]
H.Carbono	51	g.	[Azúcares 11,5	g.]
Proteínas	52	g.	Sal 4	g.

viernes 21

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
 - 2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA
 - 1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE
 - 2º BATTERED HAKE AND SALAD
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	876	Kcal	3661	kJ
Lípidos	48	g.	[Saturados 8,5	g.]
H.Carbono	86	g.	[Azúcares 13,7	g.]
Proteínas	25	g.	Sal 4,1	g.

lunes 24

- 1º LENTEJAS GUIADAS
 - 2º ALBÓNDIGAS A LA MADRILEÑA
 - 1º LENTIL STEW
 - 2º MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	850	Kcal	3553	kJ
Lípidos	46	g.	[Saturados 16	g.]
H.Carbono	67	g.	[Azúcares 14,3	g.]
Proteínas	42	g.	Sal 3,7	g.

martes 25

- 1º FUSILLIS GRATINADOS
 - 2º DELICIAS DE BACALAO CON ENSALADA
 - 1º GRATIN SPIRAL PASTA
 - 2º BATTERED COD AND SALAD
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	816	Kcal	3410	kJ
Lípidos	32	g.	[Saturados 9,6	g.]
H.Carbono	93	g.	[Azúcares 17,8	g.]
Proteínas	39	g.	Sal 4,2	g.

miércoles 26

- 1º CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES
 - 2º SOLOMILLO DE POLLO EN SALSAP EPITORIA CON ARROZ
 - 1º CREAM OF COURGETTE SOUP AND CROUTONS
 - 2º CHICKEN TENDERLOIN IN PEPITORIA SAUCE WITH RICE
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	796	Kcal	3327	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 8,2	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares 22,6	g.]
Proteínas	40	g.	Sal 2	g.

jueves 27

- 1º ESPINACAS CON BECHAMEL O SOPA DE AVE CON FIDEOS
 - 2º SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA
 - 1º SPINACH IN BECHAMEL SAUCE OR CHICKEN NOODLE SOUP
 - 2º BREADED HAM AND CHEESE AND SALAD
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	750	Kcal	3135	kJ
Lípidos	46	g.	[Saturados 15	g.]
H.Carbono	50	g.	[Azúcares 19	g.]
Proteínas	34	g.	Sal 4,2	g.

viernes 28

- 1º GARBANZOS HORTELANOS
 - 2º HUEVOS ROTOS CON PATATAS
 - 1º CHICKPEA AND VEGETABLES
 - 2º BROKEN EGGS AND FRENCH FRIES
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	806	Kcal	3369	kJ
Lípidos	34	g.	[Saturados 8,5	g.]
H.Carbono	80	g.	[Azúcares 17,1	g.]
Proteínas	45	g.	Sal 2	g.

lunes 31

- 1º PAELLA DE POLLO Y VERDURA
 - 2º MERLUZA A LA GALLEGA
 - 1º CHICKEN AND VEGETABLE PAELLA
 - 2º HAKE WITH RED PEPPERS
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	869	Kcal	3632	kJ
Lípidos	21	g.	[Saturados 4,9	g.]
H.Carbono	138	g.	[Azúcares 15,6	g.]
Proteínas	32	g.	Sal 2,7	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

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