



COLEGIO SANTÍSIMO SACRAMENTO

C/Arturo Soria 208 - 28043 Madrid

Telf: 914 13 59 38

secretaria@ssacramento.org

MES DE MAYO DE 2025



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.



Servicio a Colectividades

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

jueves

1



DÍA DEL TRABAJADOR

viernes

2



DÍA DE LA COMUNIDAD DE MADRID

lunes

5

1º ARROZ TRES DELICIAS

2º MERLUZA ORLY CON ENSALADA

1º SPECIAL FRIED RICE

2º HAKE ORLY AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	777	Kcal		3248	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados	6	g.]
H.Carbono	85	g.	[Azúcares	25	g.]
Proteínas	26	g.	Sal	2,3	g.

martes

6

1º ESPINACAS CON BECHAMEL O SOPA DE AVE CON FIDEOS

2º HAMBURGUESA EN SALSA CAZADORA CON PATATAS

1º SPINACH IN BECHAMEL SAUCE OR CHICKEN NOODLE SOUP

2º HAMBURGER IN HUNTER'S SAUCE WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	794	Kcal		3319	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados	7,6	g.]
H.Carbono	88	g.	[Azúcares	14	g.]
Proteínas	25	g.	Sal	3,6	g.

miércoles

7

1º JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS

2º LOMO PLANCHA CON AROS DE CEBOLLA CASEROS

1º HARICOT BEAN STEW

2º GRILLED LOIN WITH HOMEMADE ONION RINGS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	780	Kcal		3260	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados	11,3	g.]
H.Carbono	74	g.	[Azúcares	35	g.]
Proteínas	31	g.	Sal	2,3	g.

jueves

8

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	680	Kcal		2842	kJ
Lípidos	32	g.	[Saturados	8	g.]
H.Carbono	72	g.	[Azúcares	18	g.]
Proteínas	26	g.	Sal	4	g.

viernes

9

1º MACARRONES NAPOLITANA

2º FILETE DE POLLO EMPANADO CON ENSALADA

1º MACARONI IN NAPOLITAN SAUCE

2º BREADED CHICKEN FILLET AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	795	Kcal		3323	kJ
Lípidos	27	g.	[Saturados	4,7	g.]
H.Carbono	104	g.	[Azúcares	28	g.]
Proteínas	34	g.	Sal	3,8	g.

lunes 12

1° CREMA DE CALABACÍN
2° HUEVOS ROTOS CON PATATAS
1° CREAM OF COURGETTE SOUP
2° BROKEN EGGS AND FRENCH FRIES
PAN Y POSTRE
 BREAD AND DESSERT

Calorías	716	Kcal	2993	kJ
Lípidos	32 g.	[Saturados	7 g.]	
H.Carbono	76 g.	[Azúcares	27 g.]	
Proteínas	31 g.	Sal	3,5 g.	

martes 13

1° ESPAGUETIS CARBONARA
2° DELICIAS DE BACALAO CON ENSALADA
1° SPAGUETTI CARBONARA
2° BATTERED COD AND SALAD
PAN Y POSTRE
 BREAD AND DESSERT

Calorías	803	Kcal	3357	kJ
Lípidos	27 g.	[Saturados	8,7 g.]	
H.Carbono	118 g.	[Azúcares	20,3 g.]	
Proteínas	22 g.	Sal	3,7 g.	

miércoles 14

1° SOPA DE COCIDO
2° COCIDITO MADRILEÑO
PAN Y BARQUILLITO DE SAN ISIDRO
FELIZ DÍA DE SAN ISIDRO

Calorías	826	Kcal	3453	kJ
Lípidos	38 g.	[Saturados	7,1 g.]	
H.Carbono	91 g.	[Azúcares	19,8 g.]	
Proteínas	30 g.	Sal	2,7 g.	

jueves 15



viernes 16

1° LENTEJAS GUISADAS
2° NUGGETS DE POLLO CON PATATAS
1° LENTIL STEW
2° CHICKEN NUGGETS AND FRENCH FRIES
PAN Y POSTRE
 BREAD AND DESSERT

Calorías	821	Kcal	3432	kJ
Lípidos	37 g.	[Saturados	10 g.]	
H.Carbono	84 g.	[Azúcares	16 g.]	
Proteínas	38 g.	Sal	4 g.	

lunes 19

1° PAELLA VALENCIANA
2° MERLUZA ROMANA CON ENSALADA
1° VALENCIAN PAELLA
2° BATTERED HAKE AND SALAD
PAN Y POSTRE
 BREAD AND DESSERT

Calorías	795	Kcal	3323	kJ
Lípidos	35 g.	[Saturados	6,2 g.]	
H.Carbono	94 g.	[Azúcares	30 g.]	
Proteínas	26 g.	Sal	2,7 g.	

martes 20

1° JUDÍAS BLANCAS GUISADAS
2° TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA
1° HARICOT BEAN STEW
2° HAM OMELETTE AND SALAD
PAN Y POSTRE
 BREAD AND DESSERT

Calorías	768	Kcal	3210	kJ
Lípidos	40 g.	[Saturados	16 g.]	
H.Carbono	67 g.	[Azúcares	16 g.]	
Proteínas	35 g.	Sal	4 g.	

miércoles 21

1° CODITOS GRATINADOS
2° ALBÓNDIGAS A LA MADRILEÑA CON PATATAS
1° PASTA AU GRATIN
2° MADRILEÑA-STYLE MEATBALLS WITH POTATOES
PAN Y POSTRE
 BREAD AND DESSERT

Calorías	783	Kcal	3273	kJ
Lípidos	27 g.	[Saturados	11 g.]	
H.Carbono	103 g.	[Azúcares	17 g.]	
Proteínas	32 g.	Sal	2,7 g.	

jueves 22

1° SALMOREJO CORDOBÉS O SOPA MARAVILLA
2° ESTOFADO DE POLLO CON ARROZ PILAFF
1° COLD TOMATO SOUP OR NOODLE PASTA SOUP
2° CHICKEN STEW AND PILAF RICE
PAN Y POSTRE
 BREAD AND DESSERT

Calorías	721	Kcal	3014	kJ
Lípidos	29 g.	[Saturados	6 g.]	
H.Carbono	76 g.	[Azúcares	24 g.]	
Proteínas	39 g.	Sal	2,1 g.	

viernes 23

1° CREMA DE VERDURAS NATURALES
2° CACHOPÍN CASERO CON ENSALADA
1° CREAM OF VEGETABLE SOUP
2° HOMEMADE CACHOPÍN AND SALAD
PAN Y POSTRE
 BREAD AND DESSERT

Calorías	762	Kcal	3185	kJ
Lípidos	38 g.	[Saturados	9 g.]	
H.Carbono	75 g.	[Azúcares	33 g.]	
Proteínas	30 g.	Sal	3,7 g.	

lunes 26

1° LENTEJAS HORTELANAS
2° HUEVOS FRITOS CON PATATAS
1° LENTIL AND VEGETABLE STEW
2° FRIED EGGS AND FRENCH FRIES
PAN Y POSTRE
 BREAD AND DESSERT

Calorías	708	Kcal	2959	kJ
Lípidos	28 g.	[Saturados	4 g.]	
H.Carbono	82 g.	[Azúcares	27 g.]	
Proteínas	32 g.	Sal	1,7 g.	

martes 27

1° FUSILLIS NAPOLITANA
2° MAGRO ESTOFADO CON CALABACÍN
1° SPIRAL PASTA IN NAPOLITAN SAUCE
2° BRAISED LEAN BEEF WITH COURGETTE
PAN Y POSTRE
 BREAD AND DESSERT

Calorías	775	Kcal	3240	kJ
Lípidos	23 g.	[Saturados	4 g.]	
H.Carbono	112 g.	[Azúcares	31 g.]	
Proteínas	30 g.	Sal	1,5 g.	

miércoles 28

1° JUDÍAS VERDES REHOGADAS O SOPA DE ESTRELLAS
2° POLLO ASADO CON PURÉ
1° SAUTÉ GREEN BEANS OR PASTA STARS SOUP
2° ROAST CHICKEN AND MASHED POTATOES
PAN Y POSTRE
 BREAD AND DESSERT

Calorías	645	Kcal	2696	kJ
Lípidos	41 g.	[Saturados	8 g.]	
H.Carbono	38 g.	[Azúcares	12 g.]	
Proteínas	31 g.	Sal	1,8 g.	

jueves 29

1° ARROZ BLANCO CON TOMATE
2° FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA
1° PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE
2° GRILLED DAB AND SALAD
PAN Y POSTRE
 BREAD AND DESSERT

Calorías	795	Kcal	3323	kJ
Lípidos	35 g.	[Saturados	6,2 g.]	
H.Carbono	94 g.	[Azúcares	30 g.]	
Proteínas	26 g.	Sal	2,7 g.	

viernes 30

1° CREMA DE CALABACÍN
2° HAMBURGUESA AMERICANA CON PATATAS
1° CREAM OF COURGETTE SOUP
2° AMERICAN HAMBURGER WITH FRIES
PAN Y POSTRE
 BREAD AND DESSERT

Calorías	794	Kcal	3319	kJ
Lípidos	38 g.	[Saturados	11 g.]	
H.Carbono	86 g.	[Azúcares	34 g.]	
Proteínas	27 g.	Sal	3,7 g.	