MES DE JUNIO DE 2025

COLEGIO SANTÍSIMO SACRAMENTO

C/Arturo Soria 208 - 28043 Madrid

Telf: ***914 13 59 38***

secretaria@ssacramento.org

lunes 2

1º PAELLA VALENCIANA

2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA

1º VALENCIAN PAELLA

2º BAKED HAKE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	750	Kcal		3135	kJ
Lípidos	15	g.	[Saturados	2,5	g.]
H.Carbono	110	g.	[Azúcares	22	g.]
Proteínas	32	g.	Sal	2	g.

martes 3

1º ENSALADA CAMPERA O SOPA DE AVE CON FIDEOS

2º ALBÓNDIGAS A LA MADRILEÑA

1º TUNA, POTATO, EGG AND TOMATO SALAD OR CHICKEN NOODLE SOUP

2º MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	670	Kcal		2800,6	kJ
Lípidos	22	g.	[Saturados	4,5	g.]
H.Carbono	85	g.	[Azúcares	17	g.]
Proteínas	28	g.	Sal	3,5	g.

miércoles 4

1º JUDÍAS BLANCAS GUISADAS

2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA

1º HARICOT BEAN STEW

2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	720	Kcal		3009,6	kJ
Lípidos	24	g.	[Saturados	8	g.]
H.Carbono	98	g.	[Azúcares	10	g.]
Proteínas	28	g.	Sal	4	g.

jueves 5

1º PURÉ DE VERDURAS NATURALES

2º HUEVOS ROTOS CON PATATAS

1º CREAM OF VEGETABLE SOUP

2º BROKEN EGGS AND FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	765	Kcal		3197,7	kJ
Lípidos	23	g.	[Saturados	5,5	g.]
H.Carbono	98	g.	[Azúcares	19	g.]
Proteínas	24	g.	Sal	3,2	g.

viernes 6

1º MACARRONES GRATINADOS

2º LOMO ASADO CON RODAJA DE CALABACÍN

1º GRATINEED MACARONI

2º ROAST PORK AND ZUCCHINI SLICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	800	Kcal		3344	kJ
Lípidos	24	g.	[Saturados	7,5	g.]
H.Carbono	110	g.	[Azúcares	18	g.]
Proteínas	29	g.	Sal	3,4	g.

lunes 9

1º LENTEJAS GUISADAS

2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA

1º LENTIL STEW

2º GRILLED DAB AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	758	Kcal		3168,44	kJ
Lípidos	16	g.	[Saturados	2	g.]
H.Carbono	105	g.	[Azúcares	17	g.]
Proteínas	31	g.	Sal	3	g.

martes 10

1º CODITOS NAPOLITANA

2º HAMBURGUESA EN SALSA CAZADORA

1º PASTA NAPOLITANA

2º BURGER IN MUSHROOM SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	790	Kcal		3302,2	kJ
Lípidos	23	g.	[Saturados	6	g.]
H.Carbono	110	g.	[Azúcares	19	g.]
Proteínas	30	g.	Sal	3,7	g.

miércoles 11

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	720	Kcal		3009,6	kJ
Lípidos	18	g.	[Saturados	3	g.]
H.Carbono	95	g.	[Azúcares	20	g.]
Proteínas	22	g.	Sal	3,3	g.

jueves 12

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS O SOPA MARAVILLA

2º ESTOFADO DE POLLO CON PATATAS

1º SAUTÉ GREEN BEANS OR NOODLE SOUP

2º CHICKEN STEW AND POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	760	Kcal		3176,8	kJ
Lípidos	14	g.	[Saturados	2,5	g.]
H.Carbono	108	g.	[Azúcares	20	g.]
Proteínas	28	g.	Sal	2,5	g.

viernes 13

1º ARROZ TRES DELICIAS

2º DELICIAS DE BACALAO CON ENSALADA

1º SPECIAL FRIED RICE

2º BATTERED COD AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	780	Kcal		3260,4	kJ
Lípidos	21	g.	[Saturados	4	g.]
H.Carbono	102	g.	[Azúcares	21	g.]
Proteínas	29	g.	Sal	2,2	g.

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

Todas las valoraciones nutricionales se han realizado según las recomendaciones de la Estrategia NAOS para niños de 9 a 13 años

lunes 16

1º SALMOREJO CORDOBÉS O SOPA DE ESTRELLAS

2º LOMO PLANCHA CON PURÉ

1º COLD TOMATO SOUP OR STARS SOUP

2º GRILLED LOIN AND MASHED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	720	Kcal		3009,6	kJ
Lípidos	19	g.	[Saturados	3	g.]
H.Carbono	95	g.	[Azúcares	21	g.]
Proteínas	25	g.	Sal	3,3	g.

martes 17

1º ESPAGUETIS CARBONARA

2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA

1º SPAGUETTI CARBONARA

2º BATTERED HAKE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	820	Kcal		3427,6	kJ
Lípidos	24	g.	[Saturados	7	g.]
H.Carbono	115	g.	[Azúcares	20	g.]
Proteínas	30	g.	Sal	2,5	g.

miércoles 18

1º LENTEJAS ESTOFADAS

2º POLLO ASADO CON PATATAS

1º LENTIL STEW

2º ROAST CHICKEN AND FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	770	Kcal		3218,6	kJ
Lípidos	19	g.	[Saturados	4	g.]
H.Carbono	102	g.	[Azúcares	20	g.]
Proteínas	30	g.	Sal	3,1	g.

jueves 19

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES

2º PIZZA ITALIANA CON ENSALADA

1º CREAM OF VEGETABLE SOUP

2º ITALIAN PIZZA AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	800	Kcal		3344	kJ
Lípidos	25	g.	[Saturados	7,5	g.]
H.Carbono	108	g.	[Azúcares	21	g.]
Proteínas	23	g.	Sal	3,5	g.

viernes 20

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE

2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS

1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE

2º FRIED EGGS AND FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	850	Kcal		3553	kJ
Lípidos	27	g.	[Saturados	8	g.]
H.Carbono	120	g.	[Azúcares	20,5	g.]
Proteínas	24	g.	Sal	3,5	g.

EL POSTRE SERÁ VARIADO (FRUTA DE TEMPORADA, Y POSTRE LÁCTEO O LECHE) Todos los días, salvo cuando la guarnición forme parte del plato, se ofrecerá una ensalada como complemento opcional para los alumnos que así lo deseen.

Alegra 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**