



# COLEGIO SANTÍSIMO SACRAMENTO

C/Arturo Soria 208 - 28043 Madrid

Tel: 914 13 59 38

[secretaria@ssacramento.org](mailto:secretaria@ssacramento.org)

# MES DE MAYO DE 2026



BASAL

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



viernes 1



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

lunes 4

martes 5

miércoles 6

jueves 7

viernes 8

**1º ARROZ CON VERDURAS**

**2º ABADEJO A LA VIZCAÍNA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS**

**1º RICE WITH VEGETABLES**

**2º HALIBUT A LA VIZCAÍNA WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD**

**PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT**

Calorías	672 Kcal		2812 kJ
Lípidos	22,8 g.	Saturados	3 g.
H. Carbono	92,2 g.	Azúcares	9 g.
Proteínas	21,4 g.	Sal	3,29 g.

**1º GARBANZOS GUIADOS (SIN CHORIZO)**

**2º LOMO EN SU JUGO CON PATATA ASADA**

**1º GARBANZOS GUIADOS (SIN CHORIZO)**

**2º LOIN IN ITS OWN JUICE WITH ROASTED POTATOES**

**PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT**

Calorías	883 Kcal		3694 kJ
Lípidos	45 g.	Saturados	13 g.
H. Carbono	69,2 g.	Azúcares	14,4 g.
Proteínas	39,9 g.	Sal	1,64 g.

**1º MACARRONES NAPOLITANA**

**2º MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA**

**1º NEAPOLITAN MACARONI**

**2º HAKE A LA ROMANA WITH LETTUCE AND GRATED CARROT SALAD**

**PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT**

Calorías	680 Kcal		2843 kJ
Lípidos	32,5 g.	Saturados	4,8 g.
H. Carbono	67,2 g.	Azúcares	9,6 g.
Proteínas	28,8 g.	Sal	4,92 g.

**1º GUISANTES SALTEADOS**

**2º POLLO AL CURRY CON ARROZ INTEGRAL**

**1º SAUTÉED PEAS**

**2º CHICKEN CURRY WITH ARROZ INTEGRAL**

**PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT**

Calorías	630 Kcal		2636 kJ
Lípidos	22,6 g.	Saturados	4,2 g.
H. Carbono	73 g.	Azúcares	5,7 g.
Proteínas	28,4 g.	Sal	2,49 g.

**1º CREMA DE CALABAZA**

**2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ATÚN**

**1º CREAM OF PUMPKIN SOUP**

**2º SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND TUNA SALAD**

**PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT**

Calorías	587 Kcal		2457 kJ
Lípidos	35,3 g.	Saturados	6,4 g.
H. Carbono	41,2 g.	Azúcares	9,4 g.
Proteínas	22,7 g.	Sal	2,28 g.

lunes 11

**1º LENTEJAS HORTELANAS**

**2º RAPE AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ**

1º HORTELANAS LENTILS

2º RAPE AL HORNO WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT**

Calorias	388 Kcal		1622 kJ
Lípidos	12 g.	Saturados	1,5 g.
H.Carbono	40,9 g.	Azúcares	5,9 g.
Proteínas	19,9 g.	Sal	1,44 g.

martes 12

**1º ARROZ CON TOMATE**

**2º JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA PEPITORIA CON ENSALADA DE LECHUGA, T...**

1º RICE WITH TOMATO SAUCE

2º CHICKEN WINGS IN PEPITORIA SAUCE WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD

**PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT**

Calorias	766 Kcal		3205 kJ
Lípidos	36,7 g.	Saturados	7,5 g.
H.Carbono	77,3 g.	Azúcares	5,8 g.
Proteínas	29,6 g.	Sal	2,74 g.

miércoles 13

**1º CREMA DE VERDURAS NATURALES**

**2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS PANADERA**

1º NATURAL VEGETABLE SOUP

2º FRIED EGGS WITH BAKER'S POTATOES

**PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT**

Calorias	621 Kcal		2598 kJ
Lípidos	32,9 g.	Saturados	6,9 g.
H.Carbono	51,2 g.	Azúcares	8,4 g.
Proteínas	20,5 g.	Sal	1,88 g.

jueves 14

**1º SOPA DE COCIDO CON FIDEOS INTEGRALES**

**2º COCIDO MADRILEÑO**

1º STEWED SOUP WITH WHOLE WHEAT NOODLES

2º MADRILEÑO STEW

**PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT**

Calorias	872 Kcal		3648 kJ
Lípidos	35,6 g.	Saturados	9,4 g.
H.Carbono	103,7 g.	Azúcares	10,3 g.
Proteínas	34,7 g.	Sal	4,23 g.

viernes 15

FELIZ DÍA DE  
SAN ISIDRO



Madrid

lunes 18

**1º BRÓCOLI REHOGADO**

**2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON PATATAS ROTAS**

**Día sin GLUTEN  
en el cole**

**PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT**

Calorias	591 Kcal		2474 kJ
Lípidos	38,5 g.	Saturados	12,3 g.
H.Carbono	18,4 g.	Azúcares	8 g.
Proteínas	40,2 g.	Sal	1,8 g.

martes 19

**1º FUSILLIS EN SALSA DE QUESO**

**2º PALOMETA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS**

1º FUSILLIS EN SALSA DE QUESO

2º BAKED PALOMETA WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD

**PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT**

Calorias	739 Kcal		3092 kJ
Lípidos	39,2 g.	Saturados	7,9 g.
H.Carbono	63,8 g.	Azúcares	5,9 g.
Proteínas	27 g.	Sal	2,25 g.

miércoles 20

**1º LENTEJAS GUIADAS (SIN CHORIZO)**

**2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ATÚN**

1º LENTEJAS GUIADAS (SIN CHORIZO)

2º SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND TUNA SALAD

**PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT**

Calorias	763 Kcal		3193 kJ
Lípidos	34,3 g.	Saturados	6,9 g.
H.Carbono	60,4 g.	Azúcares	5,6 g.
Proteínas	41,2 g.	Sal	2,18 g.

jueves 21

**1º SOPA DE FIDEOS**

**2º POLLO ASADO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS**

1º NOODLE SOUP

2º ROAST CHICKEN WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD

**PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT**

Calorias	459 Kcal		1921 kJ
Lípidos	30,4 g.	Saturados	5,6 g.
H.Carbono	20,7 g.	Azúcares	3,3 g.
Proteínas	23,7 g.	Sal	1,84 g.

viernes 22

**1º JUDÍAS BLANCAS HORTELANAS CON ARROZ INTEGRAL**

**2º BACALAO A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLA...**

1º JUDÍAS BLANCAS HORTELANAS CON ARROZ INTEGRAL

2º ROMAN-STYLE COD WITH LETTUCE, TOMATO AND GRATED CARROT SALAD

**PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT**

Calorias	624 Kcal		2611 kJ
Lípidos	24,1 g.	Saturados	3,1 g.
H.Carbono	51 g.	Azúcares	8,5 g.
Proteínas	41,2 g.	Sal	2,12 g.

lunes 25

**1º CREMA DE PUERROS**

**2º MAGRO A LA RIOJANA CON MACARRONES INTEGRALES**

1º CREAM OF LEEK SOUP

2º LEAN MEAT RIOJA STYLE WITH WHOLE GRAIN MACARONI

**PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT**

Calorias	530 Kcal		2218 kJ
Lípidos	29,4 g.	Saturados	5,7 g.
H.Carbono	35,9 g.	Azúcares	5,3 g.
Proteínas	28 g.	Sal	1,1 g.

martes 26

**1º GARBANZOS SALTEADOS**

**2º TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ATÚN**

1º GARBANZOS SALTEADOS

2º ZUCCHINI OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND TUNA SALAD

**PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT**

Calorias	338 Kcal		1415 kJ
Lípidos	26,5 g.	Saturados	5,5 g.
H.Carbono	3,8 g.	Azúcares	3,1 g.
Proteínas	19,3 g.	Sal	1,5 g.

miércoles 27

**1º CODITOS CON TOMATE**

**2º FILETE DE POLLO EMPANADO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITU...**

1º FISH FINGERS WITH TOMATO SAUCE

2º BREADED CHICKEN FILLET WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD

**PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT**

Calorias	585 Kcal		2448 kJ
Lípidos	30 g.	Saturados	4,9 g.
H.Carbono	55,6 g.	Azúcares	8,6 g.
Proteínas	22,4 g.	Sal	4,94 g.

jueves 28

**1º PAELLA DE POLLO Y VERDURA**

**2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA**

1º CHICKEN AND VEGETABLE PAELLA

2º BAKED HAKE WITH LETTUCE AND GRATED CARROT SALAD

**PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT**

Calorias	795 Kcal		3325 kJ
Lípidos	37,2 g.	Saturados	6,1 g.
H.Carbono	64,6 g.	Azúcares	6,1 g.
Proteínas	48,1 g.	Sal	2,12 g.

viernes 29

**1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS**

**2º ESTOFADO DE AVE CON PATATA VAPOR**

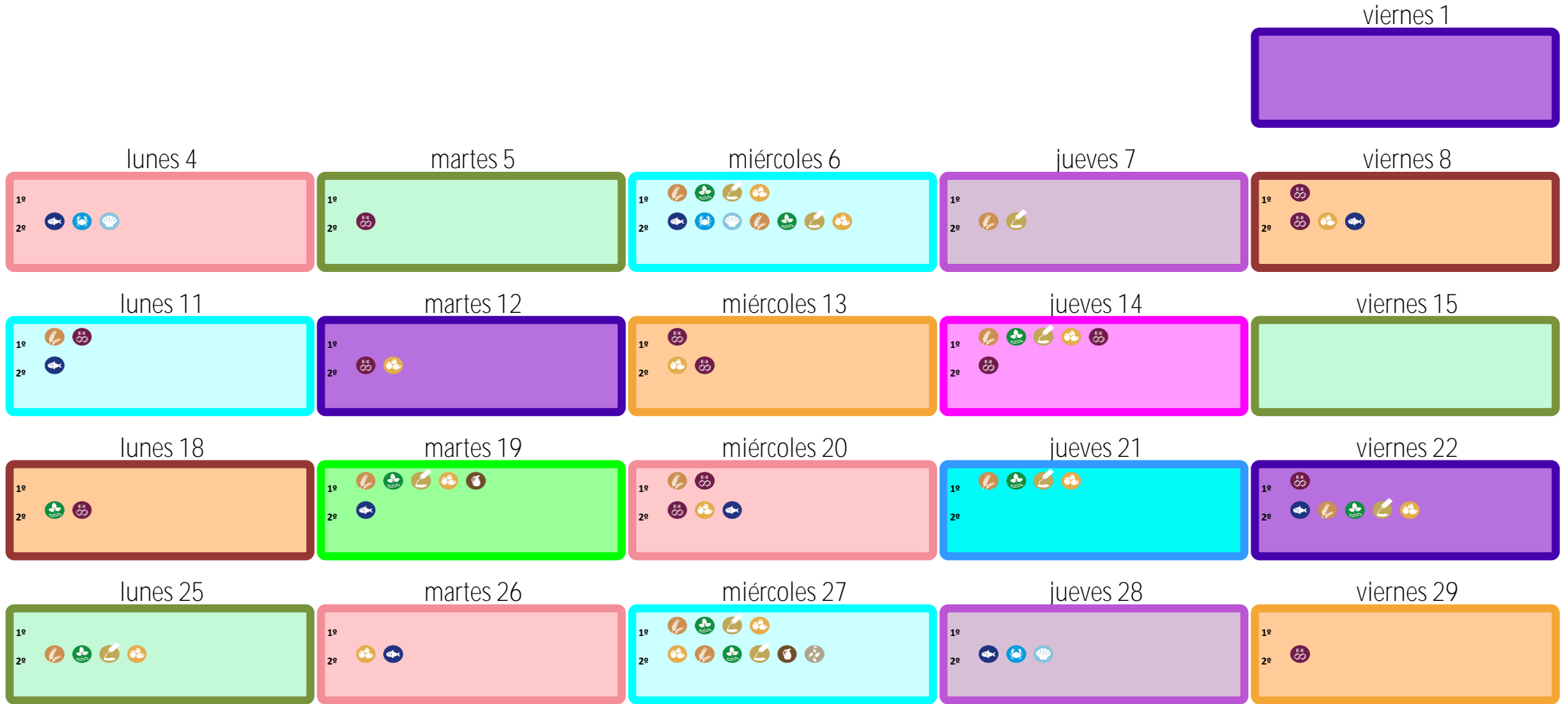
1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º ESTOFADO DE AVE WITH STEAMED POTATOES

**PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT**

Calorias	546 Kcal		2284 kJ
Lípidos	26,5 g.	Saturados	5,4 g.
H.Carbono	38,2 g.	Azúcares	12,3 g.
Proteínas	34,1 g.	Sal	2 g.

# ALÉRGENOS / ALLERGENS



- |         |            |        |          |                    |            |
|---------|------------|--------|----------|--------------------|------------|
| GLUTEN  | MOSTAZA    | SESAMO | SULFITOS | ALTRAMUCES         | MOLLUSCOS  |
| PESCADO | CACAHUETES | SOJA   | LÁCTEOS  | FRUTOS CON CÁSCARA | CRUSTÁCEOS |
|         |            |        |          | HUEVOS             |            |
|         |            |        |          | APIO               |            |