



COLEGIO SANTÍSIMO SACRAMENTO

C/Arturo Soria 208 - 28043 Madrid
 Telf: 914 13 59 38
secretaria@ssacramento.org

MES DE JUNIO DE 2026



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

BASAL

lunes 1

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES

2º TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ

1º NATURAL VEGETABLE SOUP

2º TUNA OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	546 Kcal	2283 kJ
Lípidos	36,1 g.	Saturados 6,9 g.
H. Carbono	30,6 g.	Azúcares 8,3 g.
Proteínas	21,9 g.	Sal 1,92 g.

martes 2

1º ARROZ TRES DELICIAS

2º FILETE DE LENGUADINA EMPANADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA

1º THREE DELIGHTS RICE

2º BREADED SOLE FILLET WITH LETTUCE AND GRATED CARROT SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	810 Kcal	3387 kJ
Lípidos	31,9 g.	Saturados 4,9 g.
H. Carbono	82,6 g.	Azúcares 4,6 g.
Proteínas	46,1 g.	Sal 3,09 g.

miércoles 3

1º JUDÍAS BLANCAS GUIADAS

2º LOMO EN SU JUGO CON PATATAS PANADERA

1º STEWED WHITE BEANS

2º LOIN IN ITS OWN JUICE WITH BAKER'S POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	1040 Kcal	4351 kJ
Lípidos	67,2 g.	Saturados 22,4 g.
H. Carbono	51,8 g.	Azúcares 8,5 g.
Proteínas	43,2 g.	Sal 2,11 g.

jueves 4

1º ENSALADA CAMPERA

2º POLLO AL CURRY CON DADOS DE CALABACÍN

1º CAMPERA SALAD

2º CHICKEN CURRY WITH ZUCCHINI DICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	463 Kcal	1937 kJ
Lípidos	27,2 g.	Saturados 5,6 g.
H. Carbono	22,4 g.	Azúcares 5,1 g.
Proteínas	29,2 g.	Sal 3,48 g.

viernes 5

1º ESPAGUETIS (INTEGRALES) CON TOMATE

2º MERLUZA A LA NARANJA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS

1º WHOLE WHEAT SPAGHETTI WITH TOMATO AND TUNA

2º ORANGE-GLAZED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	546 Kcal	2285 kJ
Lípidos	21,7 g.	Saturados 2,9 g.
H. Carbono	55,7 g.	Azúcares 6,1 g.
Proteínas	32,4 g.	Sal 2,04 g.

lunes 8

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º HAMBURGUESA EN SALSA PRIMAVERAL CON PATATA ASADA

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º HAMBURGER IN SPRING SAUCE WITH ROASTED POTATOES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	622 Kcal		2602 kJ
Lípidos	28,3 g.	Saturados	6,3 g.
H. Carbono	39 g.	Azúcares	11,5 g.
Proteínas	40,7 g.	Sal	2,1 g.

martes 9

1º LENTEJAS HORTELANAS

2º TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ

1º HORTELANAS LENTILS

2º ZUCCHINI OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	648 Kcal		2710 kJ
Lípidos	32 g.	Saturados	6,2 g.
H. Carbono	43,4 g.	Azúcares	7,7 g.
Proteínas	36 g.	Sal	2,36 g.

miércoles 10

1º ENSALADA DE PASTA

2º POLLO ASADO CON HUMMUS DE GARBANZOS

1º PASTA SALAD

2º ROAST CHICKEN WITH CHICKPEA HUMMUS

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	1017 Kcal		4255 kJ
Lípidos	38,4 g.	Saturados	7 g.
H. Carbono	104,7 g.	Azúcares	8,7 g.
Proteínas	51,8 g.	Sal	2,05 g.

jueves 11

1º ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE

2º RAPE A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA

1º BROWN RICE WITH TOMATO

2º MONKFISH ANDALUSIAN STYLE WITH LETTUCE AND GRATED CARROT SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	403 Kcal		1684 kJ
Lípidos	9,6 g.	Saturados	1,3 g.
H. Carbono	70,7 g.	Azúcares	4,9 g.
Proteínas	6,8 g.	Sal	1,32 g.

viernes 12

1º CREMA DE LEGUMBRES

2º PIZZA ITALIANA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS

1º LEGUME SOUP

2º ITALIAN PIZZA WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	737 Kcal		3084 kJ
Lípidos	42,6 g.	Saturados	8,7 g.
H. Carbono	85,8 g.	Azúcares	8,1 g.
Proteínas	32,3 g.	Sal	2,2 g.

lunes 15

1º CREMA DE CALABAZA

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

1º CREAM OF PUMPKIN SOUP

2º BAKED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	412 Kcal		1724 kJ
Lípidos	21,2 g.	Saturados	3 g.
H. Carbono	26,6 g.	Azúcares	8,4 g.
Proteínas	25,5 g.	Sal	2,54 g.

martes 16

1º SOPA DE FIDEOS

2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON PATATA ASADA

1º NOODLE SOUP

2º MEATBALLS WITH VEGETABLES WITH ROASTED POTATOES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	701 Kcal		2933 kJ
Lípidos	38,5 g.	Saturados	12,5 g.
H. Carbono	45,3 g.	Azúcares	4,7 g.
Proteínas	40,9 g.	Sal	1,7 g.

miércoles 17

1º ARROZ CON TOMATE

2º ABADEJO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA

1º RICE WITH TOMATO SAUCE

2º BAKED POLLOCK WITH LETTUCE AND GRATED CARROT SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	609 Kcal		2546 kJ
Lípidos	20,6 g.	Saturados	2,8 g.
H. Carbono	76,1 g.	Azúcares	5,7 g.
Proteínas	28 g.	Sal	2,12 g.

jueves 18

1º LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS

2º FILETE DE POLLO EMPANADO CON PURÉ DE PATATA

1º LENTILS STEWED WITH VEGETABLES

2º BREADED CHICKEN FILLET WITH MASHED POTATOES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	635 Kcal		2657 kJ
Lípidos	27,2 g.	Saturados	4,5 g.
H. Carbono	53,8 g.	Azúcares	5,2 g.
Proteínas	34 g.	Sal	4,4 g.

viernes 19

1º CODITOS (INTEGRALES) NAPOLITANA

2º REVUELTO DE JAMÓN COCIDO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ

1º WHOLE WHEAT NAPOLITANA ELBOW MACARONI

2º SCRAMBLED EGGS WITH COOKED HAM WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	694 Kcal		2902 kJ
Lípidos	37,3 g.	Saturados	7,8 g.
H. Carbono	57,3 g.	Azúcares	13,6 g.
Proteínas	32 g.	Sal	2,82 g.

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

Cumpliendo con el Reglamento 1169/2011 del 25 Octubre del 2011, disponemos de la información sobre alérgenos en la dirección del centro. La programación del menú esta dirigido según el Real Decreto 315/2025 de comedores escolares.




ALÉRGENOS / ALLERGENS








lunes 1

1º 

2º  

martes 2

1º 



2º       



miércoles 3

1º 

2º 

jueves 4

1º  

2º  

viernes 5

1º    

2º   

lunes 8

1º

2º  

martes 9

1º  

2º 





miércoles 10

1º    

2º

jueves 11

1º

2º    

viernes 12

1º 

2º    

lunes 15

1º 

2º   




martes 16

1º    

2º  

miércoles 17

1º

2º   

jueves 18















1º  

2º      

viernes 19

1º     

2º   

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