



COLEGIO SANTÍSIMO SACRAMENTO

C/Arturo Soria 208 - 28043 Madrid

Tel: 914 13 59 38

secretaria@ssacramento.org

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

MES DE SEPTIEMBRE DE 2026

lunes 7

martes 8

miércoles 9

jueves 10

viernes 11

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



1º CREMA DE VERDURAS NATURALES

2º ALBÓNDIGAS A LA MADRILEÑA CON ARROZ PILAFF

1º NATURAL VEGETABLE SOUP

2º MADRID-STYLE MEATBALLS WITH PILAF RICE

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	899 Kcal	3761 kJ
Lípidos	43,7 g.	Saturados 13 g.
H.Carbono	81,3 g.	Azúcares 8,2 g.
Proteínas	41,8 g.	Sal 2,17 g.

1º CODITOS (INTEGRALES) NAPOLITANA

2º MERLUZA EN SALSA VERDE CON ZANAHORIAS BABY

1º WHOLE WHEAT NAPOLITANA ELBOW MACARONI

2º HAKE IN GREEN SAUCE WITH BABY CARROTS

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	530 Kcal	2216 kJ
Lípidos	27,5 g.	Saturados 3,6 g.
H.Carbono	67,1 g.	Azúcares 11,9 g.
Proteínas	24,2 g.	Sal 3,15 g.

1º LENTEJAS GUIADAS

2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS FRITAS

1º STEWED LENTILS

2º FRIED EGGS WITH FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	755 Kcal	3159 kJ
Lípidos	31,9 g.	Saturados 7,4 g.
H.Carbono	65,1 g.	Azúcares 4,2 g.
Proteínas	37,9 g.	Sal 2,67 g.

1º ARROZ CON TOMATE

2º PALOMETA EN SALSA RUBIA CON DADOS DE CALABACÍN

1º RICE WITH TOMATO SAUCE

2º PALOMETA IN RUBIA SAUCE WITH ZUCCHINI DICE

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	645 Kcal	2699 kJ
Lípidos	22 g.	Saturados 3 g.
H.Carbono	85,3 g.	Azúcares 4,4 g.
Proteínas	24,6 g.	Sal 1,68 g.

1º SOPA DE FIDEOS

2º POLLO ASADO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ATÚN

1º NOODLE SOUP

2º ROAST CHICKEN WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND TUNA SALAD

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	448 Kcal	1873 kJ
Lípidos	28,8 g.	Saturados 5,4 g.
H.Carbono	21,6 g.	Azúcares 4,2 g.
Proteínas	23,7 g.	Sal 1,62 g.

lunes 14

martes 15

miércoles 16

jueves 17

viernes 18

1º LENTEJAS ESTOFADAS

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ

1º STEWED LENTILS

2º SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	883 Kcal	3693 kJ
Lípidos	45,6 g.	Saturados 10,6 g.
H.Carbono	64,2 g.	Azúcares 8,7 g.
Proteínas	44,3 g.	Sal 3,52 g.

1º CREMA DE PUERROS

2º MILANESA DE LENGUADINA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS

1º CREAM OF LEEK SOUP

2º SOLE FILLET MILANESE WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	606 Kcal	2536 kJ
Lípidos	32,7 g.	Saturados 4,4 g.
H.Carbono	35,4 g.	Azúcares 3,7 g.
Proteínas	39,5 g.	Sal 2,84 g.

1º PAELLA DE VERDURAS (ARROZ INTEGRAL)

2º LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA

1º VEGETABLE PAELLA (BROWN RICE)

2º GRILLED PORK LOIN WITH LETTUCE AND GRATED CARROT SALAD

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	829 Kcal	3467 kJ
Lípidos	48,6 g.	Saturados 14,6 g.
H.Carbono	70,1 g.	Azúcares 4,3 g.
Proteínas	26,1 g.	Sal 1,43 g.

1º SOPA MARAVILLA

2º POLLO AL CURRY CON ARROZ PILAFF

1º MARAVILLA SOUP

2º CHICKEN CURRY WITH PILAF RICE

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	581 Kcal	2431 kJ
Lípidos	18,7 g.	Saturados 3,7 g.
H.Carbono	76,5 g.	Azúcares 2,4 g.
Proteínas	24,3 g.	Sal 1,49 g.

1º MACARRONES (INTEGRALES) CON SALSA AURORA

2º MERLUZA AL HORNO CON PURÉ DE PATATA

1º WHOLEWHEAT MACARONI IN AURORA SAUCE

2º BAKED HAKE WITH MASHED POTATOES

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	571 Kcal	2389 kJ
Lípidos	19,8 g.	Saturados 2,7 g.
H.Carbono	65,8 g.	Azúcares 5 g.
Proteínas	33,8 g.	Sal 1,8 g.

lunes 21

1º BRÓCOLI REHOGADO			
2º HAMBURGUESA EN SALSA CAZADORA CON ARROZ PILAFF			
1º SAUTÉED BROCCOLI			
2º HAMBURGER IN HUNTER'S SAUCE WITH PILAF RICE			
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT			
Calorías	604 Kcal		2528 kJ
Lípidos	25,7 g.	Saturados	10,5 g.
H.Carbono	70 g.	Azúcares	9,3 g.
Proteínas	26 g.	Sal	2,39 g.

martes 22

1º CREMA DE ZANAHORIA			
2º POLLO GUISADO CON DADOS DE CALABACÍN			
1º CREAM OF CARROT SOUP			
2º CHICKEN STEW WITH ZUCCHINI DICE			
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT			
Calorías	544 Kcal		2276 kJ
Lípidos	22,7 g.	Saturados	153,1 g.
H.Carbono	57 g.	Azúcares	22,9 g.
Proteínas	45 g.	Sal	62,88 g.

miércoles 23

1º CODITOS (INTEGRALES) GRATINADOS			
2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA			
1º WHOLE WHEAT ELBOW MACARONI GRATIN			
2º BAKED HAKE WITH LETTUCE AND GRATED CARROT SALAD			
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT			
Calorías	645 Kcal		2697 kJ
Lípidos	25,2 g.	Saturados	5,2 g.
H.Carbono	64,2 g.	Azúcares	9,5 g.
Proteínas	36,5 g.	Sal	3,02 g.

jueves 24

1º SOPA DE COCIDO			
2º COCIDO MADRILEÑO			
1º STEW SOUP			
2º MADRILEÑO STEW			
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT			
Calorías	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 25

1º ARROZ CON TOMATE			
2º SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ATÚN			
1º RICE WITH TOMATO SAUCE			
2º HOME-MADE SAN JACOBO WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND TUNA SALAD			
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT			
Calorías	576 Kcal		2408 kJ
Lípidos	23,3 g.	Saturados	27,6 g.
H.Carbono	87,3 g.	Azúcares	16,3 g.
Proteínas	121,8 g.	Sal	115,32 g.

lunes 28

1º SOPA DE AVE CON FIDEOS (INTEGRALES)			
2º POLLO EN SALSA PEPITORIA CON PATATA ASADA			
1º CHICKEN NOODLE SOUP (WHOLE WHEAT)			
2º CHICKEN IN PEPITORIA SAUCE WITH ROASTED POTATOES			
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT			
Calorías	705 Kcal		2950 kJ
Lípidos	20,7 g.	Saturados	3,1 g.
H.Carbono	81,8 g.	Azúcares	5,1 g.
Proteínas	42,9 g.	Sal	1,2 g.

martes 29

1º LENTEJAS HORTELANAS			
2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA			
1º COUNTRY-STYLE LENTILS			
2º SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND GRATED CARROT SALAD			
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT			
Calorías	741 Kcal		3100 kJ
Lípidos	34,6 g.	Saturados	6,2 g.
H.Carbono	61 g.	Azúcares	9,9 g.
Proteínas	36 g.	Sal	2,12 g.

miércoles 30

1º FUSILLIS A LA ITALIANA			
2º ABADEJO EMPANADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS			
1º ITALIAN-STYLE FUSILLI			
2º BREADED COD WITH LETTUCE AND OLIVE SALAD			
PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT			
Calorías	748 Kcal		3130 kJ
Lípidos	29,6 g.	Saturados	4 g.
H.Carbono	71,3 g.	Azúcares	8,4 g.
Proteínas	45,5 g.	Sal	3,54 g.

Dos veces por semana se ofrecerá pan integral para aquellos comensales que lo deseen.

Diariamente habrá a disposición del alumno dos opciones de fruta de temporada para su elección. Un día a la semana irá postre lácteo sin azucarar.

Alegra
Servicio a
Colectividades

**Comemos rico,
variado y
equilibrado
para crecer con
energía**



El menú ha sido diseñado por nuestros nutricionistas.

La valoración nutricional del menú se realiza según las recomendaciones de la AESAN recogidas en el Documento de consenso sobre la alimentación en centros educativos, así como los principios de la Estrategia NAOS.

La programación del menú esta dirigido según el Real Decreto 315/2025 de comedores escolares.



ALÉRGENOS / ALLERGENS

lunes 7

1º  

2º  

martes 8

1º     

2º   

miércoles 9

1º  

2º 

jueves 10

1º

2º  

viernes 11

1º     

2º 

lunes 14

1º  

2º  

martes 15

1º

2º      

miércoles 16

1º

2º

jueves 17

1º     

2º  

viernes 18

1º      

2º    

lunes 21

1º

2º  

martes 22

1º  

2º

miércoles 23

1º      

2º   

jueves 24

1º      

2º 

viernes 25

1º

2º       

lunes 28

1º      

2º  

martes 29

1º  

2º  

miércoles 30

1º    

2º      

 GLUTEN	 MOSTAZA	 SÉSAMO	 SULFITOS	 ALTRAMUCES	 MOLUSCOS	 CRUSTÁCEOS	 HUEVOS
 PESCADO	 CACAHUETES	 SOJA	 LECHE	 FRUTOS CON CÁSCARA	 APIO		