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

BASAL



lunes 2	martes 3	miércoles 4	jueves 5	viernes 6
	1º MACARRONES (INTEGRALES) GRATINADOS 2º MAGRO GUISADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE 1º GRATINATED WHOLE WHEAT MACARONI 2º LEAN STEW WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT Calorías 729 Kcal 3051 kJ Lípidos 33,9 g. Saturados 8,2 g. H.Carbono 62,9 g. Azúcares 11 g. Proteínas 39,5 g. Sal 2,78 g.	1º ARROZ TRES DELICIAS 2º MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ 1º THREE DELIGHTS RICE 2º HAKE A LA ROMANA WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD PAN Y YOGUR SIN AZÚCAR BREAD AND UNSWEETENED YOGOURT Calorías 799 Kcal 3341 kJ Lípidos 36 g. Saturados 5,9 g. H.Carbono 85,5 g. Azúcares 4 g. Proteínas 31 g. Sal 4,61 g.	1º SOPA DE AVE CON FIDEOS 2º POLLO ASADO CON PATATAS 1º CHICKEN SOUP WITH NOODLES 2º ROAST CHICKEN WITH POTATOES PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT Calorías 687 Kcal 2874 kJ Lípidos 34,2 g. Saturados 5,7 g. H.Carbono 61,5 g. Azúcares 3,6 g. Proteínas 30 g. Sal 2,07 g.	1º LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS 2º PALOMETA EN SALSA POMODORO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHOR… 1º LENTILS STEWED WITH VEGETABLES 2º PALOMETA IN POMODORO SAUCE WITH LETTUCE, TOMATO AND GRATED CARROT SAL… PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT Calorías 483 Kcal 2019 kJ Lípidos 13 g. Saturados 1,7 g. H.Carbono 48,1 g. Azúcares 10,1 g. Proteínas 34,7 g. Sal 2,1 g.
lunes 9	**martes 10**	**miércoles 11**	**jueves 12**	**viernes 13**
	1º PAELLA DE POLLO Y VERDURA 2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ 1º CHICKEN AND VEGETABLE PAELLA 2º BAKED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT Calorías 797 Kcal 3333 kJ Lípidos 37,3 g. Saturados 6,1 g. H.Carbono 64,9 g. Azúcares 5,4 g. Proteínas 48,2 g. Sal 2,14 g.	1º JUDÍAS BLANCAS HORTELANAS 2º ALBÓNDIGAS EN SALSA CAZADORA CON PATATAS DADO 1º HORTELANAS WHITE BEANS 2º MEATBALLS IN HUNTER'S SAUCE WITH DICED POTATOES PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT Calorías 761 Kcal 3184 kJ Lípidos 36,7 g. Saturados 11,9 g. H.Carbono 64,3 g. Azúcares 9,4 g. Proteínas 38,2 g. Sal 3,57 g.	1º BRÓCOLI REHOGADO 2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ 1º SAUTÉED BROCCOLI 2º SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD PAN Y YOGUR SIN AZÚCAR BREAD AND UNSWEETENED YOGOURT Calorías 452 Kcal 1891 kJ Lípidos 28,4 g. Saturados 5,4 g. H.Carbono 25,6 g. Azúcares 7,6 g. Proteínas 21,2 g. Sal 1,44 g.	1º SOPA DE COCIDO CON FIDEOS (INTEGRALES) 2º COCIDO MADRILEÑO (PROTEÍNA VEGETAL) 1º STEW SOUP 2º COCIDO MADRILEÑO (PROTEÍNA VEGETAL) WITH SALAD PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT Calorías 946 Kcal 3958 kJ Lípidos 42,5 g. Saturados 10,3 g. H.Carbono 105,1 g. Azúcares 11,7 g. Proteínas 35,5 g. Sal 4,97 g.

lunes 16

1º ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE

2º LOMO A LA PLANCHA CON PATATAS

1º RICE WITH TOMATO SAUCE

2º GRILLED PORK LOIN WITH POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	917 Kcal		3837 kJ
Lípidos	54 g.	Saturados	15,2 g.
H.Carbono	79,5 g.	Azúcares	3,4 g.
Proteínas	27 g.	Sal	1,87 g.

martes 17

1º LENTEJAS HORTELANAS

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

1º COUNTRY-STYLE LENTILS

2º BAKED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	564 Kcal		2358 kJ
Lípidos	20,3 g.	Saturados	2,7 g.
H.Carbono	44,7 g.	Azúcares	6,3 g.
Proteínas	41,1 g.	Sal	2,24 g.

miércoles 18

1º CREMA DE CALABACÍN

2º PIZZA BOLOÑESA VEGETAL CASERA CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA

1º CREAM OF ZUCCHINI SOUP

2º PIZZA BOLOÑESA VEGETAL CASERA WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND TUNA SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	507 Kcal		2120 kJ
Lípidos	34,7 g.	Saturados	7,5 g.
H.Carbono	67,4 g.	Azúcares	11,9 g.
Proteínas	17,3 g.	Sal	2,32 g.

jueves 19

1º FIDEUÁ DE POLLO Y VERDURAS

2º MILANESA DE LENGUADINA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA

1º CHICKEN AND VEGETABLE FIDEUÁ

2º SOLE FILLET MILANESE WITH LETTUCE AND GRATED CARROT SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	787 Kcal		3291 kJ
Lípidos	36,5 g.	Saturados	8,2 g.
H.Carbono	66,9 g.	Azúcares	7,1 g.
Proteínas	50,4 g.	Sal	2,47 g.

viernes 20

1º JUDÍAS PINTAS HORTELANAS

2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS

1º PINTO BEANS

2º FRIED EGGS WITH POTATOES

PAN Y YOGUR SIN AZÚCAR
BREAD AND UNSWEETENED YOGOURT

Calorías	710 Kcal		2971 kJ
Lípidos	28,7 g.	Saturados	6,2 g.
H.Carbono	62,8 g.	Azúcares	5,8 g.
Proteínas	34,9 g.	Sal	2,67 g.

lunes 23

1º ESPAGUETIS (INTEGRALES) EN SALSA ALFREDO

2º MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ

1º WHOLE WHEAT SPAGHETTI IN ALFREDO SAUCE

2º GRILLED HAKE WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	667 Kcal		2789 kJ
Lípidos	32,3 g.	Saturados	13,5 g.
H.Carbono	70,3 g.	Azúcares	6,6 g.
Proteínas	28 g.	Sal	1,72 g.

martes 24

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES

2º HAMBURGUESA EN SALSA PRIMAVERAL CON PATATAS FRITAS

1º NATURAL VEGETABLE SOUP

2º HAMBURGER IN SPRING SAUCE WITH FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	675 Kcal		2824 kJ
Lípidos	37,4 g.	Saturados	6,8 g.
H.Carbono	41,8 g.	Azúcares	8,5 g.
Proteínas	31,8 g.	Sal	2,95 g.

miércoles 25

1º SOPA DE COCIDO

2º COCIDO MADRILEÑO (PROTEÍNA VEGETAL)

1º STEW SOUP

2º COCIDO MADRILEÑO (PROTEÍNA VEGETAL)

PAN Y YOGUR SIN AZÚCAR
BREAD AND UNSWEETENED YOGOURT

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.

jueves 26

1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE

2º JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

1º GREEN BEANS WITH TOMATO

2º BAKED CHICKEN WINGS WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	520 Kcal		2177 kJ
Lípidos	35,4 g.	Saturados	7 g.
H.Carbono	17,3 g.	Azúcares	11,5 g.
Proteínas	29,3 g.	Sal	3,64 g.

viernes 27

1º LENTEJAS CON VERDURAS

2º TORTILLA DE JAMÓN COCIDO CON ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y TOMATE

1º LENTILS WITH VEGETABLES

2º HAM AND EGG OMELETTE WITH LETTUCE, CUCUMBER AND TOMATO SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	707 Kcal		2959 kJ
Lípidos	38,5 g.	Saturados	7,6 g.
H.Carbono	42,7 g.	Azúcares	8,7 g.
Proteínas	37,6 g.	Sal	3,34 g.

lunes 30

1º PURÉ DE PATATA Y ZANAHORIAS

2º POLLO AL CURRY CON ARROZ PILAFF

1º PURÉ DE PATATA Y ZANAHORIAS

2º CHICKEN CURRY WITH PILAF RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	544 Kcal		2276 kJ
Lípidos	13,6 g.	Saturados	3 g.
H.Carbono	82,1 g.	Azúcares	5,7 g.
Proteínas	23,2 g.	Sal	1,09 g.

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.

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.

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

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**

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

ALÉRGENOS / ALLERGENS

lunes 2	martes 3	miércoles 4	jueves 5	viernes 6
	1º 2º	1º 2º	1º 2º	1º 2º

lunes 9	martes 10	miércoles 11	jueves 12	viernes 13
1º 2º	1º 2º	1º 2º	1º 2º	1º 2º

lunes 16	martes 17	miércoles 18	jueves 19	viernes 20
1º 2º	1º 2º	1º 2º	1º 2º	1º 2º

lunes 23	martes 24	miércoles 25	jueves 26	viernes 27
1º 2º	1º 2º	1º 2º	1º 2º	1º 2º

lunes 30
1º 2º

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