



# COLEGIO SANTÍSIMO SACRAMENTO

C/Arturo Soria 208 - 28043 Madrid

Telf: 914 13 59 38

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

# MES DE ABRIL DE 2026



BASAL

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. Además se ofrecerá pan integral dos veces a la semana a aquellos alumnos que así lo deseen



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

| RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS |                                   |
|--------------------------------|-----------------------------------|
| SI COMES                       | PUEDES CENAR                      |
| <b>Pasta o Arroz y Carne</b>   | <b>Verdura/Ensalada y Pescado</b> |
| Pasta o Arroz y Pescado        | Verdura y Huevo                   |
| <b>Pasta o Arroz y Huevo</b>   | <b>Verdura/Ensalada y Carne</b>   |
| Verdura y Carne                | Patata y Pescado                  |
| <b>Verdura y Pescado</b>       | <b>Patata y Huevo</b>             |
| Verdura y Huevo                | Arroz y Carne                     |
| <b>Legumbre y Carne</b>        | <b>Verdura/Ensalada y Pescado</b> |
| Legumbre y Pescado             | Verdura y Huevo                   |
| <b>Legumbre y Huevo</b>        | <b>Verdura/ensalada y Carne</b>   |

martes 7

1º LENTEJAS GUIADAS  
2º LOMO A LA PLANCHA CON RODAJAS DE CALABACÍN  
1º STEWED LENTILS  
2º GRILLED PORK LOIN WITH COURGETTE SLICES

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |          |           |         |
|-----------|----------|-----------|---------|
| Calorías  | 818 Kcal |           | 3423 KJ |
| Lípidos   | 50 g.    | Saturados | 15,7 g. |
| H.Carbono | 41,7 g.  | Azúcares  | 3,8 g.  |
| Proteínas | 42,5 g.  | Sal       | 1,5 g.  |

miércoles 8

1º MACARRONES GRATINADOS  
2º MERLUZA AL LIMÓN CON ENSALADA  
1º MACARONI AU GRATIN  
2º HAKE WITH LEMON WITH SALAD

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |          |           |         |
|-----------|----------|-----------|---------|
| Calorías  | 662 Kcal |           | 2770 kJ |
| Lípidos   | 26,9 g.  | Saturados | 5,5 g.  |
| H.Carbono | 63,8 g.  | Azúcares  | 9,1 g.  |
| Proteínas | 36,3 g.  | Sal       | 3,24 g. |

jueves 9

1º SOPA MARAVILLA  
2º POLLO ASADO CON PATATAS  
1º MARAVILLA SOUP  
2º ROAST CHICKEN WITH POTATOES

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |          |           |         |
|-----------|----------|-----------|---------|
| Calorías  | 524 Kcal |           | 2192 kJ |
| Lípidos   | 31,6 g.  | Saturados | 5,5 g.  |
| H.Carbono | 32,9 g.  | Azúcares  | 2,2 g.  |
| Proteínas | 24,8 g.  | Sal       | 2,07 g. |

viernes 10

1º JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS  
2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA  
1º STEWED WHITE BEANS  
2º SPANISH OMELETTE WITH SALAD

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

|           |          |           |         |
|-----------|----------|-----------|---------|
| Calorías  | 970 Kcal |           | 4059 kJ |
| Lípidos   | 56,4 g.  | Saturados | 15,6 g. |
| H.Carbono | 60,9 g.  | Azúcares  | 9 g.    |
| Proteínas | 40,6 g.  | Sal       | 2,41 g. |

lunes 13

**1º ARROZ CON TOMATE**  
**2º FILETE DE LENGUADINA EMPANADO CON ENSALADA**  
 1º RICE WITH TOMATO SAUCE

2º BREADED SOLE FILLET WITH SALAD

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

|           |          |           |         |
|-----------|----------|-----------|---------|
| Calorías  | 770 Kcal |           | 3222 kJ |
| Lípidos   | 29,5 g.  | Saturados | 4,1 g.  |
| H.Carbono | 83 g.    | Azúcares  | 4,6 g.  |
| Proteínas | 41,4 g.  | Sal       | 3,24 g. |

martes 14

**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. |

miércoles 15

**1º CREMA DE CALABAZA**  
**2º HUEVOS ROTOS CON PATATAS PANADERA**  
 1º CREAM OF PUMPKIN SOUP

2º SCRAMBLED EGGS WITH BAKER'S POTATOES

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

|           |          |           |         |
|-----------|----------|-----------|---------|
| Calorías  | 475 Kcal |           | 1987 kJ |
| Lípidos   | 28,5 g.  | Saturados | 6,4 g.  |
| H.Carbono | 41,3 g.  | Azúcares  | 9 g.    |
| Proteínas | 19,6 g.  | Sal       | 2,3 g.  |

jueves 16

**1º LENTEJAS ESTOFADAS**  
**2º ABADEJO EN SALSA DE TOMATE CON ENSALADA**  
 1º STEWED LENTILS

2º ABADEJO EN SALSA DE TOMATE WITH SALAD

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

|           |          |           |         |
|-----------|----------|-----------|---------|
| Calorías  | 725 Kcal |           | 3034 kJ |
| Lípidos   | 34,3 g.  | Saturados | 7,5 g.  |
| H.Carbono | 52,6 g.  | Azúcares  | 12,4 g. |
| Proteínas | 41,6 g.  | Sal       | 4,59 g. |

viernes 17

**1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS**  
**2º ESTOFADO DE PAVO CON MACARRONES INTEGRALES**  
 1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º TURKEY STEW WITH WHOLE GRAIN MACARONI

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

|           |          |           |         |
|-----------|----------|-----------|---------|
| Calorías  | 492 Kcal |           | 2059 kJ |
| Lípidos   | 26,7 g.  | Saturados | 5,4 g.  |
| H.Carbono | 26,9 g.  | Azúcares  | 11,6 g. |
| Proteínas | 32,8 g.  | Sal       | 2,1 g.  |

lunes 20

**1º PAELLA VALENCIANA**  
**2º MERLUZA A LA MEUNIÈRE CON ENSALADA**  
 1º VALENCIAN PAELLA

2º HAKE À LA MEUNIÈRE WITH SALAD

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

|           |          |           |         |
|-----------|----------|-----------|---------|
| Calorías  | 864 Kcal |           | 3615 kJ |
| Lípidos   | 47,3 g.  | Saturados | 12,5 g. |
| H.Carbono | 60,2 g.  | Azúcares  | 5 g.    |
| Proteínas | 47,3 g.  | Sal       | 1,94 g. |

martes 21

**1º GARBANZOS ESTOFADOS**  
**2º TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA**  
 1º STEWED CHICKPEAS

2º ZUCCHINI OMELETTE WITH SALAD

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

|           |          |           |         |
|-----------|----------|-----------|---------|
| Calorías  | 736 Kcal |           | 3080 kJ |
| Lípidos   | 38,7 g.  | Saturados | 7,2 g.  |
| H.Carbono | 49,9 g.  | Azúcares  | 15,6 g. |
| Proteínas | 36,1 g.  | Sal       | 2,56 g. |

miércoles 22

**1º SOPA DE AVE CON FIDEOS INTEGRALES**  
**2º POLLO ASADO CON PURÉ DE MANZANA**  
 1º SOPA DE AVE CON FIDEOS INTEGRALES

2º ROAST CHICKEN WITH APPLE PUREE

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

|           |          |           |         |
|-----------|----------|-----------|---------|
| Calorías  | 614 Kcal |           | 2569 kJ |
| Lípidos   | 25 g.    | Saturados | 4,7 g.  |
| H.Carbono | 63,5 g.  | Azúcares  | 9,6 g.  |
| Proteínas | 30 g.    | Sal       | 1,16 g. |

jueves 23

**1º BRÓCOLI REHOGADO**  
**2º ALBÓNDIGAS A LA MADRILEÑA CON PATATA VAPOR**  
 1º SAUTÉED BROCCOLI

2º MADRID-STYLE MEATBALLS WITH STEAMED POTATOES

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

|           |          |           |         |
|-----------|----------|-----------|---------|
| Calorías  | 581 Kcal |           | 2432 kJ |
| Lípidos   | 31,2 g.  | Saturados | 11,3 g. |
| H.Carbono | 30,8 g.  | Azúcares  | 7,6 g.  |
| Proteínas | 41,5 g.  | Sal       | 1,4 g.  |

viernes 24

**1º LENTEJAS CON CHORIZO**  
**2º PALOMETA A LA VIZCAÍNA CON ENSALADA**  
 1º LENTILS WITH CHORIZO

2º PALOMETA A LA VIZCAÍNA WITH SALAD

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

|           |          |           |         |
|-----------|----------|-----------|---------|
| Calorías  | 592 Kcal |           | 2477 kJ |
| Lípidos   | 23,7 g.  | Saturados | 3,8 g.  |
| H.Carbono | 47 g.    | Azúcares  | 7,2 g.  |
| Proteínas | 42,8 g.  | Sal       | 2,24 g. |

lunes 27

**1º CREMA DE VERDURAS NATURALES**  
**2º HAMBURGUESA EN SALSA PRIMAVERAL CON ARROZ INTEGRAL**  
 1º NATURAL VEGETABLE SOUP

2º HAMBURGER IN SPRING SAUCE WITH ARROZ INTEGRAL

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

|           |          |           |         |
|-----------|----------|-----------|---------|
| Calorías  | 801 Kcal |           | 3351 kJ |
| Lípidos   | 32,8 g.  | Saturados | 6,3 g.  |
| H.Carbono | 81,3 g.  | Azúcares  | 8,2 g.  |
| Proteínas | 34,3 g.  | Sal       | 2,47 g. |

martes 28

**1º ESPAGUETIS CARBONARA**  
**2º MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA**  
 1º SPAGHETTI CARBONARA

2º GRILLED HAKE WITH SALAD

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

|           |          |           |         |
|-----------|----------|-----------|---------|
| Calorías  | 655 Kcal |           | 2741 kJ |
| Lípidos   | 32,1 g.  | Saturados | 9 g.    |
| H.Carbono | 63,8 g.  | Azúcares  | 5,9 g.  |
| Proteínas | 24,5 g.  | Sal       | 2,27 g. |

miércoles 29

**1º JUDÍAS PINTAS GUIADAS**  
**2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS**  
 1º STEWED PINTAS BEANS

2º FRIED EGGS WITH POTATOES

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

|           |          |           |         |
|-----------|----------|-----------|---------|
| Calorías  | 936 Kcal |           | 3916 kJ |
| Lípidos   | 48,8 g.  | Saturados | 15,3 g. |
| H.Carbono | 65,5 g.  | Azúcares  | 7,6 g.  |
| Proteínas | 39,7 g.  | Sal       | 2,74 g. |

jueves 30

**1º ARROZ CON TOMATE**  
**2º ESTOFADO DE POLLO CON ENSALADA**  
 1º RICE WITH TOMATO SAUCE

2º CHICKEN STEW WITH SALAD

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

|           |          |           |         |
|-----------|----------|-----------|---------|
| Calorías  | 678 Kcal |           | 2837 kJ |
| Lípidos   | 29 g.    | Saturados | 5,2 g.  |
| H.Carbono | 75,6 g.  | Azúcares  | 7,3 g.  |
| Proteínas | 26,5 g.  | Sal       | 2,84 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 y aceitunas

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