

LUNES 01

FIESTA DEL TRABAJO

LUNES 08

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º ESPAGUETIS CARBONARA	Calorías	800	Kcal.
2º MERLUZA A LA ROMANA CON GUI SANTES FRANCESA	Lípidos	32	Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	(Saturados)	8	Gr.
1º CARBONARA SPAGUETTI	H.Carbono	86	Gr.
2º ROMANA HAKE WITH FRENCH PEAS	(Azúcares)	14	Gr.
	Proteínas	38	Gr.
	Sal	3	Gr.

LUNES 15

ISIDRO



MARTES 02

FIESTA DE LA COMUNIDAD DE MADRID



MARTES 09

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º LENTEJAS ESTOFADAS	Calorías	893	Kcal.
2º HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA	Lípidos	43	Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	(Saturados)	6	Gr.
1º STEWED LENTILS	H.Carbono	82	Gr.
2º VILLARROY EGGS WITH SALAD	(Azúcares)	16	Gr.
	Proteínas	35	Gr.
	Sal	3	Gr.

MARTES 16

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES	Calorías	828	Kcal.
2º LOMO PLANCHA CON PATATAS	Lípidos	45	Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	(Saturados)	11	Gr.
1º LEEK CREAM WITH CROUTONS	H.Carbono	73	Gr.
2º GRILLED LOIN WITH POTATOES	(Azúcares)	20	Gr.
	Proteínas	29	Gr.
	Sal	1	Gr.

MIÉRCOLES 03

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º FIDEUÁ DE POLLO	Calorías	846	Kcal.
2º PALOMETA EN SALSA DE CHAMPIÑÓN	Lípidos	28	Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	(Saturados)	4	Gr.
1º CHICKEN FIDEUA	H.Carbono	82	Gr.
2º FISH IN MUSHROOM SAUCE	(Azúcares)	14	Gr.
	Proteínas	52	Gr.
	Sal	3	Gr.

MIÉRCOLES 10

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES	Calorías	790	Kcal.
2º POLLO ASADO CON PATATAS	Lípidos	38	Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	(Saturados)	8	Gr.
1º VEGETABLE CREAM	H.Carbono	66	Gr.
2º ROAST CHICKEN WITH POTATOES	(Azúcares)	20	Gr.
	Proteínas	42	Gr.
	Sal	1	Gr.

MIÉRCOLES 17

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º PAELLA VALENCIANA	Calorías	796	Kcal.
2º BACALAO CON TOMATE	Lípidos	25	Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	(Saturados)	4	Gr.
1º RICE VALENCIAN STYLE	H.Carbono	100	Gr.
2º COD WITH TOMATO	(Azúcares)	24	Gr.
	Proteínas	39	Gr.
	Sal	2	Gr.

JUEVES 04

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES	Calorías	888	Kcal.
2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA Y LONCHA DE FIAMBRE	Lípidos	43	Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	(Saturados)	10	Gr.
1º COURGETTE CREAM WITH CROUTONS	H.Carbono	89	Gr.
2º SPANISH OMELETTE WITH SALAD AND COLD SLICE	(Azúcares)	24	Gr.
	Proteínas	31	Gr.
	Sal	3	Gr.

JUEVES 11

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE	Calorías	868	Kcal.
2º SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA	Lípidos	36	Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	(Saturados)	7	Gr.
1º WHITE WITH TOMATO RICE	H.Carbono	108	Gr.
2º HOME CORDON BLEU WITH SALAD	(Azúcares)	16	Gr.
	Proteínas	25	Gr.
	Sal	2	Gr.

JUEVES 18

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º JUDÍAS PINTAS GUI SADAS	Calorías	840	Kcal.
2º TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA	Lípidos	35	Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	(Saturados)	6	Gr.
1º STEWED RED BEANS	H.Carbono	82	Gr.
2º HAM OMELETTE WITH SALAD	(Azúcares)	24	Gr.
	Proteínas	39	Gr.
	Sal	2	Gr.

VIERNES 05

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS O SOPA DE AVE CON PASTA MARAVILLA	Calorías	764	Kcal.
2º MAGRO ESTOFADO CON PATATA DADO	Lípidos	32	Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	(Saturados)	7	Gr.
1º GREEN BEANS WITH TOMATO OR NOODLE SOUP	H.Carbono	82	Gr.
2º ROAST MEAT WITH POTATOES	(Azúcares)	21	Gr.
	Proteínas	34	Gr.
	Sal	1	Gr.

VIERNES 12

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º SOPA DE COCIDO	Calorías	880	Kcal.
2º COCIDO MADRILEÑO	Lípidos	44	Gr.
PAN Y HELADO / BREAD AND ICE CREAM	(Saturados)	14	Gr.
1º NOODLE SOUP	H.Carbono	78	Gr.
2º STEW MADRILENIAN	(Azúcares)	13	Gr.
	Proteínas	37	Gr.
	Sal	2	Gr.

VIERNES 19

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º MACARRONES NAPOLITANA	Calorías	760	Kcal.
2º FILETE DE POLLO CON VERDURAS SALTEADAS	Lípidos	32	Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	(Saturados)	6	Gr.
1º NAPOLITAN MACARONI	H.Carbono	76	Gr.
2º CHICKEN FILLET WITH SAUTÉED VEGETABLES	(Azúcares)	20	Gr.
	Proteínas	38	Gr.
	Sal	1	Gr.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL, CALCULADA DE ACUERDO A CRITERIOS DIETÉTICOS Y ESTABLECIDA PARA UN COMENSAL DE ENTRE 10 Y 12 AÑOS. EL APORTE CALÓRICO DE LA COMIDA DEBE SER APROX. EL 35% DEL TOTAL DIARIO.

NUTRITIONAL INFORMATION ARE BASED ON ESTABLISHED CRITERIA FOR CHILDREN BETWEEN 10 AND 12 YEARS. THE CALORIE INTAKE SHOULD BE APPROXIMATELY 35% OF THE TOTAL RECOMMENDED DAILY INTAKE.

¿NECESITA INFORMACIÓN, QUIERE SABER MÁS SOBRE ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA? PUEDE CONOCER EL RD. 126/2015 Y EL REG. 1169/2011 EN LAS COCINAS DEL CENTRO.

LUNES 22		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º PURÉ DE PATATA Y ZANAHORIA	Calorías	765	Kcal.
2º ALBÓNDIGAS A LA MADRILEÑA	Lípidos	32	Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	(Saturados)	8	Gr.
1º POTATO AND CARROT PURÉE	H.Carbono	86	Gr.
2º MADRILENIAN MEATBALLS	(Azúcares)	27	Gr.
	Proteínas	28	Gr.
	Sal	2	Gr.

MARTES 23		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º ARROZ BLANCO CON TOMATE	Calorías	853	Kcal.
2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA	Lípidos	34	Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	(Saturados)	6	Gr.
1º WHITE WITH TOMATO RICE	H.Carbono	115	Gr.
2º CHICKEN NUGGETS WITH SALAD	(Azúcares)	20	Gr.
	Proteínas	19	Gr.
	Sal	3	Gr.

MIÉRCOLES 24		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º ENSALADA DE VERANO O SOPA DE PICADILLO CON ESTRELLAS	Calorías	793	Kcal.
2º MEDALLONES DE SOLOMILLO PLANCHA CON PATATA RIZADA	Lípidos	38	Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	(Saturados)	8	Gr.
1º SUMMER SALAD OR NOODLE SOUP	H.Carbono	70	Gr.
2º SIRLOIN MEDALLION WITH POTATOES	(Azúcares)	19	Gr.
	Proteínas	40	Gr.
	Sal	1	Gr.

JUEVES 25		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º LENTEJAS GUIADAS CON CHORIZO	Calorías	749	Kcal.
2º MERLUZA EN SALSAS	Lípidos	28	Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	(Saturados)	6	Gr.
1º STEWED LENTILS WITH CHORIZO	H.Carbono	74	Gr.
2º HAKE IN SAUCE	(Azúcares)	19	Gr.
	Proteínas	44	Gr.
	Sal	2	Gr.

VIERNES 26		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º CODITOS BOLOÑESA	Calorías	883	Kcal.
2º HUEVOS FRITOS CON EMPANADILLAS	Lípidos	41	Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	(Saturados)	8	Gr.
1º BOLOGNESE PASTA	H.Carbono	95	Gr.
2º FRIED EGGS WITH PATTY	(Azúcares)	14	Gr.
	Proteínas	29	Gr.
	Sal	2	Gr.

LUNES 29		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º ARROZ TRES DELICIAS	Calorías	830	Kcal.
2º LIMANDA EMPANADA CON ENSALADA	Lípidos	29	Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	(Saturados)	5	Gr.
1º FRIED RICE	H.Carbono	104	Gr.
2º BREADED FISH WITH SALAD	(Azúcares)	21	Gr.
	Proteínas	34	Gr.
	Sal	2	Gr.

MARTES 30		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º BRÓCOLI REHOGADO O SOPA DE AVE CON FIDEOS	Calorías	740	Kcal.
2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSAS	Lípidos	39	Gr.
CAZADORA	(Saturados)	15	Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	H.Carbono	81	Gr.
1º SAUTÉED BROCCOLI OR NOODLE SOUP	(Azúcares)	22	Gr.
2º BEEF BURGER IN CAZADORA SAUCE	Proteínas	26	Gr.
	Sal	3	Gr.

MIÉRCOLES 31		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º CREMA DE VERDURAS NATURALES	Calorías	886	Kcal.
2º PIZZA ITALIANA CON ENSALADA	Lípidos	33	Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	(Saturados)	11	Gr.
1º VEGETABLE CREAM	H.Carbono	120	Gr.
2º ITALIAN PIZZA WITH SALAD	(Azúcares)	26	Gr.
	Proteínas	23	Gr.
	Sal	2	Gr.



MAYO 2017



**COLEGIO
SANTÍSIMO SACRAMENTO**

**C/ Arturo Soria, 208
28043 - MADRID**

Tel: 91 413 59 37 / 38

Fax: 91 510 02 16

www.ssacramento.org



Gastronomic
ESPECIALISTAS EN ALIMENTACION
C/ Del Arte, 15 Local - 28033 Madrid
Tel: 91 302 02 20 - Fax: 91 766 85 10
E-mail: gastronomic@gastronomic.es
www.gastronomic.es

TODOS LOS DÍAS QUE EN EL MENÚ NO HAYA ENSALADA DE GUARNICIÓN, SE PONDRÁ A DISPOSICIÓN DE LOS COMENSALES UNA ENSALADA COMO COMPLEMENTO OPCIONAL AL MENÚ.

ON DAYS WHEN THERE IS NO SIDE SALAD ON THE MENU, SALAD WILL BE AVAILABLE AS AN ADDITIONAL OPTION.