



COLEGIO CRISTO REY

AVDA. DE SAN LUIS, 29
28033 - MADRID
TELF.: 91 302 16 36 - FAX: 91 766 84 71
SECRETARIA@COLEGIOCRISTOREYMADRID.ES

MES DE DICIEMBRE 2018

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

LUNES 03

1º PURÉ DE PATATA Y ZANAHORIA
2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA PEPITORIA
1º CREAM OF POTATO AND CARROT SOUP
2º BEEF MEATBALLS IN PEPITORIAN SAUCE
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK

Calorías	716	Kcal	2930	kJ
Lípidos	42,5	g.	[Saturados 17,2	g.]
H.Carbono	52,6	g.	[Azúcares 21,1	g.]
Proteínas	27,1	g.	Sal 0,8	g.

MARTES 04

1º PAELLA VALENCIANA
2º MERLUZA AL HORNO
1º VALENCIAN PAELLA
2º BAKED HAKE
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK

Calorías	816	Kcal	2541	kJ
Lípidos	33,8	g.	[Saturados 7,5	g.]
H.Carbono	56,1	g.	[Azúcares 15,1	g.]
Proteínas	44,1	g.	Sal 0,8	g.

MIÉRCOLES 05

1º JUDÍAS PINTAS CON VERDURAS
2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA
1º RED BEANS AND VEGETABLE
2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD
PAN, POSTRE LÁCTEO/ BREAD & DAIRY DESSERTS

Calorías	844	Kcal	2813	kJ
Lípidos	38,8	g.	[Saturados 8,8	g.]
H.Carbono	57,4	g.	[Azúcares 23,6	g.]
Proteínas	57,3	g.	Sal	g.

JUEVES 06

DÍA DE LA CONSTITUCIÓN

VIER 07

NO LECTIVO

¡Hoy no hay Cole!

SAB 08

INMACULADA CONCEPCIÓN

LUNES 10

- 1º MACARRONES NAPOLITANA
- 2º LOMO PLANCHA CON DADOS DE CALABACÍN
- 1º MACARONI IN NAPOLITAN SAUCE
- 2º GRILLED LOIN AND COURGUETTE CUBES

PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK

Calorías	796	Kcal	3264	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 12,6	g.]
H.Carbono	71,9	g.	[Azúcares 20,5	g.]
Proteínas	27,1	g.	Sal 0,8	g.

MARTES 11

- 1º LENTEJAS ESTOFADAS
- 2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA
- 1º LENTIL STEW
- 2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK

Calorías	808	Kcal	3315	kJ
Lípidos	48,1	g.	[Saturados 12,4	g.]
H.Carbono	54,1	g.	[Azúcares 17,3	g.]
Proteínas	35,2	g.	Sal 0,8	g.

MIÉRCOLES 12

- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES
- 2º POLLO ASADO CON PATATAS
- 1º CREAMED VEGETABLE SOUP
- 2º ROAST CHICKEN AND FRENCH FRIES

PAN, POSTRE LÁCTEO/ BREAD & DAIRY DESSERTS

Calorías	713	Kcal	2853	kJ
Lípidos	34,3	g.	[Saturados 9,2	g.]
H.Carbono	61,2	g.	[Azúcares 24,6	g.]
Proteínas	37,5	g.	Sal 0,8	g.

JUEVES 13

- 1º ARROZ BOLOÑESA
- 2º BACALAO A LA MOLINERA
- 1º BOLOGNESE RICE
- 2º BUTTERED COD

PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK

Calorías	816	Kcal	3348	kJ
Lípidos	47,1	g.	[Saturados 20,3	g.]
H.Carbono	53,3	g.	[Azúcares 17	g.]
Proteínas	42,4	g.	Sal 0,8	g.

VIERNES 14

- 1º SOPA DE COCIDO
- 2º COCIDO MADRILEÑO
- 1º NOODLE SOUP
- 2º MADRILENIAN STEW

PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK

Calorías	979	Kcal	3244	kJ
Lípidos	60,4	g.	[Saturados 20,3	g.]
H.Carbono	81,3	g.	[Azúcares 25,3	g.]
Proteínas	49,4	g.	Sal 0,8	g.

LUNES 17

- 1º FARFALLE GRATINADOS CON BACON
- 2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA
- 1º BACON GRILLED FARFALLE
- 2º BATTERED HAKE AND SALAD

PAN, POSTRE LÁCTEO/ BREAD & DAIRY DESSERTS

Calorías	782	Kcal	3026	kJ
Lípidos	39,1	g.	[Saturados 12	g.]
H.Carbono	74,5	g.	[Azúcares 23,8	g.]
Proteínas	30,6	g.	Sal 0,8	g.

MARTES 18

- 1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS O SOPA DE ESTRELLAS ESTOFADO DE POLLO CON ARROZ PILAFF
- 1º SAUTÉ GREEN BEANS OR PASTA STARS SOUP
- 2º CHICKEN STEW AND PILAFF RICE

PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK

Calorías	850	Kcal	3909	kJ
Lípidos	52,9	g.	[Saturados 11,7	g.]
H.Carbono	61,1	g.	[Azúcares 31,5	g.]
Proteínas	52	g.	Sal 0,8	g.

MIÉRCOLES 19

- 1º LENTEJAS BURGUESA
- 2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS
- 1º BURGUESE STYLE LENTIL
- 2º FRIED EGGS AND FRENCH FRIES

PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK

Calorías	803	Kcal	3293	kJ
Lípidos	35,2	g.	[Saturados 9,7	g.]
H.Carbono	75,6	g.	[Azúcares 17,1	g.]
Proteínas	37,4	g.	Sal 0,8	g.

JUEVES 20

- 1º CREMA DE AVE
- 2º PIZZA ITALIANA
- 1º CREAMED CHICKEN SOUP
- 2º ITALIAN PIZZA

POSTRE ESPECIAL Y REFRESCOS

Calorías	1055	Kcal	4046	kJ
Lípidos	53	g.	[Saturados 23,7	g.]
H.Carbono	99,3	g.	[Azúcares 28,4	g.]
Proteínas	42,7	g.	Sal 0,8	g.

VIERNES 21

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
- 2º HAMBURGUESA DE TERNERA A LA CAZADORA
- 1º WHITE RICE IN TOMATO SAUCE
- 2º BEEF BURGER IN MUSHROOM SAUCE

PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK

Calorías	787	Kcal	3227	kJ
Lípidos	44,7	g.	[Saturados 9,9	g.]
H.Carbono	55,4	g.	[Azúcares 16,5	g.]
Proteínas	30,7	g.	Sal 0,8	g.



Av. Manoteras, 38. Oficina C011-Madrid 28050
 Telf.: 91 392 35 59 - email : info@alegra.com.es
www.alegra.com.es

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, remolacha y aceitunas