



FELIZ DÍA DE  
**Reyes**



**COLEGIO  
CRISTO  
REY**

AVDA. DE SAN LUIS, 29  
28033 - MADRID

TELF.: 91 302 16 36 - FAX: 91 766 84 71  
SECRETARIA@COLEGIOCRISTOREYMadrid.ES

HAPPY  
**New Year**

**MES DE ENERO**

**2019**

**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 07**

**NO LECTIVO**

**MARTES 08**

- 1º **MACARRONES GRATINADOS**
  - 2º **ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA**
  - 1º **GRATINEED MACARONI**
  - 2º **BEEF MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE**
- PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK**

Calorías	756	Kcal	2375	kJ
Lípidos	42,7	g.	[Saturados 10,83	g.]
H.Carbono	50,85	g.	[Azúcares 18	g.]
Proteínas	40,3	g.	Sal 0,8	g.

**MIÉRCOLES 09**

- 1º **CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES**
  - 2º **TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA Y LONCHA DE FIAMBRE**
  - 1º **CREAMED PUMPKIN SOUP AND CROUTONS**
  - 2º **SPANISH OMELETTE, SALAD AND COLD CUT**
- PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK**

Calorías	876	Kcal	4031	kJ
Lípidos	57	g.	[Saturados 21,63	g.]
H.Carbono	87	g.	[Azúcares 17,5	g.]
Proteínas	53,6	g.	Sal 0,8	g.

**JUEVES 10**

- 1º **PAELLA DE POLLO Y VERDURA**
  - 2º **FILETE DE MERLUZA CON ENSALADA**
  - 1º **CHICKEN AND VEGETABLE PAELLA**
  - 2º **HAKE FILLET AND SALAD**
- PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK**

Calorías	796	Kcal	2985	kJ
Lípidos	37,1	g.	[Saturados 9,2	g.]
H.Carbono	63	g.	[Azúcares 17	g.]
Proteínas	40,2	g.	Sal 0,8	g.

**VIERNES 11**

- 1º **JUDÍAS BLANCAS GUIADAS**
  - 2º **MEDALLONES DE SOLOMILLO PLANCHA CON PATATAS FRITAS**
  - 1º **HARICOT BEANS STEW**
  - 2º **GRILLED TENDERLOIN MEDALLIONS AND FRENCH FRIES**
- PAN, POSTRE LÁCTEO/BREAD & DAIRY DES.**

Calorías	721	Kcal	2790	kJ
Lípidos	35,54	g.	[Saturados 11,5	g.]
H.Carbono	60,8	g.	[Azúcares 14,22	g.]
Proteínas	33,43	g.	Sal 0,8	g.

**LUNES 14**

- 1º **ESPAGUETIS CARBONARA**
- 2º **PALOMETA EN SALSA POMODORO**
- 1º **SPAGUETTI CARBONARA**
- 2º **FISH IN POMODORO SAUCE**

**PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK**

Calorías	799	Kcal	3025	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 13	g.]
H.Carbono	65	g.	[Azúcares 22	g.]
Proteínas	49,3	g.	Sal 0,8	g.

**MARTES 15**

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

**PAN, POSTRE LÁCTEO/BREAD & DAIRY DES:**

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.

**MIÉRCOLES 16**

- 1º **ARROZ BLANCO CON TOMATE**
- 2º **FILETE DE POLLO CON ENSALADA**
- 1º **WHITE RICE IN TOMATO SAUCE**
- 2º **CHICKEN FILLET AND SALAD**

**PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK**

Calorías	787	Kcal	2874	kJ
Lípidos	43,1	g.	[Saturados 10,8	g.]
H.Carbono	56,3	g.	[Azúcares 24,1	g.]
Proteínas	40,1	g.	Sal 0,8	g.

**JUEVES 17**

- 1º **CREMA DE VERDURAS NATURALES**
- 2º **HAMBURGUESA AMERICANA**
- 1º **CREAMED VEGETABLE SOUP**
- 2º **AMERICAN HAMBURGER**

**PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK**

Calorías	854	Kcal	3520	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 13,2	g.]
H.Carbono	77,1	g.	[Azúcares 25,1	g.]
Proteínas	35,2	g.	Sal 0,8	g.

**VIERNES 18**

- 1º **LENTEJAS HORTELANAS**
- 2º **HUEVOS FRITOS CON EMPANADILLAS DE ATÚN**
- 1º **LENTIL STEW AND VEGETABLE**
- 2º **FRIED EGGS AND TUNA PASTIES**

**PAN, POSTRE LÁCTEO/BREAD & DAIRY**

Calorías	907	Kcal	4058	kJ
Lípidos	55,5	g.	[Saturados 14	g.]
H.Carbono	52,8	g.	[Azúcares 15,7	g.]
Proteínas	43	g.	Sal 0,8	g.

**LUNES 21**

- 1º **BRÓCOLI CON BECHAMEL O SOPA DE LETRAS**
- 2º **MAGRO GUISADO**
- 1º **BROCOLI IN WHITE SAUCE OR PASTA ALPHABET SOUP**
- 2º **LEAN PORK STEW**

**PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK**

Calorías	618	Kcal	2581	kJ
Lípidos	33,5	g.	[Saturados 14,5	g.]
H.Carbono	36,6	g.	[Azúcares 23,1	g.]
Proteínas	39,8	g.	Sal 0,8	g.

**MARTES 22**

- 1º **ARROZ TRES DELICIAS**
- 2º **MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA**
- 1º **FRIED RICE**
- 2º **BAKED HAKE AND SALAD**

**PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK**

Calorías	857	Kcal	3322	kJ
Lípidos	20	g.	[Saturados 5,7	g.]
H.Carbono	85,1	g.	[Azúcares 19,8	g.]
Proteínas	80,9	g.	Sal 0,8	g.

**MIÉRCOLES 23**

- 1º **LENTEJAS CON CHORIZO**
- 2º **TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA**
- 1º **LENTIL STEW AND SPANISH SAUSAGE**
- 2º **COURGETTE OMELETTE AND SALAD**

**PAN, POSTRE LÁCTEO/BREAD & DAIRY DES:**

Calorías	827	Kcal	3141	kJ
Lípidos	38,6	g.	[Saturados 10,4	g.]
H.Carbono	66,9	g.	[Azúcares 16,5	g.]
Proteínas	44	g.	Sal 0,8	g.

**JUEVES 24**

- 1º **CREMA DE PUERROS**
- 2º **POLLO ASADO CON PATATAS**
- 1º **CREAMED LEEK SOUP**
- 2º **ROAST CHICKEN AND FRENCH FRIES**

**PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK**

Calorías	751	Kcal	3020	kJ
Lípidos	33,2	g.	[Saturados 8,8	g.]
H.Carbono	66	g.	[Azúcares 24,2	g.]
Proteínas	40,9	g.	Sal 0,8	g.

**VIERNES 25**

- 1º **CODITOS NAPOLITANA**
- 2º **SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA**
- 1º **PASTA IN NAPOLITAN SAUCE**
- 2º **BREADED CHEESE, HAM AND SALAD**

**PAN, POSTRE LÁCTEO/BREAD & DAIRY DES:**

Calorías	870	Kcal	3302	kJ
Lípidos	43,9	g.	[Saturados 11,5	g.]
H.Carbono	81,3	g.	[Azúcares 24	g.]
Proteínas	33,3	g.	Sal 0,8	g.

**LUNES 28**

- 1º **PURÉ DE PATATA Y ZANAHORIA**
- 2º **ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON ARROZ PILAFF**
- 1º **CREAM OF POTATO AND CARROT SOUP**
- 2º **BEEF MEATBALLS AND PILAFF RICE**

**PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK**

Calorías	854	Kcal	3026	kJ
Lípidos	43,1	g.	[Saturados 16,2	g.]
H.Carbono	84,2	g.	[Azúcares 35,8	g.]
Proteínas	36,4	g.	Sal 0,8	g.

**MARTES 29**

- 1º **FIDEUÁ DE AVE**
- 2º **FILETE DE LIMANDA CON ENSALADA**
- 1º **FIDEUÁ AND CHICKEN**
- 2º **FISH FILLET AND SALAD**

**PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK**

Calorías	653	Kcal	2129	kJ
Lípidos	21,7	g.	[Saturados 4,8	g.]
H.Carbono	63,1	g.	[Azúcares 18,4	g.]
Proteínas	54	g.	Sal 0,8	g.

**MIÉRCOLES 30**

- 1º **GARBANZOS GUISADOS CON VERDURA**
- 2º **HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN YORK**
- 1º **CHICKPEA STEW AND VEGETABLE**
- 2º **SCRAMBLED EGG AND HAM**

**PAN, POSTRE LÁCTEO/BREAD & DAIRY DES:**

Calorías	833	Kcal	3520	kJ
Lípidos	33,1	g.	[Saturados 8,5	g.]
H.Carbono	79,2	g.	[Azúcares 26,5	g.]
Proteínas	44,7	g.	Sal 0,8	g.

**JUEVES 31**

- 1º **JUDÍAS VERDES REHOGADAS O SOPA MARAVILLA**
- 2º **LOMO PLANCHA CON PATATAS PANADERA**
- 1º **SAUTÉ GREEN BEANS OR NOODLE SOUP**
- 2º **GRILLED LOIN AND SLICED POTATOES**

**PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK**

Calorías	759	Kcal	2589	kJ
Lípidos	55,3	g.	[Saturados 14,7	g.]
H.Carbono	33,9	g.	[Azúcares 17,3	g.]
Proteínas	26,6	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](http://www.alegra.com.es)

Todos los días habrá una ensalada como complemento opcional.

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