



MES DE MAYO 2019



COLEGIO CRISTO REY

Avda. de San Luis, 29
28033 - MADRID

Telf.: 91 302 16 36 - Fax: 91 766 84 71

secretaria@colegiocristoreymadrid.es

RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

SI COMES

PUEDES CENAR

Pasta o Arroz y Carne
Pasta o Arroz y Pescado
Pasta o Arroz y Huevo
Verdura y Carne
Verdura y Pescado
Verdura y Huevo
Legumbre y Carne
Legumbre y Pescado
Legumbre y Huevo

Verdura/Ensalada y Pescado
Verdura y Huevo
Verdura/Ensalada y Carne
Patata y pescado
Patata y Huevo
Arroz y Carne
Verdura/Ensalada y Pescado
Verdura y Huevo
Verdura/ensalada y Carne

Todos los días habrá una ensalada como complemento opcional.

MIÉRCOLES 01



JUEVES 02

FIESTA DE LA COMUNIDAD DE MADRID



VIERNES 03



NO LECTIVO

EL POSTRE SERÁ VARIADO (FRUTA DEL TIEMPO, MELOCOTÓN EN ALMÍBAR Y POSTRE LÁCTEO O LECHE)



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

www.alegra.com.es

LUNES 06

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
 - 2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA MADRILEÑA
 - 1º WHITE RICE IN TOMATO SAUCE
 - 2º BEEF MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE
- PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT

Calorías	822	Kcal	3625	kJ
Lípidos	52	g.	[Saturados 17,2	g.]
H.Carbono	50	g.	[Azúcares 17	g.]
Proteínas	32,2	g.	Sal 1,8	g.

MARTES 07

- 1º ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
 - 2º POLLO AL AJILLO CON DADOS DE CALABACÍN
 - 1º HARICOT BEAN STEW
 - 2º GARLIC CHICKEN AND COURQUETTE CUBES
- PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT

Calorías	798	Kcal	3335	kJ
Lípidos	35,5	g.	[Saturados 7,3	g.]
H.Carbono	58	g.	[Azúcares 12,2	g.]
Proteínas	52,6	g.	Sal 1,8	g.

MIÉRCOLES 08

- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES
 - 2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA Y LONCHA DE QUESO
 - 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP
 - 2º SPANISH OMELETTE, SALAD AND SLICE OF CHEESE
- PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT

Calorías	749	Kcal	3130	kJ
Lípidos	36,9	g.	[Saturados 8,3	g.]
H.Carbono	69,9	g.	[Azúcares 18,5	g.]
Proteínas	30,1	g.	Sal 1,8	g.

JUEVES 09

- 1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE O SOPA MARAVILLA
 - 2º MEDALLONES DE SOLOMILLO PLANCHA CON PURÉ
 - 1º GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE OR NOODLE SOUP
 - 2º GRILLED TENDERLOIN MEDALLIONS AND MASHED POTATOES
- PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT

Calorías	788	Kcal	3293	kJ
Lípidos	39,3	g.	[Saturados 15,4	g.]
H.Carbono	74,9	g.	[Azúcares 22,3	g.]
Proteínas	38,7	g.	Sal 1,8	g.

VIERNES 10

- 1º MACARRONES A LA CARBONARA
 - 2º MERLUZA EN SALSAS
 - 1º MACARONI CARBONARA
 - 2º HAKE IN SAUCE
- PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT

Calorías	729	Kcal	2985	kJ
Lípidos	35	g.	[Saturados 12	g.]
H.Carbono	68	g.	[Azúcares 13	g.]
Proteínas	32	g.	Sal 1,8	g.

LUNES 13

- 1º PURÉ DE PUERROS CON PICATOSTES
- 2º LOMO PLANCHA CON ENSALADA
- 1º CREAM OF LEEK SOUP AND CROUTONS
- 2º GRILLED LOIN AND SALAD

PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT

Calorías	732	Kcal	2850	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados 9,8	g.]
H.Carbono	78,7	g.	[Azúcares 13	g.]
Proteínas	29	g.	Sal 1,8	g.

MARTES 14

Menú de San Isidro

- 1º SOPA DE COCIDO
- 2º COCIDITO MADRILEÑO

PAN Y POSTRE

ROSQUILLAS DEL SANTO

MIÉRCOLES 15



SAN ISIDRO

JUEVES 16

- 1º PAELLA DE POLLO Y VERDURA
- 2º BACALAO A LA ANDALUZA CON ENSALADA
- 1º CHICKEN AND VEGETABLE PAELLA
- 2º LIGHTLY BATTERED COD AND SALAD

PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT

Calorías	816	Kcal	2319	kJ
Lípidos	37,5	g.	[Saturados 10,1	g.]
H.Carbono	76,5	g.	[Azúcares 33,4	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 1,8	g.

VIERNES 17

- 1º LENTEJAS BURGALESA
- 2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS
- 1º LENTIL, CHORIZO AND VEGETABLE STEW
- 2º FRIED EGGS AND FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT

Calorías	867	Kcal	2588	kJ
Lípidos	34,7	g.	[Saturados 13,5	g.]
H.Carbono	92,7	g.	[Azúcares 26,1	g.]
Proteínas	39,9	g.	Sal 1,8	g.

LUNES 20

- 1º BRÓCOLI GRATINADO O SOPA DE PICADILLO
- 2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA PRIMAVERAL
- 1º BROCCOLI AU GRATIN OR NOODLE SOUP WITH DICED HAM AND EGG
- 2º BEEF BURGER IN VEGETABLE SAUCE

PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT

Calorías	654	Kcal	2254	kJ
Lípidos	26,2	g.	[Saturados 11	g.]
H.Carbono	48	g.	[Azúcares 28,6	24
Proteínas	38	g.	Sal 1,8	g.

MARTES 21

- 1º ESPAGUETIS NAPOLITANA
- 2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA
- 1º SPAGHETTI NAPOLITANA
- 2º BATTERED HAKE AND SALAD

PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT

Calorías	831	Kcal	3473	kJ
Lípidos	44,8	g.	[Saturados 21,2	g.]
H.Carbono	77,7	g.	[Azúcares 16,3	g.]
Proteínas	24,4	g.	Sal 1,8	g.

MIÉRCOLES 22

- 1º CREMA DE CALABAZA
- 2º POLLO ASADO AL LIMÓN CON PATATAS
- 1º CREAM OF PUMPKIN SOUP
- 2º LEMON ROASTED CHICKEN AND FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT

Calorías	663	Kcal	2877	kJ
Lípidos	23	g.	[Saturados 4,4	g.]
H.Carbono	79	g.	[Azúcares 15,6	g.]
Proteínas	28,2	g.	Sal 1,8	g.

JUEVES 23

- 1º JUDÍAS PINTAS ESTOFADAS
- 2º TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA
- 1º RED BEAN STEW
- 2º HAM OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT

Calorías	801	Kcal	3348	kJ
Lípidos	45,3	g.	[Saturados 10,4	g.]
H.Carbono	51,1	g.	[Azúcares 15	g.]
Proteínas	38,4	g.	Sal 1,8	g.

VIERNES 24

- 1º ARROZ TRES DELICIAS
- 2º PALOMETA EN SALSA POMODORO
- 1º SPECIAL FRIED RICE
- 2º FISH IN POMODORO SAUCE

PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT

Calorías	669	Kcal	2748	kJ
Lípidos	27	g.	[Saturados 4	g.]
H.Carbono	74	g.	[Azúcares 19	g.]
Proteínas	30	g.	Sal 1,8	g.

LUNES 27

- 1º FARFALLE GRATINADOS
- 2º LACÓN A LA GALLEGA
- 1º GRILLED FARFALLE
- 2º PORK SHOULDER WITH RED PEPPERS

PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT

Calorías	814	Kcal	3250	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados 11	g.]
H.Carbono	80	g.	[Azúcares 18	g.]
Proteínas	30,4	g.	Sal 1,8	g.

MARTES 28

- 1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS O SOPA DE AVE CON ESTRELLAS
- 2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA CAZADORA
- 1º SAUTÉ GREEN BEANS OR PASTA STARS SOUP
- 2º BEEF MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY

PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT

Calorías	807	Kcal	3201	kJ
Lípidos	51	g.	[Saturados 12	g.]
H.Carbono	40	g.	[Azúcares 14	g.]
Proteínas	39	g.	Sal 1,8	g.

MIÉRCOLES 29

- 1º LENTEJAS ESTOFADAS
- 2º MERLUZA A LA MOLINERA
- 1º LENTIL STEW
- 2º HAKE IN A BUTTERY LEMON AND PARSLEY SAUCE

PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT

Calorías	760	Kcal	3176	kJ
Lípidos	30,6	g.	[Saturados 6	g.]
H.Carbono	75,5	g.	[Azúcares 10,4	g.]
Proteínas	35,8	g.	Sal 1,8	g.

JUEVES 30

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
- 2º PECHUGA DE POLLO PLANCHA CON PATATA ASADA
- 1º WHITE RICE IN TOMATO SAUCE
- 2º GRILLED CHICKEN BREAST AND BAKED POTATO

PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT

Calorías	694	Kcal	2498	kJ
Lípidos	24	g.	[Saturados 4	g.]
H.Carbono	91,4	g.	[Azúcares 4,4	g.]
Proteínas	25,4	g.	Sal 1,8	g.

VIERNES 31

- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES
- 2º CACHOPÍN CON ENSALADA
- 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP
- 2º LITTLE CACHOPO AND SALAD

PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT

Calorías	752	Kcal	2885	kJ
Lípidos	39,4	g.	[Saturados 10,3	g.]
H.Carbono	55,1	g.	[Azúcares 15	g.]
Proteínas	37	g.	Sal 1,8	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, remolacha y aceitunas