



# COLEGIO CRISTO REY

Avda. de San Luis, 29  
28033 - MADRID

Telf.: 91 302 16 36 - Fax: 91 766 84 71  
[secretaria@colegiocristoreymadrid.es](mailto:secretaria@colegiocristoreymadrid.es)

## MES DE JUNIO 2019

LUNES 03

MARTES 04

MIÉRCOLES 05

JUEVES 06

VIERNES 07

- 1º CODITOS A LA ITALIANA
- 2º LOMO PLANCHA CON BASTONES DE BERENJENA
- 1º PASTA IN A TOMATO, GARLIC AND ONION SAUCE
- 2º GRILLED LOIN AND AUBERGINE STICKS

PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT

Calorías	792	Kcal	3310	KJ
Lípidos	44,7	g.	[Saturados 15,8	g.]
H.Carbono	74,6	g.	[Azúcares 33,1	g.]
Proteínas	26,4	g.	Sal 1,8	g.

- 1º ENSALADILLA RUSA O SOPA DE PICADILLO CON LETRAS
- 2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSА CAZADORA
- 1º TUNA MAYONNAISE POTATO SALAD WITH EGGS AND OLIVES OR ALPHABET
- 2º BEEF BURGER IN MUSHROOM SAUCE

PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT

Calorías	818	Kcal	3419	KJ
Lípidos	54,3	g.	[Saturados 9,9	g.]
H.Carbono	47,5	g.	[Azúcares 29	g.]
Proteínas	32	g.	Sal 1,8	g.

- 1º ARROZ TRES DELICIAS
- 2º BACALAO A LA ROMANA CON ENSALADA
- 1º SPECIAL FRIED RICE
- 2º BATTERED COD AND SALAD

PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT

Calorías	696	Kcal	2909	KJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 5,3	g.]
H.Carbono	70,3	g.	[Azúcares 25	g.]
Proteínas	29,2	g.	Sal 1,8	g.

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

PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT

Calorías	684	Kcal	2859	KJ
Lípidos	29,2	g.	[Saturados 6,5	g.]
H.Carbono	71,3	g.	[Azúcares 23	g.]
Proteínas	36,8	g.	Sal 1,8	g.

- 1º LENTEJAS HORTELANAS
- 2º HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA
- 1º LENTIL AND VEGETABLE
- 2º VILLARROY EGGS AND SALAD

PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT

Calorías	746	Kcal	3118	KJ
Lípidos	34	g.	[Saturados 10,6	g.]
H.Carbono	82	g.	[Azúcares 36	g.]
Proteínas	29	g.	Sal 1,8	g.

LUNES 10

MARTES 11

MIÉRCOLES 12

JUEVES 13

VIERNES 14

- 1º ESPAGUETIS CARBONARA
- 2º MERLUZA AL HORNO
- 1º SPAGUETTI CARBONARA
- 2º BAKED HAKE

PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT

Calorías	844	Kcal	3527	KJ
Lípidos	48	g.	[Saturados 14	g.]
H.Carbono	68,2	g.	[Azúcares 27	g.]
Proteínas	40,7	g.	Sal 1,8	g.

- 1º ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
- 2º TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA
- 1º HARICOT BEAN STEW
- 2º COURGETTE OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT

Calorías	746	Kcal	3118	KJ
Lípidos	41,4	g.	[Saturados 7,9	g.]
H.Carbono	58	g.	[Azúcares 28	g.]
Proteínas	32,7	g.	Sal 1,8	g.

- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES
- 2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA MADRILEÑA
- 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP
- 2º BEEF MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE

PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT

Calorías	778	Kcal	3252	KJ
Lípidos	32	g.	[Saturados 10,6	g.]
H.Carbono	73	g.	[Azúcares 33	g.]
Proteínas	29	g.	Sal 1,8	g.

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

PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT

Calorías	730	Kcal	3051	KJ
Lípidos	32,6	g.	[Saturados 6	g.]
H.Carbono	79,7	g.	[Azúcares 24,3	g.]
Proteínas	36,2	g.	Sal 1,8	g.

- 1º GAZPACHO ANDALUZ O SOPA DE PICADILLO
- 2º MEDALLONES DE SOLOMILLO A LA PLANCHA CON PATATAS
- 1º GAZPACHO SOUP OR NOODLE SOUP, DICED HAM AND EGG
- 2º GRILLED SIRLOIN MEDALLIONS AND FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT

Calorías	727	Kcal	3038	KJ
Lípidos	40,6	g.	[Saturados 9,6	g.]
H.Carbono	47,1	g.	[Azúcares 25	g.]
Proteínas	49,1	g.	Sal 1,8	g.

**LUNES****17**

- 1º **CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES**
- 2º **TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA**

1º **CREAM OF COURGETTE SOUP AND CROUTONS**

2º **SPANISH OMELETTE AND SALAD**

**PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT**

Calorías	729	Kcal	3047	kJ
Lípidos	39,5	g.	[Saturados 9,1	g.]
H.Carbono	68,8	g.	[Azúcares 31,1	g.]
Proteínas	29,1	g.	Sal 1,8	g.

**MARTES****18**

1º **ENSALADA CAMPERA O SOPA DE AVE CON FIDEOS**

2º **MAGRO CON TOMATE**

1º **TUNA, POTATO, EGG AND TOMATO SALAD OR CHICKEN NOODLE SOUP**

2º **LEAN PORK IN TOMATO SAUCE**

**PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT**

Calorías	733	Kcal	3063	kJ
Lípidos	39,9	g.	[Saturados 12	g.]
H.Carbono	54,8	g.	[Azúcares 32	g.]
Proteínas	43	g.	Sal 1,8	g.

**MIÉRCOLES****19**

1º **PAELLA DE POLLO Y VERDURA**

2º **FILETE DE MERLUZA CON ENSALADA**

1º **CHICKEN AND VEGETABLE PAELLA**

2º **MERLUZA ROMANA CON ENSALADA**

**PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT**

Calorías	853	Kcal	3565	kJ
Lípidos	38,3	g.	[Saturados 6,3	g.]
H.Carbono	90,2	g.	[Azúcares 29,4	g.]
Proteínas	41,7	g.	Sal 1,8	g.

**JUEVES****20**

1º **LENTEJAS ESTOFADAS**

2º **HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA CON PATATAS**

1º **LENTIL STEW**

2º **GRILLED BEEF BURGER AND CHIPS**

**PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT**

Calorías	774	Kcal	3235	kJ
Lípidos	43,2	g.	[Saturados 10	g.]
H.Carbono	62,8	g.	[Azúcares 26,5	g.]
Proteínas	36,1	g.	Sal 1,8	g.

**VIERNES****21**

1º **MACARRONES GRATINADOS**

2º **NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA**

1º **GRATINEED MACARONI**

2º **CHICKEN NUGGETS AND SALAD**

**PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT**

Calorías	786	Kcal	3285	kJ
Lípidos	34	g.	[Saturados 12	g.]
H.Carbono	67	g.	[Azúcares 25,2	g.]
Proteínas	49,9	g.	Sal 1,8	g.



**RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS**

**SI COMES**

- 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

**PUEDES CENAR**

- 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

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

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.

# FELICES VACACIONES



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)