



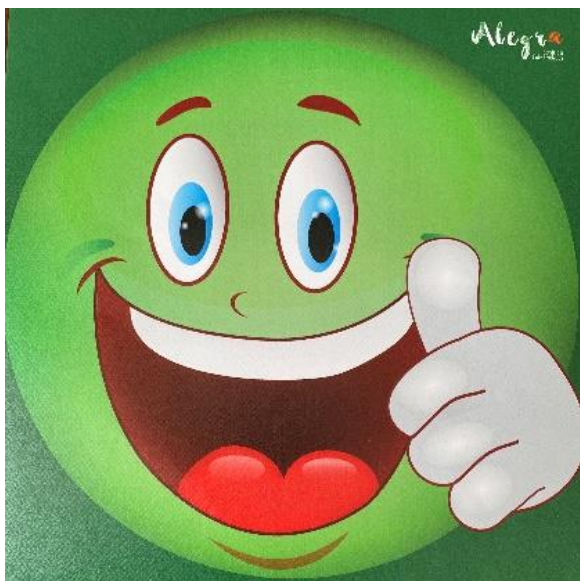
COLEGIO CRISTO REY

AVDA. DE SAN LUIS, 29
28033 - MADRID

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



SEPTIEMBRE
2020



MARTES 8

- 1º MACARRONES A LA ITALIANA
 - 2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA MADRILEÑA
 - 1º MACARONI IN ITALIAN SAUCE
 - 2º BEEF MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	730	Kcal	3051	kJ
Lípidos	34 g.	[Saturados	11,7 g.]	
H.Carbono	68 g.	[Azúcares	8,6 g.]	
Proteínas	35 g.	Sal	1,3 g.	

MIÉRCOLES 9

- 1º LENTEJAS ESTOFADAS
 - 2º TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA
 - 1º LENTIL STEW
 - 2º HAM OMELETTE AND SALAD
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	860	Kcal	3595	kJ
Lípidos	51 g.	[Saturados	14,3 g.]	
H.Carbono	50 g.	[Azúcares	7,7 g.]	
Proteínas	43 g.	Sal	3,7 g.	

JUEVES 10

- 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	812	Kcal	3394	kJ
Lípidos	45 g.	[Saturados	14,1 g.]	
H.Carbono	29 g.	[Azúcares	7,7 g.]	
Proteínas	72 g.	Sal	4,8 g.	

VIERNES 11

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
 - 2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA
 - 1º WHITE RICE IN TOMATO SAUCE
 - 2º BATTERED HAKE AND SALAD
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	821	Kcal	3432	kJ
Lípidos	29 g.	[Saturados	10,5 g.]	
H.Carbono	73 g.	[Azúcares	9,2 g.]	
Proteínas	32 g.	Sal	1,1 g.	



Calle Tormes, 6-28840-
MEJORADA DEL CAMPO
MADRID

Telf.: 91 392 35 59
email : info@alegra.com.es
www.alegra.com.es

LUNES 14

- 1° **SOPA DE AVE CON FIDEOS**
 - 2° **HAMBURGUESA DE TERNERA A LA CAZADORA**
 - 1° **CHICKEN NOODLE SOUP**
 - 2° **BEEF BURGER IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY**
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	801	Kcal	3348	kJ
Lípidos	53	g.	[Saturados 10,6	g.]
H.Carbono	26	g.	[Azúcares 5	g.]
Proteínas	46	g.	Sal 2,9	g.

MARTES 15

- 1° **PAELLA VALENCIANA**
 - 2° **PALOMETA CON TOMATE**
 - 1° **VALENCIAN PAELLA**
 - 2° **FISH IN TOMATO SAUCE**
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	783	Kcal	3281	kJ
Lípidos	57	g.	[Saturados 7	g.]
H.Carbono	13	g.	[Azúcares 28,8	g.]
Proteínas	56	g.	Sal 3,5	g.

MIÉRCOLES 16

- 1° **JUDÍAS BLANCAS GUIADAS**
 - 2° **FILETE DE POLLO CON ENSALADA**
 - 1° **HARICOT BEAN STEW**
 - 2° **CHICKEN FILLET AND SALAD**
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	793	Kcal	3315	kJ
Lípidos	13	g.	[Saturados 3,5	g.]
H.Carbono	84	g.	[Azúcares 25,5	g.]
Proteínas	60	g.	Sal 0,86	g.

JUEVES 17

- 1° **CODITOS GRATINADOS**
 - 2° **LOMO PLANCHA CON DADOS DE CALABACÍN**
 - 1° **PASTA AU GRATIN**
 - 2° **GRILLED LOIN AND COURGETTE CUBES**
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	785	Kcal	3281	kJ
Lípidos	35	g.	[Saturados 16,1	g.]
H.Carbono	81	g.	[Azúcares 4,4	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 1,93	g.

VIERNES 18

- 1° **CREMA DE VERDURAS NATURALES**
 - 2° **TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA**
 - 1° **CREAM OF VEGETABLE SOUP**
 - 2° **SPANISH OMELETTE AND SALAD**
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	723	Kcal	3022	kJ
Lípidos	25	g.	[Saturados 7,8	g.]
H.Carbono	88	g.	[Azúcares 22,1	g.]
Proteínas	30	g.	Sal 1,9	g.

LUNES 21

- 1° **ESPAGUETIS BOLOÑESA**
 - 2° **MERLUZA PLANCHA CON ENSALADA**
 - 1° **SPAGHETTI BOLOGNESE**
 - 2° **GRILLED HAKE AND SALAD**
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	801	Kcal	3348	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados 9,8	g.]
H.Carbono	90	g.	[Azúcares 9,2	g.]
Proteínas	37	g.	Sal 3,5	g.

MARTES 22

- 1° **SOPA DE PICADILLO**
 - 2° **MEDALLONES DE SOLOMILLO CON ARROZ PILAFF**
 - 1° **SOUP, DICED HAM AND EGG**
 - 2° **GRILLED SIRLOIN MEDALLIONS AND PILAFF RICE**
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	711	Kcal	2972	kJ
Lípidos	32	g.	[Saturados 8,6	g.]
H.Carbono	53	g.	[Azúcares 8	g.]
Proteínas	50	g.	Sal 2,6	g.

MIÉRCOLES 23

- 1° **LENTEJAS CON VERDURAS**
 - 2° **HUEVOS FRITOS CON PATATAS**
 - 1° **LENTIL AND VEGETABLE STEW**
 - 2° **FRIED EGGS AND FRENCH FRIES**
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	785	Kcal	3281	kJ
Lípidos	24	g.	[Saturados 3,5	g.]
H.Carbono	89	g.	[Azúcares 19,1	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 5,3	g.

JUEVES 24

- 1° **CREMA DE CALABACÍN**
 - 2° **JAMONCITOS DE POLLO EN SALSAS PEPITORIA**
 - 1° **CREAM OF COURGETTE SOUP**
 - 2° **CHICKEN DRUMSTICKS IN PEPITORIAN SAUCE**
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	829	Kcal	3465	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 9	g.]
H.Carbono	69	g.	[Azúcares 24,1	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 3,2	g.

VIERNES 25

- 1° **ARROZ BLANCO CON TOMATE**
 - 2° **SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA**
 - 1° **WHITE RICE IN TOMATO SAUCE**
 - 2° **BREADED HAM AND CHEESE WITH SALAD**
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	783	Kcal	3273	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados 8,2	g.]
H.Carbono	92	g.	[Azúcares 12,1	g.]
Proteínas	27	g.	Sal 4,2	g.

LUNES 28

- 1° **FIDEUÁ CON VERDURA Y POLLO**
 - 2° **MERLUZA AL LIMÓN CON ENSALADA**
 - 1° **FIDEUÁ AND VEGETABLE AND CHICKEN**
 - 2° **LEMON HAKE AND SALAD**
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	832	Kcal	3478	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 9	g.]
H.Carbono	69	g.	[Azúcares 24,1	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 3,2	g.

MARTES 29

- 1° **LENTEJAS GUIADAS**
 - 2° **LACÓN A LA GALLEGA**
 - 1° **LENTIL STEW**
 - 2° **PORK SHOULDER WITH RED PEPPERS**
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	812	Kcal	3394	kJ
Lípidos	15	g.	[Saturados 3,5	g.]
H.Carbono	73	g.	[Azúcares 21	g.]
Proteínas	45	g.	Sal 0,86	g.

MIÉRCOLES 30

- 1° **ARROZ TRES DELICIAS**
 - 2° **ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA**
 - 1° **SPECIAL FRIED RICE**
 - 2° **BEEF MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE**
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	895	Kcal	3741	kJ
Lípidos	56	g.	[Saturados 18,2	g.]
H.Carbono	98	g.	[Azúcares 8,6	g.]
Proteínas	45	g.	Sal 2,5	g.

EL POSTRE SERÁ VARIADO (FRUTA DE TEMPORADA, Y POSTRE LÁCTEO O LECHE)
Todos los días habrá una ensalada, como complemento opcional, para aquellos alumnos que lo deseen.

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