



COLEGIO CRISTO REY

Avda. de San Luis, 29
28033 - MADRID

Telf.: 91 302 16 36 - Fax: 91 766 84 71
secretaria@colegiocristoreymadrid.es

MAYO 2021



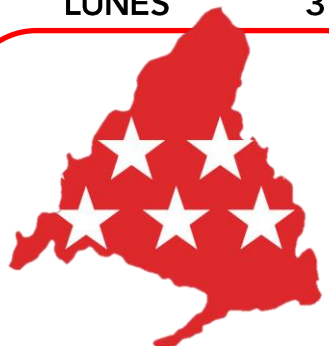
LUNES 3

MARTES 4

MIÉRCOLES 5

JUEVES 6

VIERNES 7



DÍA DE LA COMUNIDAD DE MADRID

Día no lectivo



- 1° FARFALLE ITALIANA
- 2° MERLUZA EN SALSA MARINERA
- 1° FARFALLE IN ITALIAN SAUCE
- 2° HAKE IN SEAFOOD SAUCE

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	826	Kcal		3452	kJ
Lípidos	30	g.	[Saturados	3,9	g.]
H.Carbono	104	g.	[Azúcares	22,3	g.]
Proteínas	34	g.	Sal	0,78	g.

- 1° ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
- 2° POLLO ASADO CON DADOS DE CALABACÍN
- 1° HARICOT BEAN STEW
- 2° ROAST CHICKEN AND COURQUETTE CUBES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	804	Kcal		3360	kJ
Lípidos	41	g.	[Saturados	8,5	g.]
H.Carbono	72	g.	[Azúcares	20,2	g.]
Proteínas	35	g.	Sal	1,16	g.

- 1° CREMA DE VERDURAS NATURALES
- 2° SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA
- 1° CREAM OF VEGETABLE SOUP
- 2° BREADED HAM AND CHEESE AND SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	891	Kcal		3725	kJ
Lípidos	54	g.	[Saturados	13,3	g.]
H.Carbono	70	g.	[Azúcares	26,2	g.]
Proteínas	32	g.	Sal	3,2	g.

LUNES 10

MARTES 11

MIÉRCOLES 12

JUEVES 13

VIERNES 14

- 1° ARROZ TRES DELICIAS
- 2° MEDALLONES DE SOLOMILLO A LA PLANCHA CON PATATAS
- 1° SPECIAL FRIED RICE
- 2° GRILLED SIRLOIN MEDALLIONS AND FRENCH FRIES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	872	Kcal		3644	kJ
Lípidos	41	g.	[Saturados	7,4	g.]
H.Carbono	94	g.	[Azúcares	18,9	g.]
Proteínas	33	g.	Sal	1,36	g.

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

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	873	Kcal		3650	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados	6,9	g.]
H.Carbono	89	g.	[Azúcares	25,3	g.]
Proteínas	28	g.	Sal	2,19	g.

- 1° ESPAGUETIS CARBONARA
- 2° BACALAO A LA VIZCAÍNA
- 1° SPAGUETTI CARBONARA
- 2° COD AND PEPPERS IN A TOMATO SAUCE

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	871	Kcal		3643	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados	11,9	g.]
H.Carbono	93	g.	[Azúcares	19,5	g.]
Proteínas	27	g.	Sal	2,01	g.

- 1° CREMA DE CALABAZA
- 2° FILETE DE POLLO CON ENSALADA
- 1° CREAM OF PUMPKIN SOUP
- 2° CHICKEN FILLET AND SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	765	Kcal		3199	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados	6,9	g.]
H.Carbono	59	g.	[Azúcares	21,6	g.]
Proteínas	32	g.	Sal	1,19	g.

- 1° SOPA DE COCIDO
- 2° COCIDITO MADRILEÑO
- 1° NOODLE SOUP
- 2° MADRILENIAN STEW (HAM, CHORIZO, CHICKEN, BLOOD PAN Y HELADO)

BREAD AND ICE CREAM

Calorías	678	Kcal		2834	kJ
Lípidos	15	g.	[Saturados	4,4	g.]
H.Carbono	89	g.	[Azúcares	2,5	g.]
Proteínas	37	g.	Sal	3,3	g.

LUNES 17

- 1º FIDEUÁ DE AVE
- 2º MERLUZA AL LIMÓN CON ENSALADA
- 1º FIDEUÁ AND CHICKEN
- 2º LEMON HAKE AND SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	798	Kcal	3334	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados 4,6	g.]
H.Carbono	89	g.	[Azúcares 25	g.]
Proteínas	36	g.	Sal 0,87	g.

MARTES 18

- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES
- 2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA CAZADORA
- 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP
- 2º BEEF BURGER IN MUSHROOM SAUCE

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	850	Kcal	3553	kJ
Lípidos	46	g.	[Saturados 15	g.]
H.Carbono	81	g.	[Azúcares 22,4	g.]
Proteínas	28	g.	Sal 2,25	g.

MIÉRCOLES 19

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
- 2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS
- 1º WHITE RICE IN TOMATO SAUCE
- 2º FRIED EGGS AND FRENCH FRIES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	873	Kcal	3647	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 6,2	g.]
H.Carbono	69	g.	[Azúcares 17,6	g.]
Proteínas	24	g.	Sal 1,32	g.

JUEVES 20

- 1º LENTEJAS HORTELANAS
- 2º LOMO PLANCHA CON ENSALADA
- 1º LENTIL AND VEGETABLE
- 2º GRILLED LOIN AND SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	806	Kcal	3370	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados 5,3	g.]
H.Carbono	79	g.	[Azúcares 23,2	g.]
Proteínas	39	g.	Sal 1,76	g.

VIERNES 21

- 1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS O SOPA DE ESTRELLAS
- 2º SALCHICHAS DE POLLO CON PURÉ
- 1º SAUTÉ GREEN BEANS OR PASTA STARS SOUP
- 2º CHICKEN SAUGAGES AND MASHED POTATOES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	859	Kcal	3592	kJ
Lípidos	53	g.	[Saturados 12,5	g.]
H.Carbono	69	g.	[Azúcares 23,8	g.]
Proteínas	27	g.	Sal 3,02	g.

LUNES 24

- 1º MACARRONES GRATINADOS
- 2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA MADRILEÑA
- 1º GRATINEED MACARONI
- 2º BEEF MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	861	Kcal	3599	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 11,4	g.]
H.Carbono	89	g.	[Azúcares 21,8	g.]
Proteínas	29	g.	Sal 2,07	g.

MARTES 25

- 1º JUDÍAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURAS
- 2º TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA
- 1º HARICOT BEAN AND VEGETABLE STEW
- 2º HAM OMELETTE AND SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	850	Kcal	3554	kJ
Lípidos	46	g.	[Saturados 7,7	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares 21,6	g.]
Proteínas	32	g.	Sal 1,81	g.

MIÉRCOLES 26

- 1º ARROZ AL HORNO
- 2º PALOMETA CON TOMATE
- 1º BAKED RICE
- 2º FISH IN TOMATO SAUCE

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	851	Kcal	3557	kJ
Lípidos	34	g.	[Saturados 5	g.]
H.Carbono	105	g.	[Azúcares 18,1	g.]
Proteínas	32	g.	Sal 1,22	g.

JUEVES 27

- 1º BRÓCOLI CON BECHAMEL O SOPA DE PICADILLO
- 2º ESTOFADO DE AVE
- 1º BROCCOLI IN BECHAMEL SAUCE OR SOUP WITH DICED HAM AND EGG
- 2º CHICKEN STEW

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	822	Kcal	3436	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados 8,8	g.]
H.Carbono	69	g.	[Azúcares 18,9	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 1,23	g.

VIERNES 28

- 1º CREMA DE CALABACÍN
- 2º PIZZA ITALIANA CON ENSALADA
- 1º CREAM OF COURGETTE SOUP
- 2º ITALIAN PIZZA AND SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	904	Kcal	3778	kJ
Lípidos	47	g.	[Saturados 15,2	g.]
H.Carbono	92	g.	[Azúcares 26,5	g.]
Proteínas	28	g.	Sal 3,38	g.

LUNES 31

- 1º LENTEJAS CON CHORIZO
- 2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA
- 1º LENTIL AND CHORIZO STEW
- 2º BATTERED HAKE AND SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	853	Kcal	3565	kJ
Lípidos	41	g.	[Saturados 6,1	g.]
H.Carbono	82	g.	[Azúcares 23,2	g.]
Proteínas	39	g.	Sal 1,31	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



Calle Tormes, 6 - 28840 - MEJORADA DEL CAMPO MADRID
Telf.: 91 392 35 59 - email: info@alegra.com.es
www.alegra.com.es

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

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.