



**COLEGIO
CRISTO REY**

**MES DE
JUNIO
2021**



Avda. de San Luis, 29
28033 - MADRID

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

**DÍA 02 – Día de nuestro
Fundador D. Pedro Legaria**



MARTES 1

- 1º CODITOS NAPOLITANA
- 2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA PRIMAVERAL
- 1º PASTA NAPOLITANA
- 2º BEEF BURGER IN VEGETABLE SAUCE

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	833 Kcal	3482 kJ
Lípidos	35 g. [Saturados 10,7 g.]	
H.Carbono	102 g. [Azúcares 20,1 g.]	
Proteínas	28 g. Sal 1,68 g.	

MIÉRCOLES 2

- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES
- 2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA
- 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP
- 2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	869 Kcal	3632 kJ
Lípidos	52 g. [Saturados 9,1 g.]	
H.Carbono	81 g. [Azúcares 24 g.]	
Proteínas	21 g. Sal 2,13 g.	

JUEVES 3

- 1º ENSALADILLA RUSA O SOPA DE PICADILLO CON LETRAS
- 2º POLLO ASADO CON DADOS DE CALABACÍN
- 1º TUNA MAYONNAISE POTATO SALAD OR ALPHABET SOUP
- 2º ROAST CHICKEN AND COURGETTE CUBES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	881 Kcal	3681 kJ
Lípidos	50 g. [Saturados 8,4 g.]	
H.Carbono	70 g. [Azúcares 19,3 g.]	
Proteínas	37 g. Sal 1,87 g.	

VIERNES 4

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
- 2º BACALAO A LA ANDALUZA CON ENSALADA
- 1º WHITE RICE IN TOMATO SAUCE
- 2º LIGHTLY BATTERED COD AND SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	846 Kcal	3534 kJ
Lípidos	34 g. [Saturados 4,6 g.]	
H.Carbono	110 g. [Azúcares 20,2 g.]	
Proteínas	25 g. Sal 3,14 g.	

LUNES 7

- 1º FARFALLE GRATINADOS
- 2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA CAZADORA
- 1º GRILLED FARFALLE
- 2º BEEF MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	875 Kcal	3658 kJ
Lípidos	43 g. [Saturados 11,4 g.]	
H.Carbono	91 g. [Azúcares 23,5 g.]	
Proteínas	30 g. Sal 2,09 g.	

MARTES 8

- 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	816 Kcal	3410 kJ
Lípidos	46 g. [Saturados 8,8 g.]	
H.Carbono	76 g. [Azúcares 23,9 g.]	
Proteínas	26 g. Sal 1,68 g.	

MIÉRCOLES 9

- 1º GAZPACHO ANDALUZ O SOPA DE AVE CON FIDEOS
- 2º FILETE DE POLLO CON PATATAS
- 1º GAZPACHO SOUP OR NOODLE CHICKEN SOUP
- 2º CHICKEN FILLET AND CHIPS

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	789 Kcal	3297 kJ
Lípidos	37 g. [Saturados 5,6 g.]	
H.Carbono	82 g. [Azúcares 17,2 g.]	
Proteínas	33 g. Sal 1,45 g.	

JUEVES 10

- 1º PAELLA MIXTA
- 2º PALOMETA CON TOMATE
- 1º MIXED PAELLA
- 2º FISH IN TOMATO SAUCE

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	892 Kcal	3728 kJ
Lípidos	39 g. [Saturados 5,7 g.]	
H.Carbono	105 g. [Azúcares 18,5 g.]	
Proteínas	31 g. Sal 1,35 g.	

VIERNES 11

- 1º CREMA DE PUERROS
 - 2º LOMO PLANCHA CON ENSALADA
- PAN Y POSTRE**

**Día del
Corazón
de Jesús**



Calorías	792 Kcal	3311 kJ
Lípidos	41 g. [Saturados 7,2 g.]	
H.Carbono	77 g. [Azúcares 24,1 g.]	
Proteínas	30 g. Sal 1,67 g.	

LUNES 14

- 1º **LENTEJAS ESTOFADAS**
- 2º **HUEVOS FRITOS CON PATATAS**
- 1º **LENTIL STEW**
- 2º **FRIED EGGS AND FRENCH FRIES**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	827	Kcal	3457	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 6,6	g.]
H.Carbono	84	g.	[Azúcares 22,1	g.]
Proteínas	28	g.	Sal 1,89	g.

MARTES 15

- 1º **ESPAGUETIS CARBONARA**
- 2º **MERLUZA AL LIMÓN CON ENSALADA**
- 1º **SPAGUETTI CARBONARA**
- 2º **LEMON HAKE AND SALAD**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	876	Kcal	3660	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 11,4	g.]
H.Carbono	88	g.	[Azúcares 24,5	g.]
Proteínas	30	g.	Sal 1,92	g.

MIÉRCOLES 16

- 1º **CREMA DE CALABACÍN**
- 2º **ESTOFADO DE AVE**
- 1º **CREAM OF COURGETTE SOUP**
- 2º **CHICKEN STEW**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	804	Kcal	3360	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 9,5	g.]
H.Carbono	61	g.	[Azúcares 21,7	g.]
Proteínas	39	g.	Sal 1,26	g.

JUEVES 17

- 1º **ARROZ BLANCO CON TOMATE**
- 2º **FILETE RUSO DE TERNERA CON ENSALADA**
- 1º **WHITE RICE IN TOMATO SAUCE**
- 2º **MINCED MEAT STEAK AND SALAD**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	857	Kcal	3581	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 10,3	g.]
H.Carbono	92	g.	[Azúcares 20,2	g.]
Proteínas	22	g.	Sal 1,64	g.

VIERNES 18

- 1º **JUDÍAS VERDES REHOGADAS O SOPA DE ESTRELLAS**
- 2º **SAN JACOBO CASERO CON PURÉ**
- 1º **SAUTÉ GREEN BEANS OR PASTA STARS SOUP**
- 2º **BREADED HAM AND CHEESE WITH MASHED POTATOES**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	885	Kcal	3701	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 12,9	g.]
H.Carbono	72	g.	[Azúcares 24	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 3,46	g.

LUNES 21

- 1º **MACARRONES CON CHORIZO**
- 2º **TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA**
- 1º **MACARONI AND CHORIZO**
- 2º **PLAIN OMELETTE AND SALAD**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	880	Kcal	3680	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 7,2	g.]
H.Carbono	98	g.	[Azúcares 22,6	g.]
Proteínas	25	g.	Sal 1,77	g.

MARTES 22

- 1º **LENTEJAS HORTELANAS**
- 2º **ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA MADRILEÑA**
- 1º **LENTIL AND VEGETABLE**
- 2º **BEEF MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	882	Kcal	3687	kJ
Lípidos	46	g.	[Saturados 11,5	g.]
H.Carbono	82	g.	[Azúcares 23,9	g.]
Proteínas	34	g.	Sal 2,15	g.

MIÉRCOLES 23

- 1º **ARROZ CALDOSO**
- 2º **MERLUZA ROMANA CON ENSALADA**
- 1º **SOUPY RICE**
- 2º **BATTERED HAKE AND SALAD**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	847	Kcal	3541	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados 4,5	g.]
H.Carbono	106	g.	[Azúcares 22,5	g.]
Proteínas	32	g.	Sal 1,53	g.

JUEVES 24

- 1º **CREMA DE VERDURAS NATURALES**
- 2º **PIZZA ITALIANA**
- 1º **CREAM OF VEGETABLE SOUP**
- 2º **ITALIAN PIZZA**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	853	Kcal	3564	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados 12,6	g.]
H.Carbono	102	g.	[Azúcares 25,6	g.]
Proteínas	25	g.	Sal 3,2	g.

VIERNES 25

- 1º **SALMOREJO CORDOBÉS O SOPA DE LETRAS**
- 2º **FILETE DE POLLO PLANCHA CON PATATAS**
- 1º **COLD TOMATO OR PASTA ALPHABET SOUP**
- 2º **GRILLED CHICKEN FILLET AND CHIPS**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	844	Kcal	3527	kJ
Lípidos	41	g.	[Saturados 5,8	g.]
H.Carbono	82	g.	[Azúcares 18	g.]
Proteínas	37	g.	Sal 1,43	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 DE TEMPORADA, Y POSTRE LÁCTEO O LECHE) Todos los días habrá una ensalada, como complemento opcional, para aquellos alumnos que lo deseen.



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