

# MES DE OCTUBRE DE 2021



## 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	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

**Alegra**  
Servicio a Coleccionistas

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



### VIERNES 1

- 1º CREMA DE CALABAZA
- 2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA
- 1º CREAM OF PUMPKIN SOUP
- 2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD

#### PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	860	Kcal	3593	KJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 7,8	g.]
H.Carbono	68	g.	[Azúcares 20,1	g.]
Proteínas	36	g.	Sal 2,13	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.

### LUNES 4

- 1º MACARRONES GRATINADOS
- 2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA
- 1º GRATINEED MACARONI
- 2º BATTERED HAKE AND SALAD

#### PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	843	Kcal	3523	KJ
Lípidos	37	g.	[Saturados 6,4	g.]
H.Carbono	94	g.	[Azúcares 21,1	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 2,57	g.

### MARTES 5

- 1º ESPINACAS CON BECHAMEL O SOPA DE PICADILLO CON LETRAS HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA PRIMAVERAL
- 1º SPINACH IN BECHAMEL SAUCE OR ALPHABET SOUP WITH DICED HAM
- 2º BEEF BURGER IN VEGETABLE SAUCE

#### PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	858	Kcal	3588	KJ
Lípidos	49	g.	[Saturados 16,6	g.]
H.Carbono	75	g.	[Azúcares 18,6	g.]
Proteínas	31	g.	Sal 2,62	g.

### MIÉRCOLES 6

- 1º GARBANZOS GUIADOS
- 2º POLLO ASADO CON DADOS DE CALABACÍN
- 1º CHICKPEA STEW
- 2º ROAST CHICKEN AND COURGETTE CUBES

#### PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	841	Kcal	3515	KJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 8,5	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares 18,6	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 2,62	g.

### JUEVES 7

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
- 2º MEDALLONES DE SOLOMILLO CON PATATAS
- 1º WHITE RICE IN TOMATO SAUCE
- 2º GRILLED SIRLOIN MEDALLIONS AND FRENCH FRIES

#### PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	781	Kcal	3263	KJ
Lípidos	35	g.	[Saturados 5,7	g.]
H.Carbono	92	g.	[Azúcares 17,9	g.]
Proteínas	25	g.	Sal 1,24	g.

### VIERNES 8

- 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 1,17	g.



# Día no lectivo



## MIÉRCOLES 13

- 1º LENTEJAS HORTELANAS
- 2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS
- 1º LENTIL AND VEGETABLE
- 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 1,52	g.

## JUEVES 14

- 1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS O SOPA DE AVE CON FIDEOS ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA
- 2º SAUTÉ GREEN BEANS OR NOODLE CHICKEN SOUP
- 1º BEEF MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE
- 2º

### PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	837	Kcal	3500	kJ
Lípidos	51	g.	[Saturados 12,9	g.]
H.Carbono	63	g.	[Azúcares 19,9	g.]
Proteínas	31	g.	Sal 2,49	g.

## VIERNES 15

- 1º ESPAGUETIS CARBONARA
- 2º PALOMETA CON TOMATE
- 1º SPAGUETTI CARBONARA
- 2º FISH IN TOMATO SAUCE

### PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	901	Kcal	3767	kJ
Lípidos	46	g.	[Saturados 12,3	g.]
H.Carbono	93	g.	[Azúcares 24,1	g.]
Proteínas	29	g.	Sal 2,1	g.

## LUNES 18

- 1º CREMA DE PUERROS
- 2º LOMO PLANCHA CON BASTONES DE BERENJENA
- 1º CREAM OF LEEK SOUP
- 2º GRILLED LOIN AND AUBERGINE STICKS

### PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	756	Kcal	3159	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados 6,9	g.]
H.Carbono	74	g.	[Azúcares 24,1	g.]
Proteínas	29	g.	Sal 1,14	g.

## MARTES 19

- 1º PAELLA VALENCIANA
- 2º MERLUZA A LA MEUNIÈRE
- 1º VALENCIAN PAELLA
- 2º HAKE MEUNIÈRE

### PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	827	Kcal	3035	kJ
Lípidos	30	g.	[Saturados 6,6	g.]
H.Carbono	103	g.	[Azúcares 21,1	g.]
Proteínas	36	g.	Sal 1,18	g.

## MIÉRCOLES 20

- 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	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados 8,9	g.]
H.Carbono	81	g.	[Azúcares 18,9	g.]
Proteínas	27	g.	Sal 1,37	g.

## JUEVES 21

- 1º BRÓCOLI GRATINADO O SOPA DE PICADILLO
- 2º ESTOFADO DE AVE
- 1º BROCCOLI AU GRATIN OR NOODLE 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 23,9	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 1,76	g.

## VIERNES 22

- 1º CODITOS NAPOLITANA
- 2º SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA
- 1º PASTA NAPOLITANA
- 2º BREADED HAM AND CHEESE AND SALAD

### PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	913	Kcal	3815	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 10,2	g.]
H.Carbono	94	g.	[Azúcares 22,9	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 2,07	g.

## LUNES 25

- 1º PATATAS GUIADAS CON CARNE
- 2º BACALAO AL HORNO CON ENSALADA
- 1º STEWED POTATO AND MEAT
- 2º BAKED COD AND SALAD

### PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	855	Kcal	3573	kJ
Lípidos	41	g.	[Saturados 6,2	g.]
H.Carbono	86	g.	[Azúcares 17	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 2,73	g.

## MARTES 26

- 1º SOPA DE COCIDO
- 2º COCIDO MADRILEÑO
- 1º NOODLE SOUP
- 2º MADRILENIAN STEW (HAM, CHORIZO, CHICKEN, BLOOD

### PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	730	Kcal	3051	kJ
Lípidos	16	g.	[Saturados 4,8	g.]
H.Carbono	97	g.	[Azúcares 20,7	g.]
Proteínas	40	g.	Sal 2,3	g.

## MIÉRCOLES 27

- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES
- 2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA PEPITORIA
- 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP
- 2º BEEF MEATBALLS IN EGG GRAVY

### PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	879	Kcal	3672	kJ
Lípidos	53	g.	[Saturados 13,8	g.]
H.Carbono	74	g.	[Azúcares 24,1	g.]
Proteínas	27	g.	Sal 2,28	g.

## JUEVES 28

- 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	862	Kcal	3604	kJ
Lípidos	35	g.	[Saturados 4,8	g.]
H.Carbono	105	g.	[Azúcares 20,2	g.]
Proteínas	31	g.	Sal 1,17	g.

## VIERNES 29

- 1º LENTEJAS CON VERDURAS
- 2º PIZZA ITALIANA
- 1º LENTIL AND VEGETABLE STEW
- 2º ITALIAN PIZZA

### PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	881	Kcal	3683	kJ
Lípidos	32	g.	[Saturados 10,5	g.]
H.Carbono	97	g.	[Azúcares 25	g.]
Proteínas	28	g.	Sal 2,69	g.