



COLEGIO CRISTO REY

Avda. de San Luis, 29
28033 - MADRID
Telf.: 91 302 16 36 - Fax: 91 766 84 71
secretaria@colegiocristoreymadrid.es

Mes de enero de 2022



LUNES 10

- 1º LENTEJAS ESTOFADAS
- 2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA
- 1º LENTIL STEW
- 2º BEEF MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE AND POTATOS
- 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 2,83 g.	

MARTES 11

- 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 2,43 g.	

MIÉRCOLES 12

- 1º CODITOS GRATINADOS
- 2º POLLO ASADO CON PATATAS
- 1º PASTA AU GRATIN
- 2º ROAST CHICKEN AND FRENCH FRIES
- PAN Y POSTRE
- BREAD AND DESSERT

Calorías	886 Kcal	3702 kJ
Lípidos	38 g. [Saturados 7,4 g.]	
H.Carbono	102 g. [Azúcares 21,5 g.]	
Proteínas	34 g. Sal 2,24 g.	

JUEVES 13

- 1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS O SOPA MARAVILLA
- 2º SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA
- 1º SAUTÉ GREEN BEANS OR NOODLE SOUP
- 2º BREADED HAM AND CHEESE AND SALAD
- PAN Y POSTRE
- BREAD AND DESSERT

Calorías	852 Kcal	3560 kJ
Lípidos	52 g. [Saturados 12,3 g.]	
H.Carbono	59 g. [Azúcares 23,6 g.]	
Proteínas	36 g. Sal 1,96 g.	

VIERNES 14

- 1º ARROZ BOLOÑESA
- 2º MERLUZA A LA MARINERA
- 1º RICE IN A BOLOGNESE SAUCE
- 2º HAKE IN SEAFOOD SAUCE
- PAN Y POSTRE
- BREAD AND DESSERT

Calorías	824 Kcal	3445 kJ
Lípidos	36 g. [Saturados 5,7 g.]	
H.Carbono	93 g. [Azúcares 19,9 g.]	
Proteínas	32 g. Sal 1,65 g.	

LUNES 17

- 1º **MACARRONES NAPOLITANA**
- 2º **NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA**
- 1º **MACARONI IN NAPOLITAN SAUCE**
- 2º **CHICKEN NUGGETS AND SALAD**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	886	Kcal	3702	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados 5,1	g.]
H.Carbono	101	g.	[Azúcares 21,1	g.]
Proteínas	37	g.	Sal 1,9	g.

MARTES 18

- 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 19

- 1º **CREMA DE CALABACÍN**
- 2º **HUEVOS FRITOS CON PATATAS**
- 1º **CREAM OF COURGETTE SOUP**
- 2º **FRIED EGGS AND FRENCH FRIES**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	814	Kcal	3402	kJ
Lípidos	53	g.	[Saturados 11,3	g.]
H.Carbono	62	g.	[Azúcares 21,6	g.]
Proteínas	23	g.	Sal 1,68	g.

JUEVES 20

- 1º **PAELLA DE POLLO Y VERDURA**
- 2º **BACALAO A LA ANDALUZA CON ENSALADA**
- 1º **CHICKEN AND VEGETABLE PAELLA**
- 2º **LIGHTLY BATTERED COD AND SALAD**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	867	Kcal	3623	kJ
Lípidos	32	g.	[Saturados 4,7	g.]
H.Carbono	110	g.	[Azúcares 18,5	g.]
Proteínas	34	g.	Sal 2,23	g.

VIERNES 21

- 1º **ALUBIAS BLANCAS GUIADAS**
- 2º **HAMBURGUESA DE TERNERA A LA CAZADORA**
- 1º **HARICOT BEAN STEW**
- 2º **BEEF BURGER IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	819	Kcal	3421	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados 14	g.]
H.Carbono	75	g.	[Azúcares 20,5	g.]
Proteínas	32	g.	Sal 2,95	g.

LUNES 24

- 1º **ESPAQUETIS CARBONARA**
- 2º **PALOMETA A LA VIZCAÍNA**
- 1º **SPAGUETTI CARBONARA**
- 2º **FISH AND PEPPERS IN A TOMATO SAUCE**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	851	Kcal	3556	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 11,5	g.]
H.Carbono	89	g.	[Azúcares 19,5	g.]
Proteínas	29	g.	Sal 2,16	g.

MARTES 25

- 1º **LENTEJAS CON VERDURAS**
- 2º **TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA**
- 1º **LENTIL AND VEGETABLE STEW**
- 2º **HAM OMELETTE AND SALAD**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	799	Kcal	3341	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 6,7	g.]
H.Carbono	81	g.	[Azúcares 24,7	g.]
Proteínas	30	g.	Sal 1,63	g.

MIÉRCOLES 26

- 1º **BRÓCOLI GRATINADO O SOPA DE AVE CON LETRAS**
- 2º **ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA MADRILEÑA**
- 1º **BROCCOLI AU GRATIN OR ALPHABET SOUP**
- 2º **BEEF MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	812	Kcal	3394	kJ
Lípidos	51	g.	[Saturados 14	g.]
H.Carbono	63	g.	[Azúcares 20,6	g.]
Proteínas	27	g.	Sal 2,77	g.

JUEVES 27

- 1º **ARROZ BLANCO CON TOMATE**
- 2º **MERLUZA A LA MEUNIÈRE CON GUISANTES**
- 1º **WHITE RICE IN TOMATO SAUCE**
- 2º **HAKE MEUNIÈRE AND GREEN PEAS**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	835	Kcal	3492	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados 4,3	g.]
H.Carbono	106	g.	[Azúcares 24,3	g.]
Proteínas	29	g.	Sal 1,73	g.

VIERNES 28

- 1º **GARBANZOS GUIADOS**
- 2º **FILETE DE POLLO CON ENSALADA**
- 1º **CHICKPEA STEW**
- 2º **CHICKEN FILLET AND SALAD**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	804	Kcal	3359	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 7,5	g.]
H.Carbono	69	g.	[Azúcares 21,4	g.]
Proteínas	36	g.	Sal 1,21	g.

LUNES 31

- 1º **CREMA DE VERDURAS NATURALES**
- 2º **LACÓN A LA GALLEGA**
- 1º **CREAM OF VEGETABLE SOUP**
- 2º **PORK SHOULDER WITH RED PEPPERS**

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	812	Kcal	3394	kJ
Lípidos	49	g.	[Saturados 12,7	g.]
H.Carbono	64	g.	[Azúcares 22,3	g.]
Proteínas	28	g.	Sal 1,96	g.

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.



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