



MES DE MAYO DE 2022



COLEGIO CRISTO REY

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

LUNES

2

**DÍA DE LA
COMUNIDAD
DE MADRID**



MARTES

3

- 1º BRÓCOLI REHOGADO O SOPA DE AVE CON LETRAS
 - 2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA MADRILEÑA
 - 1º SAUTÉED BROCCOLI OR ALPHABET SOUP
 - 2º VEAL MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	876	Kcal	3663	kJ
Lípidos	56	g.	[Saturados 13,1	g.]
H.Carbono	66	g.	[Azúcares 21,8	g.]
Proteínas	26,8	g.	Sal 2,38	g.

MIÉRCOLES

4

- 1º ALUBIAS BLANCAS GUISADAS
 - 2º REVUELTO DE JAMÓN COCIDO CON ENSALADA
 - 1º HARICOT BEAN STEW
 - 2º HAM SCRAMBLED EGGS AND SALAD
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	821	Kcal	3431	kJ
Lípidos	49	g.	[Saturados 9,9	g.]
H.Carbono	65	g.	[Azúcares 21,8	g.]
Proteínas	30	g.	Sal 1,97	g.

JUEVES

5

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
 - 2º MERLUZA A LA MARINERA
 - 1º WHITE RICE IN TOMATO SAUCE
 - 2º HAKE IN SEAFOOD SAUCE
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	834	Kcal	3487	kJ
Lípidos	30	g.	[Saturados 3,9	g.]
H.Carbono	112	g.	[Azúcares 19,9	g.]
Proteínas	30	g.	Sal 1,82	g.

VIERNES

6

- 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 2,04	g.

LUNES

9

- 1º CODITOS CARBONARA
 - 2º ABADEJO EN Salsa POMODORO
 - 1º PASTA CARBONARA
 - 2º POLLOCK IN A SMOOTH GARLIC, BASIL AND TOMATO SAUCE
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	827	Kcal	3455	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 11,4	g.]
H.Carbono	85	g.	[Azúcares 22,3	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 2,08	g.

MARTES

10

- 1º LENTEJAS HORTELANAS
 - 2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA
 - 1º LENTIL AND VEGETABLE STEW
 - 2º SPANISH OMELETTE AND SALAD
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	825	Kcal	3449	kJ
Lípidos	41,6	g.	[Saturados 6,3	g.]
H.Carbono	86,8	g.	[Azúcares 23,4	g.]
Proteínas	26,2	g.	Sal 1,97	g.

MIÉRCOLES

11

- 1º ARROZ TRES DELICIAS
 - 2º MAGRO ESTOFADO
 - 1º SPECIAL FRIED RICE
 - 2º LEAN PORK STEW
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	885	Kcal	3697	kJ
Lípidos	39	g.	[Saturados 7,5	g.]
H.Carbono	98	g.	[Azúcares 18,9	g.]
Proteínas	36	g.	Sal 1,65	g.

JUEVES

12

- 1º PURÉ DE PATATA Y ZANAHORIA
 - 2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA
 - 1º CREAM OF POTATO AND CARROT SOUP
 - 2º CHICKEN FILLET AND SALAD
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	801	Kcal	3349	kJ
Lípidos	41	g.	[Saturados 7	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares 23,8	g.]
Proteínas	32	g.	Sal 1,37	g.

VIERNES

13

- 1º SOPA DE COCIDO
 - 2º COCIDITO MADRILEÑO
 - 1º NOODLE SOUP
 - 2º MADRILENIAN STEW (HAM, CHORIZO, CHICKEN, BLOOD SAUSAGE, CHICKPEAS, PAN, HELADO Y BARQUILLO
- PAN, HELADO Y BARQUILLO**
BREAD, ICE CREAM AND LITTLE WAFER

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.

LUNES

16

San Isidro



MARTES

17

- 1º ESPAGUETIS NAPOLITANA**
2º MERLUZA AL LIMÓN CON ENSALADA
1º SPAGHETTI NAPOLITANA
2º LEMON HAKE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	816	Kcal	3410	kJ
Lípidos	33,4	g.	[Saturados 4,3	g.]
H.Carbono	97	g.	[Azúcares 25,1	g.]
Proteínas	31,6	g.	Sal	1,64

MIÉRCOLES

18

- 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	1,86

JUEVES

19

- 1º LENTEJAS GUIADAS**
2º LOMO PLANCHA CON ENSALADA
1º LENTIL STEW
2º GRILLED LOIN AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	827	Kcal	3457	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 6,2	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares 22,8	g.]
Proteínas	41	g.	Sal	1,6

VIERNES

20

- 1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE O SOPA MARAVILLA**
2º SALCHICHAS DE POLLO CON PURÉ
1º GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE OR NOODLE SOUP
2º CHICKEN SAUGAGES AND MASHED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	863	Kcal	3609	kJ
Lípidos	55	g.	[Saturados 11,7	g.]
H.Carbono	69	g.	[Azúcares 22,5	g.]
Proteínas	22	g.	Sal	1,69

LUNES

23

- 1º PATATAS GUIADAS CON CARNE**
2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA
1º STEWED POTATOES AND MEAT
2º BATTERED HAKE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	819	Kcal	3424	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 5,8	g.]
H.Carbono	80	g.	[Azúcares 21,2	g.]
Proteínas	36	g.	Sal	1,73

MARTES

24

- 1º JUDÍAS BLANCAS HORTELANAS**
2º HAMBURGUESA DE TERNERA A LA CAZADORA
1º HARICOT BEAN AND VEGETABLE STEW
2º VEAL BURGER IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	826	Kcal	3453	kJ
Lípidos	38,3	g.	[Saturados 12	g.]
H.Carbono	87,2	g.	[Azúcares 20,3	g.]
Proteínas	33,2	g.	Sal	2,34

MIÉRCOLES

25

- 1º ESPINACAS CON BECHAMEL O SOPA DE AVE CON FIDEOS**
2º POLLO ASADO CON ARROZ PILAFF
1º SPINACH IN BECHAMEL SAUCE OR CHICKEN NOODLE SOUP
2º ROAST CHICKEN AND PILAFF RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	880	Kcal	3678	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 6,7	g.]
H.Carbono	110	g.	[Azúcares 20,3	g.]
Proteínas	29	g.	Sal	1,99

JUEVES

26

- 1º MACARRONES GRATINADOS**
2º PALOMETA EN SALSA RUBIA
1º GRATINEED MACARONI
2º FISH IN VEGETABLE SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	865	Kcal	3618	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 7	g.]
H.Carbono	97	g.	[Azúcares 20,1	g.]
Proteínas	30	g.	Sal	2,36

VIERNES

27

- 1º PURÉ 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	2,08

LUNES

30

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE**
2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA PEPITORIA
1º WHITE RICE IN TOMATO SAUCE
2º VEAL MEATBALLS IN EGG GRAVY

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	867	Kcal	3626	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 10,2	g.]
H.Carbono	100	g.	[Azúcares 19,4	g.]
Proteínas	23	g.	Sal	2,17

MARTES

31

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

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	830	Kcal	3470	kJ
Lípidos	29,7	g.	[Saturados 9,6	g.]
H.Carbono	111	g.	[Azúcares 25	g.]
Proteínas	29,4	g.	Sal	2,19



Alegria
 Servicio a
 Colectividades

Calle Tormes, 6 - 28840 -
 MEJORADA DEL CAMPO - MADRID

Telf.: 91 392 35 59 - email:

info@alegra.com.es

www.alegra.com.es

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