



MES DE JUNIO 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



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.

MIÉRCOLES 1

- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES
- 2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS
- 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP
- 2º FRIED EGGS AND FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	823	Kcal		3440	KJ
Lípidos	49	g.	[Saturados	9,1	g.]
H.Carbono	75	g.	[Azúcares	22,3	g.]
Proteínas	20	g.	Sal	2,05	g.

JUEVES 2

- 1º ENSALADILLA RUSA O SOPA DE PICADILLO CON LETRAS
- 2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA
- 1º TUNA MAYONNAISE POTATO SALAD OR ALPHABET SOUP
- 2º CHICKEN FILLET AND SALAD

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	840	Kcal		3511	KJ
Lípidos	49	g.	[Saturados	7,4	g.]
H.Carbono	63	g.	[Azúcares	22,1	g.]
Proteínas	38	g.	Sal	1,95	g.

VIERNES 3

- 1º FARFALLE GRATINADOS
- 2º MERLUZA EN SALSA
- 1º GRILLED FARFALLE
- 2º HAKE IN SAUCE

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	876	Kcal		3662	KJ
Lípidos	34	g.	[Saturados	6	g.]
H.Carbono	104	g.	[Azúcares	22,3	g.]
Proteínas	39	g.	Sal	2,26	g.

LUNES 6

- 1º ARROZ TRES DELICIAS
- 2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA CAZADORA
- 1º SPECIAL FRIED RICE
- 2º VEAL BURGER IN MUSHROOM SAUCE

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	871	Kcal		3642	KJ
Lípidos	37	g.	[Saturados	11,6	g.]
H.Carbono	103	g.	[Azúcares	18,9	g.]
Proteínas	32	g.	Sal	2,38	g.

MARTES 7

- 1º ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
- 2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA
- 1º HARICOT BEAN STEW
- 2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	879	Kcal		3674	KJ
Lípidos	51,2	g.	[Saturados	9,4	g.]
H.Carbono	78,7	g.	[Azúcares	22,1	g.]
Proteínas	26	g.	Sal	1,93	g.

MIÉRCOLES 8

- 1º SALMOREJO CORDOBÉS O SOPA DE LETRAS
- 2º POLLO ASADO CON PATATAS
- 1º COLD TOMATO OR PASTA ALPHABET SOUP
- 2º ROAST CHICKEN AND FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	802	Kcal		3354	KJ
Lípidos	39	g.	[Saturados	6,4	g.]
H.Carbono	82	g.	[Azúcares	19,4	g.]
Proteínas	31	g.	Sal	1,78	g.

JUEVES 9

- 1º PURÉ DE PUERROS
- 2º LOMO PLANCHA CON ENSALADA
- 1º CREAM OF LEEK SOUP
- 2º GRILLED LOIN AND SALAD

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	792	Kcal		3311	KJ
Lípidos	33	g.	[Saturados	7,2	g.]
H.Carbono	105	g.	[Azúcares	24,1	g.]
Proteínas	43	g.	Sal	1,61	g.

VIERNES 10

- 1º FIDEUÁ DE AVE
- 2º ABADENO EN SALSA POMODORO
- 1º FIDEUÁ AND CHICKEN
- 2º POLLOCK IN A SMOOTH GARLIC, BASIL AND TOMATO SAUCE

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	819	Kcal		3421	KJ
Lípidos	30	g.	[Saturados	4,4	g.]
H.Carbono	97	g.	[Azúcares	22,2	g.]
Proteínas	39	g.	Sal	1,81	g.

LUNES 13

- 1º LENTEJAS ESTOFADAS
- 2º TORTILLA DE PAVO CON ENSALADA
- 1º LENTIL STEW
- 2º TURKEY OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	809	Kcal	3381	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 7,3	g.]
H.Carbono	74	g.	[Azúcares 23,5	g.]
Proteínas	32	g.	Sal	1,7

MARTES 14

- 1º ARROZ BOLONESA
- 2º MERLUZA AL LIMÓN CON ENSALADA
- 1º RICE IN A BOLOGNESE SAUCE
- 2º LEMON HAKE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	823	Kcal	3442	kJ
Lípidos	32,8	g.	[Saturados 4,3	g.]
H.Carbono	104	g.	[Azúcares 22,7	g.]
Proteínas	28,1	g.	Sal	2,18

MIÉRCOLES 15

- 1º CREMA DE CALABACÍN
- 2º ESTOFADO DE POLLO
- 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	1,69

JUEVES 16

- 1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS O SOPA DE ESTRELLAS
- 2º SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA
- 1º SAUTÉ GREEN BEANS OR PASTA STARS SOUP
- 2º BREADED HAM AND CHEESE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	851	Kcal	3557	kJ
Lípidos	52	g.	[Saturados 12,4	g.]
H.Carbono	59	g.	[Azúcares 25,1	g.]
Proteínas	36	g.	Sal	1,81

VIERNES 17

- 1º MACARRONES GRATINADOS
- 2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA MADRILEÑA
- 1º GRATINEED MACARONI
- 2º VEAL 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	2,48

LUNES 20

- 1º GAZPACHO ANDALUZ O SOPA DE AVE CON FIDEOS
- 2º FILETE DE POLLO CON DADOS DE CALABACÍN
- 1º GAZPACHO SOUP OR NOODLE CHICKEN SOUP
- 2º CHICKEN FILLET AND COURGETTE CUBES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	830	Kcal	3469	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados 5,7	g.]
H.Carbono	85	g.	[Azúcares 17	g.]
Proteínas	38	g.	Sal	1,55

MARTES 21

- 1º ESPAGUETIS CARBONARA
- 2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA
- 1º SPAGUETTI CARBONARA
- 2º BATTERED HAKE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	858	Kcal	3587	kJ
Lípidos	45,5	g.	[Saturados 11,6	g.]
H.Carbono	85,2	g.	[Azúcares 20,5	g.]
Proteínas	27,1	g.	Sal	2,22

MIÉRCOLES 22

- 1º LENTEJAS GUIADAS
- 2º LOMO ASADO CON PURÉ
- 1º LENTIL STEW
- 2º ROAST PORK AND MASHED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	862	Kcal	3603	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados 6,7	g.]
H.Carbono	89	g.	[Azúcares 23,2	g.]
Proteínas	43	g.	Sal	1,79

JUEVES 23

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
- 2º REVUELTO DE JAMÓN COCIDO CON ENSALADA
- 1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE
- 2º HAM SCRAMBLED EGGS AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	842	Kcal	3518	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 6,8	g.]
H.Carbono	97	g.	[Azúcares 19	g.]
Proteínas	23	g.	Sal	1,75

VIERNES 24

- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES
- 2º HAMBURGUESA AMERICANA CON PATATAS
- 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP
- 2º AMERICAN BURGER AND CHIPS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	859	Kcal	3592	kJ
Lípidos	48	g.	[Saturados 14,5	g.]
H.Carbono	81	g.	[Azúcares 22,4	g.]
Proteínas	27	g.	Sal	2,16

