



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 septiembre de 2022

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.

MIÉRCOLES

7

- 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	849	Kcal		3548	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados	11	g.]
H.Carbono	89	g.	[Azúcares	24,2	g.]
Proteínas	29	g.	Sal	2,41	g.

JUEVES

8

- 1º LENTEJAS GUIADAS
 - 2º TORTILLA DE JAMÓN COCIDO CON ENSALADA
 - 1º LENTIL STEW
 - 2º HAM OMELETTE AND SALAD
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	807	Kcal		3375	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados	7,9	g.]
H.Carbono	70	g.	[Azúcares	23,8	g.]
Proteínas	33	g.	Sal	2,04	g.

VIERNES

9

- 1º CREMA DE PUERROS
 - 2º POLLO ASADO CON PATATAS
 - 1º CREAM OF LEEK SOUP
 - 2º ROAST CHICKEN AND FRENCH FRIES
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	802	Kcal		3353	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados	7,7	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares	25,2	g.]
Proteínas	27	g.	Sal	1,81	g.

LUNES

12

- 1º BRÓCOLI CON BECHAMEL O SOPA DE LETRAS**
2º HAMBURGUESA DE TERNERA A LA CAZADORA
 1º BROCCOLI IN BECHAMEL SAUCE OR PASTA ALPHABET SOUP
 2º VEAL BURGER IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY

PAN Y POSTRE
 BREAD AND DESSERT

Calorías	840	Kcal	3511	kJ
Lípidos	48 g.	[Saturados	16,3 g.]	
H.Carbono	73 g.	[Azúcares	21,7 g.]	
Proteínas	30 g.	Sal	1,88 g.	

MARTES

13

- 1º PAELLA VALENCIANA**
2º MERLUZA CON TOMATE
 1º VALENCIAN PAELLA
 2º HAKE AND TOMATO SALAD

PAN Y POSTRE
 BREAD AND DESSERT

Calorías	850	Kcal	3552	kJ
Lípidos	31 g.	[Saturados	4,4 g.]	
H.Carbono	106 g.	[Azúcares	21,3 g.]	
Proteínas	37 g.	Sal	1,89 g.	

MIÉRCOLES

14

- 1º ALUBIAS BLANCAS GUIADAS**
2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA
 1º HARICOT BEAN STEW
 2º CHICKEN FILLET AND SALAD

PAN Y POSTRE
 BREAD AND DESSERT

Calorías	819	Kcal	3421	kJ
Lípidos	42 g.	[Saturados	8 g.]	
H.Carbono	99 g.	[Azúcares	23,7 g.]	
Proteínas	39 g.	Sal	1,85 g.	

JUEVES

15

- 1º CODITOS GRATINADOS**
2º LOMO PLANCHA CON DADOS DE CALABACÍN
 1º PASTA AU GRATIN
 2º GRILLED LOIN AND COURGETTE CUBES

PAN Y POSTRE
 BREAD AND DESSERT

Calorías	824	Kcal	3443	kJ
Lípidos	37 g.	[Saturados	6,5 g.]	
H.Carbono	87 g.	[Azúcares	21,7 g.]	
Proteínas	35 g.	Sal	1,96 g.	

VIERNES

16

- 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	820	Kcal	3426	kJ
Lípidos	49 g.	[Saturados	10,5 g.]	
H.Carbono	72 g.	[Azúcares	12,5 g.]	
Proteínas	24 g.	Sal	2,08 g.	

LUNES

19

- 1º ESPAGUETIS BOLONESA**
2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA
 1º SPAGHETTI BOLOGNESE
 2º GRILLED DAB AND SALAD

PAN Y POSTRE
 BREAD AND DESSERT

Calorías	855	Kcal	3574	kJ
Lípidos	40 g.	[Saturados	8,3 g.]	
H.Carbono	88 g.	[Azúcares	21,7 g.]	
Proteínas	36 g.	Sal	1,88 g.	

MARTES

20

- 1º SOPA DE PICADILLO**
2º MEDALLONES DE SOLOMILLO CON ARROZ PILAFF
 1º SOUP, DICED HAM AND EGG
 2º GRILLED SIRLOIN MEDALLIONS AND PILAFF RICE

PAN Y POSTRE
 BREAD AND DESSERT

Calorías	827	Kcal	3458	kJ
Lípidos	43 g.	[Saturados	7,6 g.]	
H.Carbono	76 g.	[Azúcares	17,7 g.]	
Proteínas	34 g.	Sal	1,94 g.	

MIÉRCOLES

21

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

PAN Y POSTRE
 BREAD AND DESSERT

Calorías	811	Kcal	3389	kJ
Lípidos	40 g.	[Saturados	6,3 g.]	
H.Carbono	86 g.	[Azúcares	22,4 g.]	
Proteínas	27 g.	Sal	1,74 g.	

JUEVES

22

- 1º CREMA DE CALABACÍN**
2º JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA PEPITORIA
 1º CREAM OF COURGETTE SOUP
 2º CHICKEN DRUMSTICKS IN PEPITORIAN SAUCE

PAN Y POSTRE
 BREAD AND DESSERT

Calorías	784	Kcal	3277	kJ
Lípidos	45 g.	[Saturados	10,8 g.]	
H.Carbono	62 g.	[Azúcares	22,4 g.]	
Proteínas	32 g.	Sal	1,91 g.	

VIERNES

23

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE**
2º SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA
 1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE
 2º BREADED HAM AND CHEESE AND SALAD

PAN Y POSTRE
 BREAD AND DESSERT

Calorías	862	Kcal	3602	kJ
Lípidos	42 g.	[Saturados	9,6 g.]	
H.Carbono	95 g.	[Azúcares	22,1 g.]	
Proteínas	27 g.	Sal	1,83 g.	

LUNES

26

- 1º FIDEUÁ CON VERDURA Y POLLO**
2º MERLUZA AL LIMÓN CON ENSALADA
 1º FIDEUÁ AND VEGETABLE AND CHICKEN
 2º LEMON HAKE AND SALAD

PAN Y POSTRE
 BREAD AND DESSERT

Calorías	841	Kcal	3515	kJ
Lípidos	31 g.	[Saturados	4,5 g.]	
H.Carbono	99 g.	[Azúcares	22,9 g.]	
Proteínas	41 g.	Sal	1,8 g.	

MARTES

27

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

PAN Y POSTRE
 BREAD AND DESSERT

Calorías	824	Kcal	3443	kJ
Lípidos	38 g.	[Saturados	7,1 g.]	
H.Carbono	91 g.	[Azúcares	19,8 g.]	
Proteínas	30 g.	Sal	2,51 g.	

MIÉRCOLES

28

- 1º PURÉ DE VERDURAS NATURALES**
2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA
 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP
 2º VEAL MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE AND POTATOS

PAN Y POSTRE
 BREAD AND DESSERT

Calorías	829	Kcal	3467	kJ
Lípidos	47 g.	[Saturados	12,3 g.]	
H.Carbono	77 g.	[Azúcares	19,6 g.]	
Proteínas	25 g.	Sal	2,24 g.	

JUEVES

29

- 1º ARROZ TRES DELICIAS**
2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA
 1º SPECIAL FRIED RICE
 2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD

PAN Y POSTRE
 BREAD AND DESSERT

Calorías	861	Kcal	3600	kJ
Lípidos	37 g.	[Saturados	6,2 g.]	
H.Carbono	95 g.	[Azúcares	20,5 g.]	
Proteínas	37 g.	Sal	2,03 g.	

VIERNES

30

- 1º LENTEJAS GUIADAS**
2º LOMO PLANCHA CON COLIFLOR REBOZADA
 1º LENTIL STEW
 2º GRILLED LOIN AND BREADED CAULIFLOWER

PAN Y POSTRE
 BREAD AND DESSERT

Calorías	807	Kcal	3374	kJ
Lípidos	39 g.	[Saturados	6,1 g.]	
H.Carbono	73 g.	[Azúcares	23,5 g.]	
Proteínas	40 g.	Sal	1,87 g.	