



mes de septiembre de 2023



COLEGIO CRISTO REY

Avda. de San Luis, 29

28033 - MADRID

Tel.: 91 302 16 36 - Fax: 91 766 84 71
secretaria@colegiocristoreymadrid.es



MIÉRCOLES

6

- 1º **MACARRONES NAPOLITANA**
- 2º **ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA MADRILEÑA**
- 1º **MACARONI IN NAPOLITAN SAUCE**
- 2º **VEAL MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE**
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	820	Kcal	3427	KJ
Lípidos	30 g.	[Saturados	9,4 g.]	
H.Carbono	96 g.	[Azúcares	18 g.]	
Proteínas	38 g.	Sal	3,4 g.	

JUEVES

7

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

Calorías	838	Kcal	3502	KJ
Lípidos	42 g.	[Saturados	10,8 g.]	
H.Carbono	70 g.	[Azúcares	13,8 g.]	
Proteínas	45 g.	Sal	3 g.	

VIERNES

8

- 1º **CREMA DE PUERROS**
- 2º **POLLO ASADO CON ARROZ PILAFF**
- 1º **CREAM OF LEEK SOUP**
- 2º **ROAST CHICKEN AND PILAFF RICE**
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	805	Kcal	3364	KJ
Lípidos	34 g.	[Saturados	8,1 g.]	
H.Carbono	78 g.	[Azúcares	17,5 g.]	
Proteínas	46 g.	Sal	3,4 g.	

LUNES

11

- 1º **BRÓCOLI CON BECHAMEL O SOPA DE LETRAS**
- 2º **HAMBURGUESA DE TERNERA A LA CAZADORA**
- 1º **BRÓCCOLI IN BECHAMEL SAUCE OR PASTA ALPHABET SOUP**
- 2º **VEAL 100% BURGER IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY**
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	785	Kcal	3281	KJ
Lípidos	35 g.	[Saturados	16 g.]	
H.Carbono	67 g.	[Azúcares	24 g.]	
Proteínas	48 g.	Sal	3,8 g.	

MARTES

12

- 1º **ESPAGUETIS CARBONARA**
- 2º **MERLUZA CON TOMATE**
- 1º **SPAGUETTI CARBONARA**
- 2º **HAKE AND TOMATO SALAD**
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	820	Kcal	3427	KJ
Lípidos	28 g.	[Saturados	9,3 g.]	
H.Carbono	109 g.	[Azúcares	16 g.]	
Proteínas	33 g.	Sal	1,8 g.	

MIÉRCOLES

13

- 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	818	Kcal	3419	KJ
Lípidos	38 g.	[Saturados	12,2 g.]	
H.Carbono	70 g.	[Azúcares	13,8 g.]	
Proteínas	49 g.	Sal	3,5 g.	

JUEVES

14

- 1º **ARROZ TRES DELICIAS**
- 2º **LOMO PLANCHA CON DADOS DE CALABACÍN**
- 1º **SPECIAL FRIED RICE**
- 2º **GRILLED LOIN AND COURGETTE CUBES**
- PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	822	Kcal	3435	KJ
Lípidos	42 g.	[Saturados	13,1 g.]	
H.Carbono	77 g.	[Azúcares	11,8 g.]	
Proteínas	34 g.	Sal	2 g.	

VIERNES

15

- 1º **PURÉ 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	819	Kcal	3423	KJ
Lípidos	35 g.	[Saturados	9,9 g.]	
H.Carbono	90 g.	[Azúcares	22,5 g.]	
Proteínas	36 g.	Sal	3,2 g.	

LUNES

18

1º CODITOS A LA ITALIANA**2º FILETE DE TILAPIA CON ENSALADA****1º PASTA IN A TOMATO, GARLIC AND ONION SAUCE****2º TILAPIA FILLET WITH SALAD****PAN Y POSTRE**

BREAD AND DESSERT

Calorías	823	Kcal	3440	KJ
Lípidos	38	g.	[Saturados 7	g.]
H.Carbono	87	g.	[Azúcares 14,1	g.]
Proteínas	31	g.	Sal	2

MARTES

19

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS O SOPA MARAVILLA**2º MAGRO ESTOFADO****1º SAUTÉ GREEN BEANS OR NOODLE SOUP****2º LEAN PORK STEW****PAN Y POSTRE**

BREAD AND DESSERT

Calorías	800	Kcal	3344	KJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 7,3	g.]
H.Carbono	71	g.	[Azúcares 22,6	g.]
Proteínas	38	g.	Sal	0,9

MIÉRCOLES

20

1º LENTEJAS CON CHORIZO**2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA****1º LENTIL AND CHORIZO STEW****2º SPANISH OMELETTE AND SALAD****PAN Y POSTRE**

BREAD AND DESSERT

Calorías	817	Kcal	3385	KJ
Lípidos	33	g.	[Saturados 8	g.]
H.Carbono	86	g.	[Azúcares 11,7	g.]
Proteínas	44	g.	Sal	3,5

JUEVES

21

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	813	Kcal	3410	KJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 11,8	g.]
H.Carbono	50	g.	[Azúcares 15,2	g.]
Proteínas	51	g.	Sal	3,5

VIERNES

22

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	815	Kcal	3406	KJ
Lípidos	35	g.	[Saturados 9,8	g.]
H.Carbono	93	g.	[Azúcares 16,8	g.]
Proteínas	32	g.	Sal	3,7

LUNES

25

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	821	Kcal	3440	KJ
Lípidos	33	g.	[Saturados 6,8	g.]
H.Carbono	81	g.	[Azúcares 15,1	g.]
Proteínas	50	g.	Sal	2,5

MARTES

26

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

MIÉRCOLES

27

1º CREMA 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	819	Kcal	3423	KJ
Lípidos	39	g.	[Saturados 13,8	g.]
H.Carbono	73	g.	[Azúcares 23	g.]
Proteínas	44	g.	Sal	2,8

JUEVES

28

1º ARROZ AL HORNO**2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA****1º BAKED RICE****2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD****PAN Y POSTRE**

BREAD AND DESSERT

Calorías	823	Kcal	3440	KJ
Lípidos	31	g.	[Saturados 6,8	g.]
H.Carbono	110	g.	[Azúcares 15,5	g.]
Proteínas	26	g.	Sal	2,7

VIERNES

29

1º LENTEJAS GUIADAS**2º HUEVOS ROTOS CON PATATAS****1º LENTIL STEW****2º BROKEN EGGS AND FRENCH FRIES****PAN Y POSTRE**

BREAD AND DESSERT

Calorías	816	Kcal	3410	KJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 10,5	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares 24,8	g.]
Proteínas	46	g.	Sal	2,5

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.

Alegra
Servicio a ColectividadesCalle Tormes, 6 - 28840 -
MEJORADA DEL CAMPO - MADRID

Telf.: 91 392 35 59 - email :

info@alegra.com.es

www.alegra.com.es



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