



Estos son los menús que serviremos a su hijo en el mes de:

Menú Basal Marzo (March) COLEGIO CRISTO REY

P.I. Valdearenal Norte C/ Juan de la Clerva, 21,

28939 Arroyomolinos (Madrid)

Tlf.: 91.668.65.06 Fax.: 91.668.64.42

www.colectividadesmaestro.es / Info@grupomaestro.es

Alergia e intolerancia al FRUTOS SECOS

Lunes Monday	Martes Tuesday	Miércoles Wednesday	Jueves Thursday	Viernes Friday
				01 NO LECTIVO NO LECTIVE
04	05 679 Kcal 36,6 Prot 34,5 Lip 49 Hc	06 617 Kcal 27,3 Prot 25,9 Lip 65 Hc	07 699 Kcal 26,6 Prot 36,3 Lip 62,6 Hc	08 706 Kcal 32 Prot 19,1 Lip 93,5 Hc
NO LECTIVO NO LECTIVE	Crema de guisantes y puerros+S Cream of vegetables Lomo con patatas Tenderloin with chips Yogurt de frutas y pan Fruit yogurt and bread	Patatas con bacalao Potatoes with Cod Tortilla de queso y ensalada cheese Omelette and salad Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread	Crema de brócoli+S Cream of broccoli Pollo asado con patatas Roasted Chicken with chips Yogurt de frutas y pan Fruit yogurt and bread	Alubias blancas estofadas con verduras +S Beans with vegetables Merluza con ensalada+S Roasted hake with salad Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread
11 720 Kcal 32,7 Prot 38,3 Lip 58,9 Hc	12 679 Kcal 36,6 Prot 34,5 Lip 49 Hc	13 747 Kcal 30,1 Prot 33,6 Lip 73,5 Hc	14 692 Kcal 37,9 Prot 27,6 Lip 67,9 Hc	15 699 Kcal 26,6 Prot 36,3 Lip 62,6 Hc
Crema de verduras +S Cream of vegetables Hamburguesa maestro con chips Hamburger with cheese and chips Gelatina de frutas y pan Jelly Fruits and bread	Lentejas de la abuela+S Lentil stew Bacalao con ensalada +S Roasted cod with vegetables Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread	Espaguetis a la española +S Spaghetti with tomato sauce Pollo a la cazadora con arroz Roasted Chicken with brown rice Yogurt de frutas y pan Fruit yogurt and bread	Sopa de la marmita con fideos Chicken broth with chicken and bread pieces Segundo vuelco del cocido (garbanzos, hortalizas y carne)+S Cocido madrileño (chickpea-based stew) Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread	Patatas a la marinera Potatoes with seafood Tortilla de bonito con ensalada Ham Omelette and salad Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread
18 717 Kcal 39,3 Prot 32,9 Lip 65,7 Hc	19 706 Kcal 32 Prot 19,1 Lip 93,5 Hc	20 679 Kcal 36,6 Prot 34,5 Lip 49 Hc	21 624 Kcal 36 Prot 32,8 Lip 43,8 Hc	22 748 Kcal 44,8 Prot 22,7 Lip 83,6 Hc
Macarrones con chorizo al gratén Macaroni with gratin sausage Merluza con patata hervida Roasted hake with boiled potatoes Yogurt de frutas y pan Fruit yogurt and bread	Alubias pintas con chorizo y arroz +S Beans with vegetables and rice Huevos rellenos de bechamel con cama de lechuga y maíz+S Baked eggs with tuna and salad Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread	Sopa de picadillo con fideos+S Chicken soup Cinta de lomo a la plancha con calabacín rebozado +S Tenderloin with Zucchini Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread	Judías verdes salteadas+S Green beans sautéed with boiled potatoes Ragout a la hortelana con patatas+S ragout with chips Natillas y pan custard and bread	Potaje castellano +S chickpea stew Merluza al horno con ensalada+S Hake with salad Yogurt de frutas y pan Fruit yogurt and bread
25 778 Kcal 38,6 Prot 38,4 Lip 68,2 Hc	26 749 Kcal 37,8 Prot 38,3 Lip 56,7 Hc	27 681 Kcal 34,9 Prot 31,6 Lip 64 Hc	28 692 Kcal 37,9 Prot 27,6 Lip 67,9 Hc	29 726 Kcal 37,2 Prot 36,4 Lip 56,9 Hc
Patatas estofadas con magro+S Potatoes stew with pork Salchichas con tomate y chips Sausage with tomato sauce with chips Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread	Paella +S Paella Merluza con ensalada Roasted hake with salad Yogurt de frutas y pan Fruit yogurt and bread	Crema de zanahorias +S Cream of carrots Tortilla española con lechuga y picadillo de tomate y maíz Potatoes omelette with salad Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread	Sopa de la marmita con fideos Chicken broth with chicken and bread pieces Segundo vuelco del cocido (garbanzos, hortalizas y carne)+S Cocido madrileño (chickpea-based stew) Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread	Espaguetis con tomate+S Spaghetti with tomato sauce Cazón en adobo con ensalada+S Roasted hake with vegetables Yogurt de frutas y pan Fruit yogurt and bread