

























































## COLEGIO CRISTO REY SIN FRUTOS SECOS

Lunes Monday	Martes Tuesday	Miércoles Wednesday	Jueves Thursday	Viernes Friday
<b>03</b> 747 Kcal 30,1 Prot 33,6 Lip 73,5 Hc <b>Arroz con tomate y salchichas</b>  <i>Rice with tomato sauce</i> <b>Merluza al horno con ensalada+S</b>     <i>Pie hake with salad</i> <b>Fruta fresca y pan+S</b>  <i>Fresh fruit and bread</i>	<b>04</b> 720 Kcal 32,7 Prot 38,3 Lip 58,9 Hc <b>Garbanzos estofados a la riojana +S</b>  <i>Chickpea stew</i> <b>Tortilla de española con salsa de tomate y loncha de queso</b>   <i>Spanish omelette with tomato and Slice of cheese</i> <b>Fruta fresca y pan</b>  <i>Fresh fruit and bread</i>	<b>05</b> 679 Kcal 36,6 Prot 34,5 Lip 49 Hc <b>Crema de verduras +S</b>    <i>dubarry cream</i> <b>Pollo asado con arroz hervido+S</b> <i>Roasted Chicken with brown rice</i> <b>Yogurt de frutas y pan</b>   <i>Fruit yogurt and bread</i>	<b>06</b> 717 Kcal 39,3 Prot 32,9 Lip 65,7 Hc <b>Patatas estofadas con magro</b>  <i>stewed potatoes with ribs</i> <b>Filete de pescado con ensalada+S</b>     <i>Roasted fish with salad</i> <b>Fruta fresca y pan</b>  <i>Fresh fruit and bread</i>	<b>07</b> 726 Kcal 37,2 Prot 36,4 Lip 56,9 Hc <b>Lentejas estofadas al estilo de la abuela +S</b>   <i>stewed lentils</i> <b>Ternera a la jardinera con patatitas dado</b> <i>Beef ragout with chips</i> <b>Fruta fresca y pan</b>   <i>Fresh fruit and bread</i>
<b>10</b> 748 Kcal 44,8 Prot 22,7 Lip 83,6 Hc <b>Macarrones carbonara +S</b>     <i>Paste salad</i> <b>Pescado con patata hervida</b>    <i>Sausace cod with boiled potatoes</i> <b>Natillas y pan</b>   <i>Custard and bread</i>	<b>11</b> 706 Kcal 32 Prot 19,1 Lip 93,5 Hc <b>Alubias estofadas con verduras +S</b>  <i>Beans with vegetables</i> <b>Tortilla francesa y ensalada +S</b>   <i>omelette and salad</i> <b>Fruta fresca y pan</b>  <i>Fresh fruit and bread</i>	<b>12</b> 726 Kcal 37,2 Prot 36,4 Lip 56,9 Hc <b>Crema de calabacín +S</b>    <i>Cream of zucchini</i> <b>Pollo en salsa con patatas +S</b> <i>Roasted Chicken with chips</i> <b>Yogurt de frutas y pan</b>   <i>Fruit yogurt and bread</i>	<b>13</b> 617 Kcal 27,3 Prot 25,9 Lip 65 Hc <b>Paella</b>      <i>Paella</i> <b>San jacob con ensalada+S</b>     <i>Cordon bleu with salad</i> <b>Fruta fresca y pan</b>  <i>Fresh fruit and bread</i>	<b>14</b> 692 Kcal 37,9 Prot 27,6 Lip 67,9 Hc <b>Sopa de la marmita con fideos</b>     <i>Chicken broth with chicken and bread pieces</i> <b>Segundo vuelco del cocido (garbanzos, hortalizas y carne)+S</b>   <i>Cocido madrileño (chickpea-based stew)</i> <b>Fruta fresca y pan</b>  <i>Fresh fruit and bread</i>
<b>17</b> 679 Kcal 36,6 Prot 34,5 Lip 49 Hc <b>Judías verdes salteadas +S</b> <i>Green beans sautéed</i> <b>Cinta de lomo con patata hervida</b> <i>Tenderloin with salad</i> <b>Yogurt de frutas y pan</b>   <i>Fruit yogurt and bread</i>	<b>18</b> 706 Kcal 32 Prot 19,1 Lip 93,5 Hc <b>Arroz con magro y verduras</b>  <i>Paella</i> <b>Merluza al horno con ensalada +S</b>    <i>Baked hake with bakery potato</i> <b>Fruta fresca y pan</b>  <i>Fresh fruit and bread</i>	<b>19</b> 681 Kcal 34,9 Prot 31,6 Lip 64 Hc <b>Lentejas estofadas con verduras +S</b>  <i>Lentil stew</i> <b>Tortilla de jamón con loncha de queso</b>    <i>Spanish Omelette and Slice of cheese</i> <b>Fruta fresca y pan</b>  <i>Fresh fruit and bread</i>	<b>20</b> 778 Kcal 38,6 Prot 38,4 Lip 68,2 Hc <b>Sopa de ave con picadillo +S</b>     <i>Pasta to the taste of the center</i> <b>Fritura variada con ensalada de verano</b>      <i>Mixed frying with salad</i> <b>Melocotón almibar y pan</b>  <i>Peaches in syrup and bread</i>	<b>21</b> 778 Kcal 38,6 Prot 38,4 Lip 68,2 Hc <b>Espaguetis pomodoro</b>     <i>Spaguetti with tomato sauce</i> <b>Salchichas con tomate y patatas chips</b>  <i>sausage with chips</i> <b>Fruta fresca y pan</b>  <i>Fresh fruit and bread</i>

