



# COLEGIO CRISTO REY

Avda. de San Luis, 29  
28033 - MADRID  
Telf.: 91 302 16 36 - Fax: 91 766 84 71  
secretaria@colegiocristoreymadrid.es



**Alegria**  
Servicio a  
Colectividades

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.

## MARTES 1

**"Solemnidad de Todos los santos"**

## MIÉRCOLES 2

- 1º CODITOS A LA ITALIANA
  - 2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA
  - 1º PASTA IN A TOMATO, GARLIC AND ONION SAUCE
  - 2º BATTERED HAKE AND SALAD
- PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	847	Kcal	3541	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 4,8	g.]
H.Carbono	100	g.	[Azúcares 20,9	g.]
Proteínas	30	g.	Sal 2,09	g.

## JUEVES 3

- 1º CREMA DE PUERROS
  - 2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA PEPITORIA
  - 1º CREAM OF LEEK SOUP
  - 2º VEAL MEATBALLS IN EGG GRAVY
- PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	829	Kcal	3467	kJ
Lípidos	47	g.	[Saturados 12,3	g.]
H.Carbono	76	g.	[Azúcares 25,7	g.]
Proteínas	25	g.	Sal 2,35	g.

## VIERNES 4

- 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.

## LUNES 7

- 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	842	Kcal	3520	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 9,3	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares 20,1	g.]
Proteínas	20	g.	Sal 1,97	g.

## MARTES 8

- 1º ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
  - 2º LOMO PLANCHA CON BASTONES DE BERENJENA
  - 1º HARICOT BEAN STEW
  - 2º GRILLED LOIN AND AUBERGINE STICKS
- PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	851	Kcal	3558	kJ
Lípidos	46	g.	[Saturados 8,6	g.]
H.Carbono	72	g.	[Azúcares 20,9	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 1,88	g.

## MIÉRCOLES 9

Festividad de la Virgen de la Almudena patrona de Madrid



## JUEVES 10

- 1º PAELLA DE POLLO Y VERDURA
  - 2º PALOMETA A LA VIZCAÍNA
  - 1º CHICKEN AND VEGETABLE PAELLA
  - 2º FISH AND PEPPERS IN A TOMATO SAUCE
- PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	840	Kcal	3510	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 5,4	g.]
H.Carbono	99	g.	[Azúcares 17,9	g.]
Proteínas	29	g.	Sal 1,92	g.

## VIERNES 11

- 1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS O SOPA MARAVILLA
  - 2º SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA
  - 1º SAUTÉ GREEN BEANS OR NOODLE SOUP
  - 2º BREADED HAM AND CHEESE AND SALAD
- PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	832	Kcal	3478	kJ
Lípidos	51	g.	[Saturados 12,1	g.]
H.Carbono	58	g.	[Azúcares 22,9	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 2,04	g.

LUNES 14

- 1º ESPAGUETIS CARBONARA
- 2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA
- 1º SPAGUETTI CARBONARA
- 2º BAKED HAKE AND SALAD

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

Calorías	851	Kcal	3559	kJ
Lípidos	46	g.	[Saturados 11,6	g.]
H.Carbono	84	g.	[Azúcares 2,13	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 2,17	g.

MARTES 15

- 1º BRÓCOLI REHOGADO O SOPA DE ESTRELLAS
- 2º HAMBURGUESA DE TERNERA A LA CAZADORA
- 1º SAUTÉED BROCCOLI OR PASTA STAR SOUP
- 2º VEAL BURGER IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

Calorías	840	Kcal	3512	kJ
Lípidos	49	g.	[Saturados 14,2	g.]
H.Carbono	72	g.	[Azúcares 20,7	g.]
Proteínas	28	g.	Sal 2,22	g.

MIÉRCOLES 16

- 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	840	Kcal	3510	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 7,2	g.]
H.Carbono	82	g.	[Azúcares 22,7	g.]
Proteínas	28	g.	Sal 2,11	g.

JUEVES 17

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
- 2º FILETE DE POLLO CON PATATAS
- 1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE
- 2º CHICKEN FILLET AND CHIPS

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

Calorías	812	Kcal	3394	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados 4,5	g.]
H.Carbono	99	g.	[Azúcares 19,6	g.]
Proteínas	29	g.	Sal 1,79	g.

VIERNES 18

- 1º CREMA DE CALABACÍN
- 2º PIZZA ITALIANA CON ENSALADA
- POSTRE ESPECIAL Y REFRESCOS



"Gran Solemnidad de Cristo Rey"

LUNES 21

- 1º MACARRONES GRATINADOS
- 2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA
- 1º GRATINEED MACARONI
- 2º VEAL MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE AND POTATOS

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

Calorías	875	Kcal	3658	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 11,4	g.]
H.Carbono	91	g.	[Azúcares 2,11	g.]
Proteínas	30	g.	Sal 2,55	g.

MARTES 22

- 1º SOPA DE COCIDO
- 2º COCIDO MADRILEÑO

PAN Y POSTRE

**Santa Cecilia - Patrona de los músicos**

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 23

- 1º ARROZ TRES DELICIAS
- 2º FILETE DE ABADEJO CON ENSALADA
- 1º SPECIAL FRIED RICE
- 2º HADDOCK FILET AND SALAD

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

Calorías	814	Kcal	3404	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 5,7	g.]
H.Carbono	92	g.	[Azúcares 20,8	g.]
Proteínas	31	g.	Sal 1,84	g.

JUEVES 24

- 1º PURÉ DE VERDURAS NATURALES
- 2º HUEVOS ROTOS CON PATATAS
- 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP
- 2º BROKEN EGGS AND FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

Calorías	828	Kcal	3460	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 9,1	g.]
H.Carbono	79	g.	[Azúcares 18,5	g.]
Proteínas	25	g.	Sal 1,98	g.

VIERNES 25

- 1º LENTEJAS ESTOFADAS
- 2º POLLO ASADO CON DADOS DE CALABACÍN
- 1º LENTIL STEW
- 2º ROAST CHICKEN AND COURGETTE CUBES

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

Calorías	819	Kcal	3423	kJ
Lípidos	35	g.	[Saturados 5,8	g.]
H.Carbono	86	g.	[Azúcares 2,12	g.]
Proteínas	39	g.	Sal 1,9	g.

LUNES 28

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
- 2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA
- 1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE
- 2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

Calorías	858	Kcal	3588	kJ
Lípidos	34	g.	[Saturados 4,9	g.]
H.Carbono	106	g.	[Azúcares 17,2	g.]
Proteínas	31	g.	Sal 2,13	g.

MARTES 29

- 1º CREMA DE CALABAZA
- 2º LOMO ASADO CON PATATAS PANADERA
- 1º CREAM OF PUMPKIN SOUP
- 2º ROAST PORK AND SLICED POTATOES

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

Calorías	792	Kcal	3312	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 7,3	g.]
H.Carbono	66	g.	[Azúcares 2,17	g.]
Proteínas	30	g.	Sal 1,82	g.

MIÉRCOLES 30

- 1º ALUBIAS PINTAS GUIADAS
- 2º TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA
- 1º RED BEAN STEW
- 2º HAM OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

Calorías	843	Kcal	3524	kJ
Lípidos	51	g.	[Saturados 10,2	g.]
H.Carbono	67	g.	[Azúcares 2,11	g.]
Proteínas	31	g.	Sal 1,93	g.

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