



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 MARZO DE 2023



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



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.

MÍERCOLES 1

1º LENTEJAS GUIADAS
2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA

1º LENTIL STEW
2º CHICKEN FILLET AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	816	Kcal	3410	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados 5,1	g.]
H.Carbono	79	g.	[Azúcares 23,6	g.]
Proteínas	41	g.	Sal 2,13	g.

JUEVES 2

1º ESPINACAS CON BECHAMEL O SOPA DE PICADILLO CON ESTRELLAS ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA
2º SPINACH IN BECHAMEL SAUCE OR PASTA STARS SOUP
2º VEAL MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE AND POTATOS

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	857	Kcal	3584	kJ
Lípidos	55	g.	[Saturados 14,6	g.]
H.Carbono	63	g.	[Azúcares 2,11	g.]
Proteínas	29	g.	Sal 2,61	g.

VIERNES 3

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
2º PALOMETTA EN SALSA RUBIA
1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE
2º FISH IN VEGETABLE SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	844	Kcal	3528	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados 5,1	g.]
H.Carbono	107	g.	[Azúcares 17,2	g.]
Proteínas	22	g.	Sal 2,45	g.

LUNES 6

1º PURÉ DE PATATA Y ZANAHORIA
2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA
1º CREAM OF POTATO AND CARROT SOUP
2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	812	Kcal	3395	kJ
Lípidos	41	g.	[Saturados 7,1	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares 2,16	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 2,32	g.

MARTES 7

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.

MÍERCOLES 8

1º FIDEUÁ DE AVE
2º MERLUZA A LA VIZCAÍNA
1º FIDEUÁ AND CHICKEN
2º HAKE AND PEPPERS IN A TOMATO SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	856	Kcal	3577	kJ
Lípidos	32	g.	[Saturados 4,6	g.]
H.Carbono	101	g.	[Azúcares 21,5	g.]
Proteínas	41	g.	Sal 2,3	g.

JUEVES 9

1º ARROZ TRES DELICIAS
2º LOMO PLANCHA CON DADOS DE CALABACÍN
1º SPECIAL FRIED RICE
2º GRILLED LOIN AND COURGUETTE CUBES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	830	Kcal	3470	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados 6,1	g.]
H.Carbono	90	g.	[Azúcares 19,3	g.]
Proteínas	34	g.	Sal 2,13	g.

VIERNES 10

1º LENTEJAS CON VERDURA
2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA
1º LENTIL AND VEGETABLE STEW
2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	825	Kcal	3449	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 6,3	g.]
H.Carbono	87	g.	[Azúcares 22,7	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 2,22	g.

LUNES

13

- 1º PATATAS GUISADAS CON CARNE
- 2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA
- 1º STEWED POTATOES AND MEAT
- 2º GRILLED DAB AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	826	Kcal	3453	kJ
Lípidos	39	g.	[Saturados 5,7	g.]
H.Carbono	81	g.	[Azúcares 20,2	g.]
Proteínas	37	g.	Sal	2,22 g.

MARTES

14

- 1º ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
- 2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA CAZADORA
- 1º HARICOT BEAN STEW
- 2º VEAL BURGER IN MUSHROOM SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	866	Kcal	3621	kJ
Lípidos	46,3	g.	[Saturados 14,8	g.]
H.Carbono	78,9	g.	[Azúcares 19,9	g.]
Proteínas	33,7	g.	Sal	2,49 g.

MIÉRCOLES

15

- 1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS O SOPA MARAVILLA
- 2º POLLO ASADO CON ARROZ PILAFF
- 1º SAUTÉ GREEN BEANS OR NOODLE SOUP
- 2º ROAST CHICKEN AND PILAFF RICE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	816	Kcal	3411	kJ
Lípidos	41	g.	[Saturados 7	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares 20,4	g.]
Proteínas	33	g.	Sal	2,18 g.

JUEVES

16

- 1º CODITOS GRATINADOS
- 2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA
- 1º PASTA AU GRATIN
- 2º BAKED HAKE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	859	Kcal	3593	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados 6,4	g.]
H.Carbono	95	g.	[Azúcares 21,9	g.]
Proteínas	33	g.	Sal	2,32 g.

VIERNES



17

- 1º CREMA 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	779	Kcal	3255	kJ
Lípidos	47	g.	[Saturados 8,6	g.]
H.Carbono	71	g.	[Azúcares 21,7	g.]
Proteínas	19	g.	Sal	2,25 g.

LUNES

20



MARTES

21

- 1º MACARRONES A LA ITALIANA
- 2º LOMO ASADO CON PATATAS PANADERA
- 1º MACARONI IN ITALIAN SAUCE
- 2º ROAST PORK AND SLICED POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	884	Kcal	3697	kJ
Lípidos	36,8	g.	[Saturados 5,2	g.]
H.Carbono	105	g.	[Azúcares 19,4	g.]
Proteínas	33,8	g.	Sal	2,3 g.

MIÉRCOLES

22

- 1º CREMA DE CALABAZA
- 2º TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA
- 1º CREAM OF PUMPKIN SOUP
- 2º HAM OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	789	Kcal	3297	kJ
Lípidos	52	g.	[Saturados 9,4	g.]
H.Carbono	57	g.	[Azúcares 19,8	g.]
Proteínas	24	g.	Sal	2,19 g.

JUEVES

23

- 1º BRÓCOLI CON BECHAMEL O SOPA DE LETRAS
- 2º JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA PEPITORIA
- 1º BROCCOLI IN BECHAMEL SAUCE OR PASTA ALPHABET SOUP
- 2º CHICKEN DRUMSTICKS IN PEPITORIAN SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	825	Kcal	3448	kJ
Lípidos	49	g.	[Saturados 10	g.]
H.Carbono	68	g.	[Azúcares 23,1	g.]
Proteínas	37	g.	Sal	2,38 g.

VIERNES

24

- 1º LENTEJAS HORTELANAS
- 2º BACALAO A LA ANDALUZA CON ENSALADA
- 1º LENTIL AND VEGETABLE STEW
- 2º LIGHTLY BATTERED COD AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	836	Kcal	3495	kJ
Lípidos	33	g.	[Saturados 4,5	g.]
H.Carbono	97	g.	[Azúcares 25,5	g.]
Proteínas	37	g.	Sal	2,24 g.

LUNES

27

- 1º PURÉ DE PUERROS
- 2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA MADRILEÑA
- 1º CREAM OF LEEK SOUP
- 2º VEAL MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	844	Kcal	3529	kJ
Lípidos	47	g.	[Saturados 12,3	g.]
H.Carbono	79	g.	[Azúcares 25,7	g.]
Proteínas	26	g.	Sal	2,46 g.

MARTES

28

- 1º TALLARINES CARBONARA
- 2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA
- 1º CARBONARA NOODLES
- 2º BAKED HAKE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	851	Kcal	3559	kJ
Lípidos	45,7	g.	[Saturados 11,6	g.]
H.Carbono	83,6	g.	[Azúcares 21,3	g.]
Proteínas	26,3	g.	Sal	2,37 g.

MIÉRCOLES

29

- 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.

JUEVES

30

- 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	845	Kcal	3532	kJ
Lípidos	41	g.	[Saturados 9,4	g.]
H.Carbono	93	g.	[Azúcares 20,8	g.]
Proteínas	27	g.	Sal	2,28 g.

VIERNES

31

Felices vacaciones de Semana Santa

