



# COLEGIO CRISTO REY

Avda. de San Luis, 29  
28033 - MADRID

Telf.: 91 302 16 36 - Fax: 91 766 84 71  
secretaria@colegiocristoeymadrid.es

# MES DE MAYO DE 2023



LUNES

1



MARTES

2



MIÉRCOLES

3

**1° MACARRONES CON CHORIZO**  
**2° MERLUZA ROMANA CON ENSALADA**

1° MACARONI AND CHORIZO  
2° BATTERED HAKE AND SALAD

**PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	865 Kcal	3615 kJ
Lípidos	38 g. [Saturados 5,6 g.]	
H.Carbono	99 g. [Azúcares 22,1 g.]	
Proteínas	32 g. Sal 2,51 g.	

JUEVES

4

**1° ALUBIAS BLANCAS GUIADAS**  
**2° ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA MADRILEÑA**

1° HARICOT BEAN STEW  
2° VEAL MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE

**PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	847 Kcal	3542 kJ
Lípidos	50 g. [Saturados 13,1 g.]	
H.Carbono	69 g. [Azúcares 22,9 g.]	
Proteínas	30 g. Sal 2,63 g.	

VIERNES

5

**1° JUDÍAS VERDES REHOGADAS O SOPA MARAVILLA**  
**2° MEDALLONES DE SOLOMILLO CON ARROZ PILAFF**

1° SAUTÉ GREEN BEANS OR NOODLE SOUP  
2° GRILLED SIRLOIN MEDALLIONS AND PILAFF RICE

**PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	792 Kcal	3311 kJ
Lípidos	40 g. [Saturados 6,1 g.]	
H.Carbono	73 g. [Azúcares 20,4 g.]	
Proteínas	36 g. Sal 2,18 g.	

LUNES

8

**1° ESPAGUETIS CARBONARA**  
**2° ABADEJO EN SALSAS POMODORO**

1° SPAGUETTI CARBONARA  
2° POLLOCK IN A SMOOTH GARLIC, BASIL AND TOMATO SAUCE

**PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	863 Kcal	3608 kJ
Lípidos	42 g. [Saturados 11,3 g.]	
H.Carbono	91 g. [Azúcares 22,4 g.]	
Proteínas	31 g. Sal 2,62 g.	

MARTES

9

**1° LENTEJAS HORTELANAS**  
**2° TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA**

1° LENTIL AND VEGETABLE STEW  
2° 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 24,1 g.]	
Proteínas	26 g. Sal 2,37 g.	

MIÉRCOLES

10

**1° ARROZ BLANCO CON TOMATE**  
**2° HAMBURGUESA DE TERNERA A LA CAZADORA**

1° PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE  
2° VEAL 100% BURGER IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY

**PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	841 Kcal	3517 kJ
Lípidos	34 g. [Saturados 10,7 g.]	
H.Carbono	110 g. [Azúcares 18,2 g.]	
Proteínas	24 g. Sal 2,59 g.	

JUEVES

11

**1° PURÉ DE CALABAZA**  
**2° FILETE DE POLLO CON ENSALADA**

1° CREAM PUMPKIN SOUP  
2° CHICKEN FILLET AND SALAD

**PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	804 Kcal	3359 kJ
Lípidos	47 g. [Saturados 7,2 g.]	
H.Carbono	62 g. [Azúcares 22,2 g.]	
Proteínas	33 g. Sal 2,17 g.	

VIERNES

12

**1° SOPA DE COCIDO**  
**2° COCIDITO MADRILEÑO**

1° NOODLE SOUP  
2° 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

15

# San Isidro



MARTES

16

- 1º PAELLA DE POLLO Y VERDURA
- 2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA
- 1º CHICKEN AND VEGETABLE PAELLA
- 2º BAKED HAKE AND SALAD

**PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	832	Kcal	3479	kJ
Lípidos	35	g.	[Saturados 4,9	g.]
H.Carbono	97	g.	[Azúcares 22,7	g.]
Proteínas	32	g.	Sal	2,37 g.

MIÉRCOLES

17

- 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	791	Kcal	3308	kJ
Lípidos	47	g.	[Saturados 8,7	g.]
H.Carbono	72	g.	[Azúcares 23	g.]
Proteínas	19	g.	Sal	2,29 g.

JUEVES

18

- 1º CODITOS NAPOLITANA
- 2º LOMO PLANCHA CON BASTONES DE BERENJENA
- 1º PASTA NAPOLITANA
- 2º GRILLED LOIN AND AUBERGINE STICKS

**PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	850	Kcal	3552	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 5,1	g.]
H.Carbono	99	g.	[Azúcares 21,7	g.]
Proteínas	33	g.	Sal	2,58 g.

VIERNES

19

- 1º LENTEJAS GUIADAS
- 2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA
- 1º LENTIL STEW
- 2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD

**PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	851	Kcal	3557	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 6,2	g.]
H.Carbono	79	g.	[Azúcares 23,5	g.]
Proteínas	44	g.	Sal	2,46 g.

LUNES

22

- 1º PATATAS A LA RIOJANA
- 2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA
- 1º STEWED POTATO AND SPANISH SAUSAGE
- 2º BATTERED HAKE AND SALAD

**PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	822	Kcal	3436	kJ
Lípidos	41	g.	[Saturados 6,1	g.]
H.Carbono	82	g.	[Azúcares 22,7	g.]
Proteínas	31	g.	Sal	2,37 g.

MARTES

23

- 1º JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS
- 2º CHULETA DE SAJONIA PLANCHA CON PURÉ
- 1º HARICOT BEAN AND VEGETABLE CASSEROLE
- 2º PORK CUTLET AND MASHED POTATOES

**PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	834	Kcal	3487	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 10,1	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares 22,4	g.]
Proteínas	25	g.	Sal	2,08 g.

MIÉRCOLES

24

- 1º BRÓCOLI GRATINADO O SOPA DE PICADILLO
- 2º POLLO ASADO CON ARROZ PILAFF
- 1º BROCCOLI AU GRATIN OR NOODLE SOUP WITH DICED HAM AND EGG
- 2º ROAST CHICKEN AND PILAFF RICE

**PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	844	Kcal	3527	kJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 9,8	g.]
H.Carbono	80	g.	[Azúcares 21,7	g.]
Proteínas	30	g.	Sal	2,59 g.

JUEVES

25

- 1º FUSILLIS A LA ITALIANA
- 2º SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA
- 1º SPIRAL PASTA IN ITALIAN SAUCE
- 2º BREADED HAM AND CHEESE AND SALAD

**PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	888	Kcal	3713	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados 9,9	g.]
H.Carbono	92	g.	[Azúcares 23,1	g.]
Proteínas	32	g.	Sal	2,6 g.

VIERNES

26

- 1º CREMA DE CALABACÍN
- 2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA
- 1º CREAM OF COURGETTE SOUP
- 2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

**PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	789	Kcal	3297	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 10,2	g.]
H.Carbono	63	g.	[Azúcares 24	g.]
Proteínas	21	g.	Sal	2,31 g.

LUNES

29

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
- 2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSAPEPITORIA
- 1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE
- 2º VEAL MEATBALLS IN EGG GRAVY

**PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	843	Kcal	3522	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 9,9	g.]
H.Carbono	97	g.	[Azúcares 20	g.]
Proteínas	23	g.	Sal	2,6 g.

MARTES

30

- 1º LENTEJAS HORTELANAS
- 2º HUEVOS ROTOS CON PATATAS
- 1º LENTIL AND VEGETABLE STEW
- 2º BROKEN EGGS AND FRENCH FRIES

**PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	837	Kcal	3499	kJ
Lípidos	41	g.	[Saturados 6,5	g.]
H.Carbono	88	g.	[Azúcares 22,4	g.]
Proteínas	28	g.	Sal	2,31 g.

MIÉRCOLES

31

- 1º PURÉ DE VERDURAS NATURALES
- 2º PIZZA ITALIANA CON ENSALADA
- 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP
- 2º ITALIAN PIZZA AND SALAD

**PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	853	Kcal	3567	kJ
Lípidos	41	g.	[Saturados 12,5	g.]
H.Carbono	97	g.	[Azúcares 27,3	g.]
Proteínas	24	g.	Sal	2,7 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

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  
Colectividades

Calle Tormes, 6 - 28840 -  
MEJORADA DEL CAMPO -  
MADRID

Tel.: 91 392 35 59 -  
email :

info@alegra.com.es

www.alegra.com.es