



**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 MAYO DE 2024



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

Alegra
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



LUNES 6

- 1º **ARROZ TRES DELICIAS**
- 2º **HAMBURGUESA EN SALSA CAZADORA**

1º **SPECIAL FRIED RICE**

2º **BURGER IN MUSHROOM SAUCE**

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	838	Kcal	3502	KJ
Lípidos	34	g.	[Saturados 8,9	g.]
H.Carbono	99	g.	[Azúcares 13	g.]
Proteínas	34	g.	Sal	4,2 g.

MARTES 7

- 1º **CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES**
- 2º **TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA**

1º **CREAM OF VEGETABLE SOUP AND CROUTONS**

2º **SPANISH OMELETTE AND SALAD**

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	803	Kcal	3356	KJ
Lípidos	39	g.	[Saturados 9,4	g.]
H.Carbono	82	g.	[Azúcares 18,7	g.]
Proteínas	31	g.	Sal	4 g.

MIÉRCOLES 8

- 1º **JUDÍAS BLANCAS GUIADAS**
- 2º **LOMO PLANCHA CON DELICIAS DE CALABACÍN**

1º **HARICOT BEAN STEW**

2º **GRILLED LOIN AND COURGETTE DELIGHTS**

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	828	Kcal	3461	KJ
Lípidos	52	g.	[Saturados 19,9	g.]
H.Carbono	49	g.	[Azúcares 12,8	g.]
Proteínas	41	g.	Sal	1,5 g.

JUEVES 9

- 1º **MACARRONES A LA ITALIANA**
- 2º **MERLUZA ROMANA CON ENSALADA**

1º **MACARONI IN ITALIAN SAUCE**

2º **BATTERED HAKE AND SALAD**

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	845	Kcal	3532	KJ
Lípidos	49	g.	[Saturados 8,6	g.]
H.Carbono	73	g.	[Azúcares 13,6	g.]
Proteínas	28	g.	Sal	2,2 g.

VIERNES 10

- 1º **ESPINACAS CON BECHAMEL O SOPA DE AVE CON FIDEOS**
- 2º **ESTOFADO DE POLLO**

1º **SPINACH IN BECHAMEL SAUCE OR CHICKEN NOODLE SOUP**

2º **CHICKEN STEW**

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	818	Kcal	3369	KJ
Lípidos	39	g.	[Saturados 8,3	g.]
H.Carbono	57	g.	[Azúcares 13,1	g.]
Proteínas	57	g.	Sal	3,7 g.

LUNES

13

1º PURÉ DE CALABAZA**2º HUEVOS ROTOS CON PATATAS****1º CREAM OF PUMPKIN SOUP****2º BROKEN EGGS AND FRENCH FRIES****PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	815	Kcal	3406	kJ
Lípidos	47	g.	[Saturados 11,3	g.]
H.Carbono	58	g.	[Azúcares 19,2	g.]
Proteínas	40	g.	Sal	2,07 g.

MARTES

14

1º SOPA DE COCIDO**2º COCIDITO MADRILEÑO****PAN Y POSTRE****¡Feliz día de San Isidro!**

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

15



JUEVES

16

1º ESPAGUETIS CARBONARA**2º PALOMETA A LA VIZCAÍNA****1º SPAGUETTI CARBONARA****2º FISH AND PEPPERS IN A TOMATO SAUCE****PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	824	Kcal	3444	kJ
Lípidos	32	g.	[Saturados 9,8	g.]
H.Carbono	103	g.	[Azúcares 14,4	g.]
Proteínas	31	g.	Sal	1 g.

VIERNES

17

1º LENTEJAS GUISADAS**2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA****1º LENTIL STEW****2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD****PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	842	Kcal	3519	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 11,4	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares 16,8	g.]
Proteínas	38	g.	Sal	4,3 g.

LUNES

20

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE**2º MERLUZA A LA MARINERA****1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE****2º HAKE IN SEAFOOD SAUCE****PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	788	Kcal	3293	kJ
Lípidos	24	g.	[Saturados 5	g.]
H.Carbono	117	g.	[Azúcares 16,8	g.]
Proteínas	26	g.	Sal	4,1 g.

MARTES

21

1º JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS**2º TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA****1º HARICOT BEAN STEW****2º HAM OMELETTE AND SALAD****PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	814	Kcal	3402	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 15,8	g.]
H.Carbono	53	g.	[Azúcares 15,8	g.]
Proteínas	38	g.	Sal	2,8 g.

MIÉRCOLES

22

1º CODITOS GRATINADOS**2º ALBÓNDIGAS A LA MADRILEÑA****1º PASTA AU GRATIN****2º MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE****PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	838	Kcal	3502	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados 12,2	g.]
H.Carbono	86	g.	[Azúcares 17,8	g.]
Proteínas	38	g.	Sal	4 g.

JUEVES

23

1º BRÓCOLI REHOGADO O SOPA DE PICADILLO**2º POLLO ASADO CON ARROZ PILAFF****1º SAUTÉED BROCCOLI OR NOODLE SOUP WITH DICED HAM AND EGG****2º ROAST CHICKEN AND PILAFF RICE****PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	800	Kcal	3344	kJ
Lípidos	48	g.	[Saturados 9,8	g.]
H.Carbono	54	g.	[Azúcares 17,9	g.]
Proteínas	38	g.	Sal	4,4 g.

VIERNES

24

1º PATATAS A LA RIOJANA**2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA****1º STEWED POTATO AND SPANISH SAUSAGE****2º GRILLED DAB AND SALAD****PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	814	Kcal	3402	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 10,9	g.]
H.Carbono	56	g.	[Azúcares 14,8	g.]
Proteínas	35	g.	Sal	4,1 g.

LUNES

27

1º LENTEJAS HORTELANAS**2º HUEVOS FRITOS CON CROQUETAS****1º LENTIL AND VEGETABLE STEW****2º FRIED EGGS AND CROQUETTES****PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	842	Kcal	3519	kJ
Lípidos	34	g.	[Saturados 7,2	g.]
H.Carbono	88	g.	[Azúcares 15,4	g.]
Proteínas	46	g.	Sal	2,1 g.

MARTES

28

1º PAELLA MIXTA**2º BACALAO A LA ANDALUZA CON ENSALADA****1º MIXED PAELLA/GREEN PEAS AND HAM****2º LIGHTLY BATTERED COD AND SALAD****PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	837	Kcal	3498	kJ
Lípidos	29	g.	[Saturados 6,1	g.]
H.Carbono	106	g.	[Azúcares 13,6	g.]
Proteínas	38	g.	Sal	3,06 g.

MIÉRCOLES

29

1º SALMOREJO CORDOBÉS O SOPA MARAVILLA**2º LOMO ASADO CON PATATAS PANADERA****1º COLD TOMATO SOUP OR NOODLE PASTA SOUP****2º ROAST PORK AND SLICED POTATOES****PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	809	Kcal	3381	kJ
Lípidos	57	g.	[Saturados 19,8	g.]
H.Carbono	38	g.	[Azúcares 12,6	g.]
Proteínas	36	g.	Sal	1,5 g.

JUEVES

30

1º FUSILLIS NAPOLITANA**2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA****1º SPIRAL PASTA IN NAPOLITAN SAUCE****2º CHICKEN FILLET AND SALAD****PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	828	Kcal	3461	kJ
Lípidos	32	g.	[Saturados 7,1	g.]
H.Carbono	94	g.	[Azúcares 15,9	g.]
Proteínas	41	g.	Sal	3,9 g.

VIERNES

31

1º CREMA DE CALABACÍN**2º HAMBURGUESA AMERICANA****1º CREAM OF COURGETTE SOUP****2º AMERICAN HAMBURGER****PAN Y POSTRE**
BREAD AND DESSERT

Calorías	839	Kcal	3507	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 15,3	g.]
H.Carbono	75	g.	[Azúcares 16	g.]
Proteínas	38	g.	Sal	4,5 g.

Cumpliendo con el Reglamento 1169/2011 del 25 Octubre del 2011, disponemos de la información sobre alérgenos en la dirección del centro. La ensalada que acompaña a los platos puede variar entre los siguientes ingredientes: lechuga, tomate, zanahoria, maíz, remolacha y aceitunas

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.