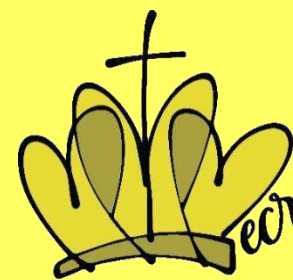




# mes de ABRIL DE 2024



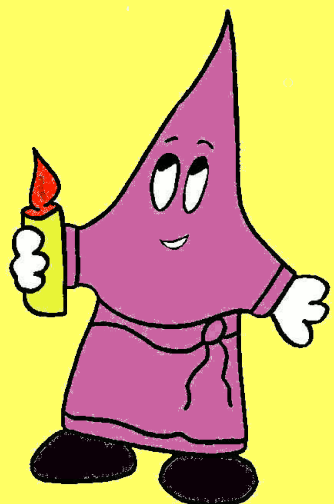
COLEGIO  
CRISTO REY

Avda. de San Luis, 29

28033 - MADRID

Telf.: 91 302 16 36 - Fax: 91 766 84 71

secretaria@colegiocristoreymadrid.es



## CELÍACO

MARTES

2

1º MACARRONES GRATINADOS (PSG)

2º LOMO PLANCHA CON ARROZ PILAFF

1º GRATINEED MACARONI (GLUTEN FREE)

2º GRILLED LOIN AND PILAFF RICE

**PAN SIN GLUTEN Y POSTRE  
BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT**

Calorías	855	Kcal	3573	KJ
Lípidos	47	g.	[Saturados 16,3	g.]
H.Carbono	71	g.	[Azúcares 15,9	g.]
Proteínas	37	g.	Sal 2,4	g.

MIÉRCOLES

3

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES

2º TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA

1º CREAM OF VEGETABLE SOUP

2º HAM OMELETTE AND SALAD

**PAN SIN GLUTEN Y POSTRE  
BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT**

Calorías	787	Kcal	3289	KJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 11	g.]
H.Carbono	65	g.	[Azúcares 21,1	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 4,2	g.

JUEVES

4

1º ALUBIAS BLANCAS GUISADAS

2º POLLO ASADO CON DELICIAS DE CALABACÍN

1º HARICOT BEAN STEW

2º ROASTED CHICKEN WITH ZUCCHINI DELIGHTS

**PAN SIN GLUTEN Y POSTRE  
BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT**

Calorías	813	Kcal	3398	KJ
Lípidos	41	g.	[Saturados 13,3	g.]
H.Carbono	70	g.	[Azúcares 16,9	g.]
Proteínas	41	g.	Sal 2,8	g.

VIERNES

5

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE

2º MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA

1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE

2º GRILLED HAKE AND SALAD

**PAN SIN GLUTEN Y POSTRE  
BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT**

Calorías	837	Kcal	3448	KJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 7,3	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares 17	g.]
Proteínas	25	g.	Sal 3,3	g.

LUNES

8

1º CREMA DE CALABACÍN

2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA

1º CREAM OF COURGETTE SOUP

2º CHICKEN FILLET AND SALAD

**PAN SIN GLUTEN Y POSTRE  
BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT**

Calorías	826	Kcal	3452	KJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 13	g.]
H.Carbono	61	g.	[Azúcares 14,7	g.]
Proteínas	51	g.	Sal 4,1	g.

MARTES

9

1º CODITOS NAPOLITANA (PSG)

2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA

1º PASTA NAPOLITANA (GLUTEN FREE)

2º VEAL MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE AND POTATOS

**PAN SIN GLUTEN Y POSTRE  
BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT**

Calorías	847	Kcal	3540	KJ
Lípidos	27	g.	[Saturados 7,7	g.]
H.Carbono	116	g.	[Azúcares 34,8	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 4,3	g.

MIÉRCOLES

10

1º PAELLA DE POLLO Y VERDURA

2º BACALAO A LA PLANCHA CON ENSALADA

1º CHICKEN AND VEGETABLE PAELLA

2º GRILLED COD AND SALAD

**PAN SIN GLUTEN Y POSTRE  
BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT**

Calorías	834	Kcal	3486	KJ
Lípidos	38	g.	[Saturados 9,1	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares 12	g.]
Proteínas	46	g.	Sal 3,7	g.

JUEVES

11

1º SOPA DE COCIDO (PSG)

2º COCIDO MADRILEÑO

1º NOODLE SOUP (GLUTEN FREE)

2º MADRILENIAN STEW (HAM, CHORIZO, CHICKEN, BLOOD SAUSAGE, CHICKPEAS,

**PAN SIN GLUTEN Y POSTRE  
BREAD (GLUTEN FREE) 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.

VIERNES

12

1º CREMA DE CALABAZA

2º HUEVOS ROTOS CON PATATAS

1º CREAM OF PUMPKIN SOUP

2º BROKEN EGGS AND FRENCH FRIES

**PAN SIN GLUTEN Y POSTRE  
BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT**

Calorías	804	Kcal	3360	KJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 7,4	g.]
H.Carbono	89	g.	[Azúcares 34,6	g.]
Proteínas	31	g.	Sal 1,88	g.

**LUNES 15**

1º **BRÓCOLI REHOGADO O SOPA DE ESTRELLAS**  
 2º **HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA PRIMAVERAL**  
 1º SAUTEED BROCCOLI OR PASTA STAR SOUP  
 2º **VEAL BURGER IN VEGETABLE SAUCE**

**PAN SIN GLUTEN Y POSTRE**  
 BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT

Calorías	774	Kcal	3235	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados 9	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares 30,3	g.]
Proteínas	31	g.	Sal	4,3 g.

**MARTES 16**

1º **ARROZ TRES DELICIAS**  
 2º **MERLUZA A LA MARINERA**  
 1º SPECIAL FRIED RICE  
 2º **HAKE IN SEAFOOD SAUCE**

**PAN SIN GLUTEN Y POSTRE**  
 BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT

Calorías	808	Kcal	3377	kJ
Lípidos	32	g.	[Saturados 7,4	g.]
H.Carbono	95	g.	[Azúcares 15,1	g.]
Proteínas	35	g.	Sal	3,1 g.

**MIÉRCOLES 17**

1º **VERDURAS VARIADAS REHOGADAS**  
 2º **TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA**  
 1º SAUTÉE VEGETABLES  
 2º **SPANISH OMELETTE AND SALAD**

**PAN SIN GLUTEN Y POSTRE**  
 BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT

Calorías	822	Kcal	3435	kJ
Lípidos	34	g.	[Saturados 7,4	g.]
H.Carbono	96	g.	[Azúcares 30	g.]
Proteínas	33	g.	Sal	3,9 g.

**JUEVES 18**

1º **PURÉ DE CALABACÍN**  
 2º **JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA PEPITORIA CON ARROZ PILAFF**  
 1º CREAM OF COURGETTE AND CARROT SOUP  
 2º **CHICKEN HAMS IN PEPITORIA SAUCE WITH PILAFF RICE**

**PAN SIN GLUTEN Y POSTRE**  
 BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT

Calorías	832	Kcal	3477	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 10	g.]
H.Carbono	85	g.	[Azúcares 19,2	g.]
Proteínas	33	g.	Sal	3,2 g.

**VIERNES 19**

1º **FUSILLIS A LA ITALIANA (PSG)**  
 2º **LACÓN A LA PLANCHA CON ENSALADA**  
 1º SPIRAL PASTA IN ITALIAN SAUCE (GLUTEN FREE)  
 2º **GRILLED PORK SHOULDER AND SALAD**

**PAN SIN GLUTEN Y POSTRE**  
 BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT

Calorías	832	Kcal	3477	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 10	g.]
H.Carbono	85	g.	[Azúcares 19,2	g.]
Proteínas	33	g.	Sal	3,2 g.

**LUNES 22**

1º **ARROZ BLANCO CON TOMATE**  
 2º **MERLUZA PLANCHA CON ENSALADA**  
 1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE  
 2º **GRILLED HAKE AND SALAD**

**PAN SIN GLUTEN Y POSTRE**  
 BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT

Calorías	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	34	g.	[Saturados 6,5	g.]
H.Carbono	103	g.	[Azúcares 15,4	g.]
Proteínas	27	g.	Sal	4,3 g.

**MARTES 23**

1º **CREMA DE VERDURAS NATURALES**  
 2º **HUEVOS FRITOS CON PATATAS**  
 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP  
 2º **FRIED EGGS AND FRENCH FRIES**

**PAN SIN GLUTEN Y POSTRE**  
 BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT

Calorías	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	46	g.	[Saturados 12,9	g.]
H.Carbono	73	g.	[Azúcares 19,5	g.]
Proteínas	30	g.	Sal	3,1 g.

**MIÉRCOLES 24**

1º **ESPAGUETIS A LA CREMA DE QUESO (PSG)(PSH)**  
 2º **LOMO PLANCHA CON BASTONES DE BERENJENA**  
 1º SPAGHETTI WITH CREAM CHEESE (PSG)(PSH)  
 2º **GRILLED LOIN AND AUBERGINE STICKS**

**PAN SIN GLUTEN Y POSTRE**  
 BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT

Calorías	840	Kcal	3511	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 13,3	g.]
H.Carbono	100	g.	[Azúcares 28,7	g.]
Proteínas	29	g.	Sal	1,2 g.

**JUEVES 25**

1º **GARBANZOS GUISADOS**  
 2º **FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA**  
 1º CHICKPEA STEW  
 2º **GRILLED CHICKEN FILLET AND SALAD**

**PAN SIN GLUTEN Y POSTRE**  
 BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT

Calorías	823	Kcal	3440	kJ
Lípidos	39	g.	[Saturados 8	g.]
H.Carbono	82	g.	[Azúcares 33,5	g.]
Proteínas	36	g.	Sal	3,5 g.

**VIERNES 26**

1º **PATATAS CON CHORIZO**  
 2º **PALOMETA A LA VIZCAÍNA**  
 1º POTATOES WITH CHORIZO  
 2º **FISH AND PEPPERS IN A TOMATO SAUCE**

**PAN SIN GLUTEN Y POSTRE**  
 BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT

Calorías	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	30	g.	[Saturados 6,1	g.]
H.Carbono	108	g.	[Azúcares 19,3	g.]
Proteínas	31	g.	Sal	2,1 g.

**LUNES 29**

1º **JUDÍAS VERDES REHOGADAS O SOPA DE AVE CON FIDEOS**  
 2º **ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA CAZADORA**  
 1º SAUTE GREEN BEANS OR NOODLE CHICKEN SOUP  
 2º **VEAL MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY**

**PAN SIN GLUTEN Y POSTRE**  
 BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT

Calorías	808	Kcal	3377	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 12,4	g.]
H.Carbono	69	g.	[Azúcares 13,6	g.]
Proteínas	43	g.	Sal	1,5 g.

**MARTES 30**

1º **MACARRONES CON CHORIZO (PSG)**  
 2º **PIZZA ITALIANA CON ENSALADA (psg)**  
 1º **MACARONI AND CHORIZO (GLUTEN FREE)**  
 2º **ITALIAN PIZZA AND SALAD (GLUTEN FREE)**

**PAN SIN GLUTEN Y POSTRE**  
 BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT

Calorías	858	Kcal	3586	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 13,3	g.]
H.Carbono	82	g.	[Azúcares 16,2	g.]
Proteínas	38	g.	Sal	3,1 g.

RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS	
SI COMES	PUEDES CENAR
<b>Pasta o Arroz y Carne</b>	<b>Verdura/Ensalada y Pescado</b>
Pasta o Arroz y Pescado	Verdura y Huevo
<b>Pasta o Arroz y Huevo</b>	<b>Verdura/Ensalada y Carne</b>
Verdura y Carne	Patata y Pescado
<b>Verdura y Pescado</b>	<b>Patata y Huevo</b>
Verdura y Huevo	Arroz y Carne
<b>Legumbre y Carne</b>	<b>Verdura/Ensalada y Pescado</b>
Legumbre y Pescado	Verdura y Huevo
<b>Legumbre y Huevo</b>	<b>Verdura/ensalada y Carne</b>



Calle Tormes, 6 - 28840 - MEJORADA DEL CAMPO - MADRID  
 Telf.: 91 392 35 59 - email : info@alegra.com.es  
[www.alegra.com.es](http://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.





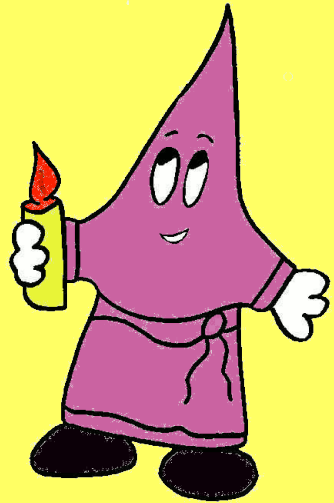
# mes de ABRIL DE 2024



COLEGIO  
CRISTO REY

Avda. de San Luis, 29  
28033 - MADRID

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



## CELÍACO Y LACTOSA

MARTES

2

- 1º MACARRONES NAPOLITANA (PSG)
- 2º LOMO PLANCHA CON ARROZ PILAFF
- 1º MACARONI IN NAPOLITAN SAUCE (GLUTEN FREE)
- 2º GRILLED LOIN AND PILAFF RICE

**PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN LACTOSA**

BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	855	Kcal	3573	KJ
Lípidos	47	g.	[Saturados 16,3	g.]
H.Carbono	71	g.	[Azúcares 15,9	g.]
Proteínas	37	g.	Sal 2,4	g.

MIÉRCOLES

3

- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES
- 2º TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA
- 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP
- 2º HAM OMELETTE AND SALAD

**PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN LACTOSA**

BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	787	Kcal	3289	KJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 11	g.]
H.Carbono	65	g.	[Azúcares 21,1	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 4,2	g.

JUEVES

4

- 1º ALUBIAS BLANCAS GUISADAS
- 2º POLLO ASADO CON DELICIAS DE CALABACÍN
- 1º HARICOT BEAN STEW
- 2º ROASTED CHICKEN WITH ZUCCHINI DELIGHTS

**PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN LACTOSA**

BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	813	Kcal	3398	KJ
Lípidos	41	g.	[Saturados 13,3	g.]
H.Carbono	70	g.	[Azúcares 16,9	g.]
Proteínas	41	g.	Sal 2,8	g.

VIERNES

5

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
- 2º MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA
- 1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE
- 2º GRILLED HAKE AND SALAD

**PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN LACTOSA**

BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	837	Kcal	3448	KJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 7,3	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares 17	g.]
Proteínas	25	g.	Sal 3,3	g.

LUNES

8

- 1º CREMA DE CALABACÍN
- 2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA
- 1º CREAM OF COURGETTE SOUP
- 2º CHICKEN FILLET AND SALAD

**PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN LACTOSA**

BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	826	Kcal	3452	KJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 13	g.]
H.Carbono	61	g.	[Azúcares 14,7	g.]
Proteínas	51	g.	Sal 4,1	g.

MARTES

9

- 1º CODITOS NAPOLITANA (PSG)
- 2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA
- 1º PASTA NAPOLITANA (GLUTEN FREE)
- 2º VEAL MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE AND POTATOS

**PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN LACTOSA**

BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	847	Kcal	3540	KJ
Lípidos	27	g.	[Saturados 7,7	g.]
H.Carbono	116	g.	[Azúcares 34,8	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 4,3	g.

MIÉRCOLES

10

- 1º PAELLA DE POLLO Y VERDURA
- 2º BACALAO A LA PLANCHA CON ENSALADA
- 1º CHICKEN AND VEGETABLE PAELLA
- 2º GRILLED COD AND SALAD

**PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN LACTOSA**

BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	834	Kcal	3486	KJ
Lípidos	38	g.	[Saturados 9,1	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares 12	g.]
Proteínas	46	g.	Sal 3,7	g.

JUEVES

11

- 1º SOPA DE COCIDO (PSG)
- 2º COCIDO MADRILEÑO
- 1º NOODLE SOUP (GLUTEN FREE)
- 2º MADRILENIAN STEW (HAM, CHORIZO, CHICKEN, BLOOD SAUSAGE, CHICKPEAS,

**PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN LACTOSA**

BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT (LACTOSE FREE)

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.

VIERNES

12

- 1º CREMA DE CALABAZA
- 2º HUEVOS ROTOS CON PATATAS
- 1º CREAM OF PUMPKIN SOUP
- 2º BROKEN EGGS AND FRENCH FRIES

**PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN LACTOSA**

BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	804	Kcal	3360	KJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 7,4	g.]
H.Carbono	89	g.	[Azúcares 34,6	g.]
Proteínas	31	g.	Sal 1,88	g.

**LUNES 15**

**1º BRÓCOLI REHOGADO O SOPA DE ESTRELLAS**  
**2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA PRIMAVERAL**  
**1º SAUTÉED BROCCOLI OR PASTA STAR SOUP**  
**2º VEAL BURGER IN VEGETABLE SAUCE**

**PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN LACTOSA**  
 BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	774	Kcal	3235	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados 9	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares 30,3	g.]
Proteínas	31	g.	Sal	4,3 g.

**MARTES 16**

**1º ARROZ TRES DELICIAS**  
**2º MERLUZA A LA MARINERA**  
**1º SPECIAL FRIED RICE**  
**2º HAKE IN SEAFOOD SAUCE**

**PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN LACTOSA**  
 BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	808	Kcal	3377	kJ
Lípidos	32	g.	[Saturados 7,4	g.]
H.Carbono	95	g.	[Azúcares 15,1	g.]
Proteínas	35	g.	Sal	3,1 g.

**MIÉRCOLES 17**

**1º VERDURAS VARIADAS REHOGADAS**  
**2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA**  
**1º SAUTÉE VEGETABLES**  
**2º SPANISH OMELETTE AND SALAD**

**PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN LACTOSA**  
 BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	822	Kcal	3435	kJ
Lípidos	34	g.	[Saturados 7,4	g.]
H.Carbono	96	g.	[Azúcares 30	g.]
Proteínas	33	g.	Sal	3,9 g.

**JUEVES 18**

**1º PURÉ DE CALABACÍN**  
**2º JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA PEPITORIA CON ARROZ PILAFF**  
**1º CREAM OF COURGETTE AND CARROT SOUP**  
**2º CHICKEN HAMS IN PEPITORIA SAUCE WITH PILAFF RICE**

**PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN LACTOSA**  
 BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	832	Kcal	3477	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 10	g.]
H.Carbono	85	g.	[Azúcares 19,2	g.]
Proteínas	33	g.	Sal	3,2 g.

**VIERNES 19**

**1º FUSILLIS A LA ITALIANA (PSG)**  
**2º LACÓN A LA PLANCHA CON ENSALADA**  
**1º SPIRAL PASTA IN ITALIAN SAUCE (GLUTEN FREE)**  
**2º GRILLED PORK SHOULDER AND SALAD**

**PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN LACTOSA**  
 BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	832	Kcal	3477	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 10	g.]
H.Carbono	85	g.	[Azúcares 19,2	g.]
Proteínas	33	g.	Sal	3,2 g.

**LUNES 22**

**1º ARROZ BLANCO CON TOMATE**  
**2º MERLUZA PLANCHA CON ENSALADA**  
**1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE**  
**2º GRILLED HAKE AND SALAD**

**PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN LACTOSA**  
 BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	34	g.	[Saturados 6,5	g.]
H.Carbono	103	g.	[Azúcares 15,4	g.]
Proteínas	27	g.	Sal	4,3 g.

**MARTES 23**

**1º CREMA DE VERDURAS NATURALES**  
**2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS**  
**1º CREAM OF VEGETABLE SOUP**  
**2º FRIED EGGS AND FRENCH FRIES**

**PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN LACTOSA**  
 BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	46	g.	[Saturados 12,9	g.]
H.Carbono	73	g.	[Azúcares 19,5	g.]
Proteínas	30	g.	Sal	3,1 g.

**MIÉRCOLES 24**

**1º ESPAGUETIS A LA ITALIANA (PSG)**  
**2º LOMO PLANCHA CON BASTONES DE BERENJENA**  
**1º SPAGHETTI IN A TOMATO, GARLIC AND ONION SAUCE (GLUTEN FREE)**  
**2º GRILLED LOIN AND AUBERGINE STICKS**

**PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN LACTOSA**  
 BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	840	Kcal	3511	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 13,3	g.]
H.Carbono	100	g.	[Azúcares 28,7	g.]
Proteínas	29	g.	Sal	1,2 g.

**JUEVES 25**

**1º GARBANZOS GUISADOS**  
**2º FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA**  
**1º CHICKPEA STEW**  
**2º GRILLED CHICKEN FILLET AND SALAD**

**PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN LACTOSA**  
 BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	823	Kcal	3440	kJ
Lípidos	39	g.	[Saturados 8	g.]
H.Carbono	82	g.	[Azúcares 33,5	g.]
Proteínas	36	g.	Sal	3,5 g.

**VIERNES 26**

**1º PATATAS CON CHORIZO**  
**2º PALOMETA A LA VIZCAÍNA**  
**1º POTATOES WITH CHORIZO**  
**2º FISH AND PEPPERS IN A TOMATO SAUCE**

**PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN LACTOSA**  
 BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	30	g.	[Saturados 6,1	g.]
H.Carbono	108	g.	[Azúcares 19,3	g.]
Proteínas	31	g.	Sal	2,1 g.

**LUNES 29**

**1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS O SOPA DE AVE CON FIDEOS**  
**2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA CAZADORA**  
**1º SAUTE GREEN BEANS OR NOODLE CHICKEN SOUP**  
**2º VEAL MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY**

**PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN LACTOSA**  
 BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	808	Kcal	3377	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 12,4	g.]
H.Carbono	69	g.	[Azúcares 13,6	g.]
Proteínas	43	g.	Sal	1,5 g.

**MARTES 30**

**1º MACARRONES CON CHORIZO (PSG)**  
**2º PIZZA ITALIANA SIN QUESO CON ENSALADA (psa)**  
**1º MACARONI AND CHORIZO (GLUTEN FREE)**  
**2º ITALIAN PIZZA, NO CHEESE AND SALAD (GLUTEN FREE)**

**PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN LACTOSA**  
 BREAD (GLUTEN FREE) AND DESSERT (LACTOSE FREE)

Calorías	858	Kcal	3586	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 13,3	g.]
H.Carbono	82	g.	[Azúcares 16,2	g.]
Proteínas	38	g.	Sal	3,1 g.

RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS	
SI COMES	PUEDES CENAR
<b>Pasta o Arroz y Carne</b>	<b>Verdura/Ensalada y Pescado</b>
Pasta o Arroz y Pescado	Verdura y Huevo
<b>Pasta o Arroz y Huevo</b>	<b>Verdura/Ensalada y Carne</b>
Verdura y Carne	Patata y Pescado
<b>Verdura y Pescado</b>	<b>Patata y Huevo</b>
Verdura y Huevo	Arroz y Carne
<b>Legumbre y Carne</b>	<b>Verdura/Ensalada y Pescado</b>
Legumbre y Pescado	Verdura y Huevo
<b>Legumbre y Huevo</b>	<b>Verdura/ensalada y Carne</b>



Calle Tormes, 6 - 28840 - MEJORADA DEL CAMPO - MADRID  
 Telf.: 91 392 35 59 - email : info@alegra.com.es  
[www.alegra.com.es](http://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.





# mes de ABRIL DE 2024

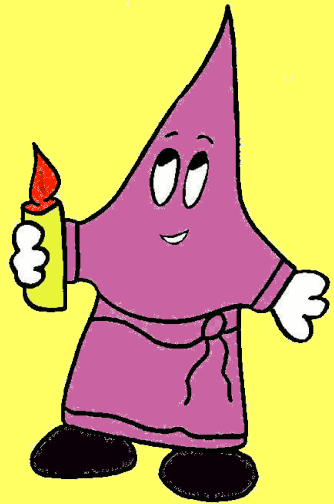


COLEGIO  
CRISTO REY

Avda. de San Luis, 29

28033 - MADRID

Tel.: 91 302 16 36 - Fax: 91 766 84 71  
secretaria@colegiocristoreymadrid.es



## LACTOSA

MARTES

2

- 1º MACARRONES A LA ITALIANA
- 2º LOMO PLANCHA CON AROS DE CEBOLLA
- 1º MACARONI IN ITALIAN SAUCE
- 2º GRILLED LOIN WITH ONION RINGS

**PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	855	Kcal	3573	KJ
Lípidos	47 g.	[Saturados	16,3 g.]	
H.Carbono	71 g.	[Azúcares	15,9 g.]	
Proteínas	37 g.	Sal	2,4 g.	

MIÉRCOLES

3

- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES
- 2º TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA
- 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP
- 2º HAM OMELETTE AND SALAD

**PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	787	Kcal	3289	KJ
Lípidos	43 g.	[Saturados	11 g.]	
H.Carbono	65 g.	[Azúcares	21,1 g.]	
Proteínas	35 g.	Sal	4,2 g.	

JUEVES

4

- 1º ALUBIAS BLANCAS GUISADAS
- 2º POLLO ASADO CON DELICIAS DE CALABACÍN
- 1º HARICOT BEAN STEW
- 2º ROASTED CHICKEN WITH ZUCCHINI DELIGHTS

**PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	813	Kcal	3398	KJ
Lípidos	41 g.	[Saturados	13,3 g.]	
H.Carbono	70 g.	[Azúcares	16,9 g.]	
Proteínas	41 g.	Sal	2,8 g.	

VIERNES

5

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
- 2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA
- 1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE
- 2º BATTERED HAKE AND SALAD

**PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	837	Kcal	3448	KJ
Lípidos	45 g.	[Saturados	7,3 g.]	
H.Carbono	83 g.	[Azúcares	17 g.]	
Proteínas	25 g.	Sal	3,3 g.	

LUNES

8

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

**PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	826	Kcal	3452	KJ
Lípidos	42 g.	[Saturados	13 g.]	
H.Carbono	61 g.	[Azúcares	14,7 g.]	
Proteínas	51 g.	Sal	4,1 g.	

MARTES

9

- 1º CODITOS NAPOLITANA
- 2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
- 1º PASTA NAPOLITANA
- 2º MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE

**PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	847	Kcal	3540	KJ
Lípidos	27 g.	[Saturados	7,7 g.]	
H.Carbono	116 g.	[Azúcares	34,8 g.]	
Proteínas	35 g.	Sal	4,3 g.	

MIÉRCOLES

10

- 1º PAELLA DE POLLO Y VERDURA
- 2º BACALAO A LA ANDALUZA CON ENSALADA
- 1º CHICKEN AND VEGETABLE PAELLA
- 2º LIGHTLY BATTERED COD AND SALAD

**PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	834	Kcal	3486	KJ
Lípidos	38 g.	[Saturados	9,1 g.]	
H.Carbono	77 g.	[Azúcares	12 g.]	
Proteínas	46 g.	Sal	3,7 g.	

JUEVES

11

- 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.	

VIERNES

12

- 1º CREMA 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	804	Kcal	3360	KJ
Lípidos	36 g.	[Saturados	7,4 g.]	
H.Carbono	89 g.	[Azúcares	34,6 g.]	
Proteínas	31 g.	Sal	1,88 g.	

**LUNES 15**

**1º BRÓCOLI REHOGADO O SOPA DE ESTRELLAS**  
**2º HAMBURGUESA EN SALSA PRIMAVERAL**  
**1º SAUTEED BROCCOLI OR PASTA STAR SOUP**  
**2º HAMBURGER IN VEGETABLE SAUCE**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	774	Kcal	3235	kJ
Lípidos	38 g.	[Saturados	9 g.]	
H.Carbono	77 g.	[Azúcares	30,3 g.]	
Proteínas	31 g.	Sal	4,3 g.	

**MARTES 16**

**1º ARROZ TRES DELICIAS**  
**2º MERLUZA A LA MARINERA**  
**1º SPECIAL FRIED RICE**  
**2º HAKE IN SEAFOOD SAUCE**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	808	Kcal	3377	kJ
Lípidos	32 g.	[Saturados	7,4 g.]	
H.Carbono	95 g.	[Azúcares	15,1 g.]	
Proteínas	35 g.	Sal	3,1 g.	

**MIÉRCOLES 17**

**1º LENTEJAS ESTOFADAS**  
**2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA**  
**1º LENTIL STEW**  
**2º SPANISH OMELETTE AND SALAD**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	822	Kcal	3435	kJ
Lípidos	34 g.	[Saturados	7,4 g.]	
H.Carbono	96 g.	[Azúcares	30 g.]	
Proteínas	33 g.	Sal	3,9 g.	

**JUEVES 18**

**1º PURÉ DE CALABACÍN**  
**2º JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA PEPITORIA CON ARROZ PILAFF**  
**1º CREAM OF COURGETTE AND CARROT SOUP**  
**2º CHICKEN HAMS IN PEPITORIA SAUCE WITH PILAFF RICE**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	832	Kcal	3477	kJ
Lípidos	40 g.	[Saturados	10 g.]	
H.Carbono	85 g.	[Azúcares	19,2 g.]	
Proteínas	33 g.	Sal	3,2 g.	

**VIERNES 19**

**1º FUSILLIS A LA ITALIANA**  
**2º LACÓN A LA PLANCHA CON ENSALADA**  
**1º SPIRAL PASTA IN ITALIAN SAUCE**  
**2º GRILLED PORK SHOULDER AND SALAD**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	832	Kcal	3477	kJ
Lípidos	40 g.	[Saturados	10 g.]	
H.Carbono	85 g.	[Azúcares	19,2 g.]	
Proteínas	33 g.	Sal	3,2 g.	

**LUNES 22**

**1º ARROZ BLANCO CON TOMATE**  
**2º MERLUZA ORLY CON ENSALADA**  
**1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE**  
**2º HAKE ORLY AND SALAD**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	34 g.	[Saturados	6,5 g.]	
H.Carbono	103 g.	[Azúcares	15,4 g.]	
Proteínas	27 g.	Sal	4,3 g.	

**MARTES 23**

**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	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	46 g.	[Saturados	12,9 g.]	
H.Carbono	73 g.	[Azúcares	19,5 g.]	
Proteínas	30 g.	Sal	3,1 g.	

**MIÉRCOLES 24**

**1º ESPAGUETIS NAPOLITANA**  
**2º LOMO PLANCHA CON BASTONES DE BERENJENA**  
**1º SPAGHETTI NAPOLITANA**  
**2º GRILLED LOIN AND AUBERGINE STICKS**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	840	Kcal	3511	kJ
Lípidos	36 g.	[Saturados	13,3 g.]	
H.Carbono	100 g.	[Azúcares	28,7 g.]	
Proteínas	29 g.	Sal	1,2 g.	

**JUEVES 25**

**1º GARBANZOS GUISADOS**  
**2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA**  
**1º CHICKPEA STEW**  
**2º CHICKEN FILLET AND SALAD**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	823	Kcal	3440	kJ
Lípidos	39 g.	[Saturados	8 g.]	
H.Carbono	82 g.	[Azúcares	33,5 g.]	
Proteínas	36 g.	Sal	3,5 g.	

**VIERNES 26**

**1º PATATAS CON CHORIZO**  
**2º PALOMETA A LA VIZCAÍNA**  
**1º POTATOES WITH CHORIZO**  
**2º FISH AND PEPPERS IN A TOMATO SAUCE**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	30 g.	[Saturados	6,1 g.]	
H.Carbono	108 g.	[Azúcares	19,3 g.]	
Proteínas	31 g.	Sal	2,1 g.	

**LUNES 29**

**1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS O SOPA DE AVE CON FIDEOS**  
**2º ALBÓNDIGAS A LA CAZADORA**  
**1º SAUTÉ GREEN BEANS OR NOODLE CHICKEN SOUP**  
**2º MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	808	Kcal	3377	kJ
Lípidos	40 g.	[Saturados	12,4 g.]	
H.Carbono	69 g.	[Azúcares	13,6 g.]	
Proteínas	43 g.	Sal	1,5 g.	

**MARTES 30**

**1º LENTEJAS ESTOFADAS**  
**2º PIZZA ITALIANA CON QUESO SIN LACTOSA CON ENSALADA**  
**1º LENTIL STEW**  
**2º ITALIAN PIZZA (LACTOSE FREE CHEESE) AND SALAD**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	858	Kcal	3586	kJ
Lípidos	42 g.	[Saturados	13,3 g.]	
H.Carbono	82 g.	[Azúcares	16,2 g.]	
Proteínas	38 g.	Sal	3,1 g.	

RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS	
SI COMES	PUEDES CENAR
<b>Pasta o Arroz y Carne</b>	<b>Verdura/Ensalada y Pescado</b>
Pasta o Arroz y Pescado	Verdura y Huevo
<b>Pasta o Arroz y Huevo</b>	<b>Verdura/Ensalada y Carne</b>
Verdura y Carne	Patata y Pescado
<b>Verdura y Pescado</b>	<b>Patata y Huevo</b>
Verdura y Huevo	Arroz y Carne
<b>Legumbre y Carne</b>	<b>Verdura/Ensalada y Pescado</b>
Legumbre y Pescado	Verdura y Huevo
<b>Legumbre y Huevo</b>	<b>Verdura/ensalada y Carne</b>



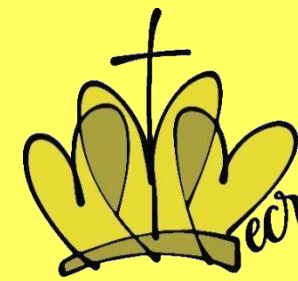
Calle Tormes, 6 - 28840 - MEJORADA DEL CAMPO - MADRID  
 Telf.: 91 392 35 59 - email : info@alegra.com.es  
[www.alegra.com.es](http://www.alegra.com.es)

**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.





# mes de ABRIL DE 2024

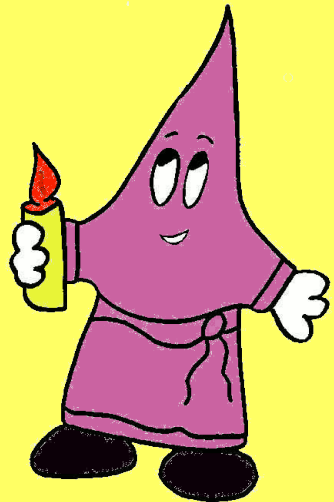


COLEGIO  
CRISTO REY

Avda. de San Luis, 29

28033 - MADRID

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



## CERDO

MARTES

2

- 1º MACARRONES GRATINADOS
- 2º POLLO A LA PLANCHA CON AROS DE CEBOLLA
- 1º GRATINEED MACARONI
- 2º GRILLED CHICKEN AND ONION RINGS

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

Calorías	855	Kcal	3573	KJ
Lípidos	47	g.	[Saturados 16,3	g.]
H.Carbono	71	g.	[Azúcares 15,9	g.]
Proteínas	37	g.	Sal 2,4	g.

MIÉRCOLES

3

- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES
- 2º TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA
- 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP
- 2º PLAIN OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

Calorías	787	Kcal	3289	KJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 11	g.]
H.Carbono	65	g.	[Azúcares 21,1	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 4,2	g.

JUEVES

4

- 1º ALUBIAS BLANCAS GUISADAS SIN CERDO
- 2º POLLO ASADO CON DELICIAS DE CALABACÍN
- 1º HARICOT BEAN STEW (NO PORK)
- 2º ROASTED CHICKEN WITH ZUCCHINI DELIGHTS

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

Calorías	813	Kcal	3398	KJ
Lípidos	41	g.	[Saturados 13,3	g.]
H.Carbono	70	g.	[Azúcares 16,9	g.]
Proteínas	41	g.	Sal 2,8	g.

VIERNES

5

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
- 2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA
- 1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE
- 2º BATTERED HAKE AND SALAD

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

Calorías	837	Kcal	3448	KJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 7,3	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares 17	g.]
Proteínas	25	g.	Sal 3,3	g.

LUNES

8

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

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

Calorías	826	Kcal	3452	KJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 13	g.]
H.Carbono	61	g.	[Azúcares 14,7	g.]
Proteínas	51	g.	Sal 4,1	g.

MARTES

9

- 1º CODITOS NAPOLITANA
- 2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA
- 1º PASTA NAPOLITANA
- 2º VEAL MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE AND POTATOS

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

Calorías	847	Kcal	3540	KJ
Lípidos	27	g.	[Saturados 7,7	g.]
H.Carbono	116	g.	[Azúcares 34,8	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 4,3	g.

MIÉRCOLES

10

- 1º PAELLA DE POLLO Y VERDURA
- 2º BACALAO A LA ANDALUZA CON ENSALADA
- 1º CHICKEN AND VEGETABLE PAELLA
- 2º LIGHTLY BATTERED COD AND SALAD

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

Calorías	834	Kcal	3486	KJ
Lípidos	38	g.	[Saturados 9,1	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares 12	g.]
Proteínas	46	g.	Sal 3,7	g.

JUEVES

11

- 1º SOPA DE COCIDO
- 2º COCIDO MADRILEÑO SIN CERDO
- 1º NOODLE SOUP
- 2º MADRILENIAN STEW, NO PORK

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.

VIERNES

12

- 1º CREMA 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	804	Kcal	3360	KJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 7,4	g.]
H.Carbono	89	g.	[Azúcares 34,6	g.]
Proteínas	31	g.	Sal 1,88	g.

**LUNES 15**

**1º BRÓCOLI REHOGADO O SOPA DE ESTRELLAS**  
**2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA PRIMAVERAL**

**1º SAUTEED BROCCOLI OR PASTA STAR SOUP**  
**2º VEAL BURGER IN VEGETABLE SAUCE**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	774	Kcal	3235	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados 9	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares 30,3	g.]
Proteínas	31	g.	Sal 4,3	g.

**MARTES 16**

**1º ARROZ TRES DELICIAS (SIN JAMÓN)**  
**2º MERLUZA A LA MARINERA**

**1º SPECIAL FRIED RICE (NO HAM)**  
**2º HAKE IN SEAFOOD SAUCE**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	808	Kcal	3377	kJ
Lípidos	32	g.	[Saturados 7,4	g.]
H.Carbono	95	g.	[Azúcares 15,1	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 3,1	g.

**MIÉRCOLES 17**

**1º LENTEJAS ESTOFADAS SIN CERDO**  
**2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA**

**1º LENTIL STEW (NO PORK)**  
**2º SPANISH OMELETTE AND SALAD**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	822	Kcal	3435	kJ
Lípidos	34	g.	[Saturados 7,4	g.]
H.Carbono	96	g.	[Azúcares 30	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 3,9	g.

**JUEVES 18**

**1º PURÉ DE CALABACÍN**  
**2º JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA PEPITORIA CON ARROZ PILAFF**

**1º CREAM OF COURGETTE AND CARROT SOUP**  
**2º CHICKEN HAMS IN PEPITORIA SAUCE WITH PILAFF RICE**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	832	Kcal	3477	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 10	g.]
H.Carbono	85	g.	[Azúcares 19,2	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 3,2	g.

**VIERNES 19**

**1º FUSILLIS A LA ITALIANA**  
**2º PAVO A LA PLANCHA CON ENSALADA**

**1º SPIRAL PASTA IN ITALIAN SAUCE**  
**2º GRILLED TURKEY AND SALAD**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	832	Kcal	3477	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 10	g.]
H.Carbono	85	g.	[Azúcares 19,2	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 3,2	g.

**LUNES 22**

**1º ARROZ BLANCO CON TOMATE**  
**2º MERLUZA ORLY CON ENSALADA**

**1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE**  
**2º HAKE ORLY AND SALAD**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	34	g.	[Saturados 6,5	g.]
H.Carbono	103	g.	[Azúcares 15,4	g.]
Proteínas	27	g.	Sal 4,3	g.

**MARTES 23**

**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	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	46	g.	[Saturados 12,9	g.]
H.Carbono	73	g.	[Azúcares 19,5	g.]
Proteínas	30	g.	Sal 3,1	g.

**MIÉRCOLES 24**

**1º ESPAGUETIS A LA CREMA DE QUESO**  
**2º PAVO PLANCHA CON BASTONES DE BERENJENA**

**1º SPAGHETTI WITH CREAM CHEESE**  
**2º GRILLED TURKEY AND AUBERGINE FINGERS**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	840	Kcal	3511	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 13,3	g.]
H.Carbono	100	g.	[Azúcares 28,7	g.]
Proteínas	29	g.	Sal 1,2	g.

**JUEVES 25**

**1º GARBANZOS GUISADOS SIN CERDO**  
**2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA**

**1º CHICKPEA STEW (NO PORK)**  
**2º CHICKEN FILLET AND SALAD**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	823	Kcal	3440	kJ
Lípidos	39	g.	[Saturados 8	g.]
H.Carbono	82	g.	[Azúcares 33,5	g.]
Proteínas	36	g.	Sal 3,5	g.

**VIERNES 26**

**1º PATATAS SIN CHORIZO**  
**2º PALOMETA A LA VIZCAÍNA**

**1º POTATOES WITHOUT CHORIZO**  
**2º FISH AND PEPPERS IN A TOMATO SAUCE**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	30	g.	[Saturados 6,1	g.]
H.Carbono	108	g.	[Azúcares 19,3	g.]
Proteínas	31	g.	Sal 2,1	g.

**LUNES 29**

**1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS O SOPA DE AVE CON FIDEOS**  
**2º ALBÓNDIGAS DE POLLO A LA CAZADORA**

**1º SAUTE GREEN BEANS OR NOODLE CHICKEN SOUP**  
**2º CHICKEN MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	808	Kcal	3377	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 12,4	g.]
H.Carbono	69	g.	[Azúcares 13,6	g.]
Proteínas	43	g.	Sal 1,5	g.

**MARTES 30**

**1º LENTEJAS ESTOFADAS SIN CERDO**  
**2º PIZZA ITALIANA (SIN JAMÓN) CON ENSALADA**

**1º LENTIL STEW (NO PORK)**  
**2º ITALIAN PIZZA (NO HAM) AND SALAD**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	858	Kcal	3586	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 13,3	g.]
H.Carbono	82	g.	[Azúcares 16,2	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 3,1	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



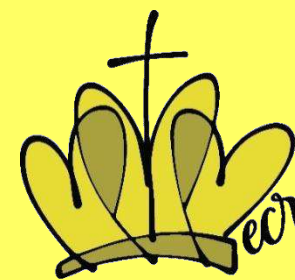
Calle Tormes, 6 - 28840 - MEJORADA DEL CAMPO - MADRID  
 Telf.: 91 392 35 59 - email : info@alegra.com.es  
[www.alegra.com.es](http://www.alegra.com.es)

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.





# mes de ABRIL DE 2024

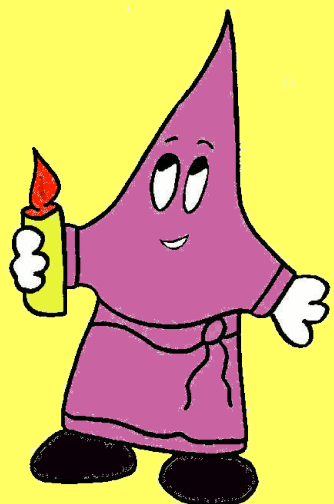


COLEGIO  
CRISTO REY

Avda. de San Luis, 29

28033 - MADRID

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



## FRUTA TROPICAL NI KIWÍ

MARTES

2

- 1º MACARRONES GRATINADOS
- 2º LOMO PLANCHA CON AROS DE CEBOLLA
- 1º GRATINEED MACARONI
- 2º GRILLED LOIN WITH ONION RINGS

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

Calorías	855	Kcal	3573	KJ
Lípidos	47 g.	[Saturados	16,3 g.]	
H.Carbono	71 g.	[Azúcares	15,9 g.]	
Proteínas	37 g.	Sal	2,4 g.	

MIÉRCOLES

3

- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES
- 2º TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA
- 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP
- 2º HAM OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

Calorías	787	Kcal	3289	KJ
Lípidos	43 g.	[Saturados	11 g.]	
H.Carbono	65 g.	[Azúcares	21,1 g.]	
Proteínas	35 g.	Sal	4,2 g.	

JUEVES

4

- 1º ALUBIAS BLANCAS GUISADAS
- 2º POLLO ASADO CON DELICIAS DE CALABACÍN
- 1º HARICOT BEAN STEW
- 2º ROASTED CHICKEN WITH ZUCCHINI DELIGHTS

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

Calorías	813	Kcal	3398	KJ
Lípidos	41 g.	[Saturados	13,3 g.]	
H.Carbono	70 g.	[Azúcares	16,9 g.]	
Proteínas	41 g.	Sal	2,8 g.	

VIERNES

5

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
- 2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA
- 1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE
- 2º BATTERED HAKE AND SALAD

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

Calorías	837	Kcal	3448	KJ
Lípidos	45 g.	[Saturados	7,3 g.]	
H.Carbono	83 g.	[Azúcares	17 g.]	
Proteínas	25 g.	Sal	3,3 g.	

LUNES

8

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

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

Calorías	826	Kcal	3452	KJ
Lípidos	42 g.	[Saturados	13 g.]	
H.Carbono	61 g.	[Azúcares	14,7 g.]	
Proteínas	51 g.	Sal	4,1 g.	

MARTES

9

- 1º CODITOS NAPOLITANA
- 2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
- 1º PASTA NAPOLITANA
- 2º MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

Calorías	847	Kcal	3540	KJ
Lípidos	27 g.	[Saturados	7,7 g.]	
H.Carbono	116 g.	[Azúcares	34,8 g.]	
Proteínas	35 g.	Sal	4,3 g.	

MIÉRCOLES

10

- 1º PAELLA DE POLLO Y VERDURA
- 2º BACALAO A LA ANDALUZA CON ENSALADA
- 1º CHICKEN AND VEGETABLE PAELLA
- 2º LIGHTLY BATTERED COD AND SALAD

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

Calorías	834	Kcal	3486	KJ
Lípidos	38 g.	[Saturados	9,1 g.]	
H.Carbono	77 g.	[Azúcares	12 g.]	
Proteínas	46 g.	Sal	3,7 g.	

JUEVES

11

- 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.	

VIERNES

12

- 1º CREMA 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	804	Kcal	3360	KJ
Lípidos	36 g.	[Saturados	7,4 g.]	
H.Carbono	89 g.	[Azúcares	34,6 g.]	
Proteínas	31 g.	Sal	1,88 g.	

**LUNES 15**

**1º BRÓCOLI REHOGADO O SOPA DE ESTRELLAS**  
**2º HAMBURGUESA EN SALSA PRIMAVERAL**  
**1º SAUTEED BROCCOLI OR PASTA STAR SOUP**  
**2º HAMBURGER IN VEGETABLE SAUCE**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	774	Kcal	3235	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados 9	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares 30,3	g.]
Proteínas	31	g.	Sal 4,3	g.

**MARTES 16**

**1º ARROZ TRES DELICIAS**  
**2º MERLUZA A LA MARINERA**  
**1º SPECIAL FRIED RICE**  
**2º HAKE IN SEAFOOD SAUCE**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	808	Kcal	3377	kJ
Lípidos	32	g.	[Saturados 7,4	g.]
H.Carbono	95	g.	[Azúcares 15,1	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 3,1	g.

**MIÉRCOLES 17**

**1º LENTEJAS ESTOFADAS**  
**2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA**  
**1º LENTIL STEW**  
**2º SPANISH OMELETTE AND SALAD**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	822	Kcal	3435	kJ
Lípidos	34	g.	[Saturados 7,4	g.]
H.Carbono	96	g.	[Azúcares 30	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 3,9	g.

**JUEVES 18**

**1º PURÉ DE CALABACÍN**  
**2º JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA PEPITORIA CON ARROZ PILAFF**  
**1º CREAM OF COURGETTE AND CARROT SOUP**  
**2º CHICKEN HAMS IN PEPITORIA SAUCE WITH PILAFF RICE**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	832	Kcal	3477	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 10	g.]
H.Carbono	85	g.	[Azúcares 19,2	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 3,2	g.

**VIERNES 19**

**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	832	Kcal	3477	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 10	g.]
H.Carbono	85	g.	[Azúcares 19,2	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 3,2	g.

**LUNES 22**

**1º ARROZ BLANCO CON TOMATE**  
**2º MERLUZA ONLY CON ENSALADA**  
**1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE**  
**2º HAKE ONLY AND SALAD**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	34	g.	[Saturados 6,5	g.]
H.Carbono	103	g.	[Azúcares 15,4	g.]
Proteínas	27	g.	Sal 4,3	g.

**MARTES 23**

**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	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	46	g.	[Saturados 12,9	g.]
H.Carbono	73	g.	[Azúcares 19,5	g.]
Proteínas	30	g.	Sal 3,1	g.

**MIÉRCOLES 24**

**1º ESPAGUETIS A LA CREMA DE QUESO**  
**2º LOMO PLANCHA CON BASTONES DE BERENJENA**  
**1º SPAGHETTI WITH CREAM CHEESE**  
**2º GRILLED LOIN AND AUBERGINE STICKS**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	840	Kcal	3511	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 13,3	g.]
H.Carbono	100	g.	[Azúcares 28,7	g.]
Proteínas	29	g.	Sal 1,2	g.

**JUEVES 25**

**1º GARBANZOS GUISADOS**  
**2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA**  
**1º CHICKPEA STEW**  
**2º CHICKEN FILLET AND SALAD**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	823	Kcal	3440	kJ
Lípidos	39	g.	[Saturados 8	g.]
H.Carbono	82	g.	[Azúcares 33,5	g.]
Proteínas	36	g.	Sal 3,5	g.

**VIERNES 26**

**1º PATATAS CON CHORIZO**  
**2º PALOMETA A LA VIZCAÍNA**  
**1º POTATOES WITH CHORIZO**  
**2º FISH AND PEPPERS IN A TOMATO SAUCE**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	30	g.	[Saturados 6,1	g.]
H.Carbono	108	g.	[Azúcares 19,3	g.]
Proteínas	31	g.	Sal 2,1	g.

**LUNES 29**

**1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS O SOPA DE AVE CON FIDEOS**  
**2º ALBÓNDIGAS A LA CAZADORA**  
**1º SAUTÉ GREEN BEANS OR NOODLE CHICKEN SOUP**  
**2º MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	808	Kcal	3377	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 12,4	g.]
H.Carbono	69	g.	[Azúcares 13,6	g.]
Proteínas	43	g.	Sal 1,5	g.

**MARTES 30**

**1º LENTEJAS ESTOFADAS**  
**2º PIZZA ITALIANA CON ENSALADA**  
**1º LENTIL STEW**  
**2º ITALIAN PIZZA AND SALAD**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	858	Kcal	3586	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 13,3	g.]
H.Carbono	82	g.	[Azúcares 16,2	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 3,1	g.

RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS	
SI COMES	PUEDES CENAR
<b>Pasta o Arroz y Carne</b>	<b>Verdura/Ensalada y Pescado</b>
Pasta o Arroz y Pescado	Verdura y Huevo
<b>Pasta o Arroz y Huevo</b>	<b>Verdura/Ensalada y Carne</b>
Verdura y Carne	Patata y Pescado
<b>Verdura y Pescado</b>	<b>Patata y Huevo</b>
Verdura y Huevo	Arroz y Carne
<b>Legumbre y Carne</b>	<b>Verdura/Ensalada y Pescado</b>
Legumbre y Pescado	Verdura y Huevo
<b>Legumbre y Huevo</b>	<b>Verdura/ensalada y Carne</b>



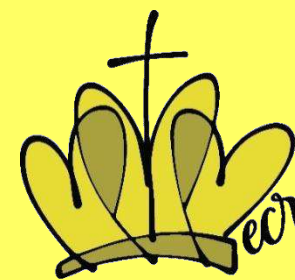
Calle Tormes, 6 - 28840 - MEJORADA DEL CAMPO - MADRID  
 Telf.: 91 392 35 59 - email : info@alegra.com.es  
[www.alegra.com.es](http://www.alegra.com.es)

**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.





# mes de ABRIL DE 2024

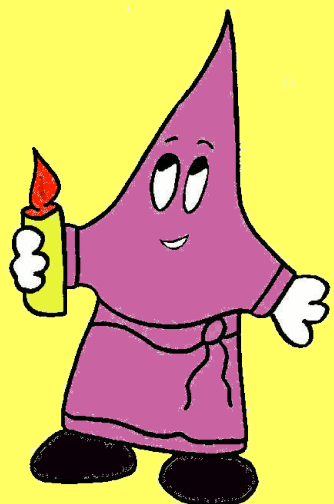


COLEGIO  
CRISTO REY

Avda. de San Luis, 29

28033 - MADRID

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



## FRUTOS SECOS NI MELOCOTÓN

MARTES

2

- 1º MACARRONES GRATINADOS
- 2º LOMO PLANCHA CON AROS DE CEBOLLA
- 1º GRATINEED MACARONI
- 2º GRILLED LOIN WITH ONION RINGS

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

Calorías	855	Kcal	3573	KJ
Lípidos	47	g.	[Saturados 16,3	g.]
H.Carbono	71	g.	[Azúcares 15,9	g.]
Proteínas	37	g.	Sal 2,4	g.

MIÉRCOLES

3

- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES
- 2º TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA
- 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP
- 2º HAM OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

Calorías	787	Kcal	3289	KJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 11	g.]
H.Carbono	65	g.	[Azúcares 21,1	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 4,2	g.

JUEVES

4

- 1º ALUBIAS BLANCAS GUISADAS
- 2º POLLO ASADO CON DELICIAS DE CALABACÍN
- 1º HARICOT BEAN STEW
- 2º ROASTED CHICKEN WITH ZUCCHINI DELIGHTS

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

Calorías	813	Kcal	3398	KJ
Lípidos	41	g.	[Saturados 13,3	g.]
H.Carbono	70	g.	[Azúcares 16,9	g.]
Proteínas	41	g.	Sal 2,8	g.

VIERNES

5

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
- 2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA
- 1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE
- 2º BATTERED HAKE AND SALAD

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

Calorías	837	Kcal	3448	KJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 7,3	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares 17	g.]
Proteínas	25	g.	Sal 3,3	g.

LUNES

8

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

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

Calorías	826	Kcal	3452	KJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 13	g.]
H.Carbono	61	g.	[Azúcares 14,7	g.]
Proteínas	51	g.	Sal 4,1	g.

MARTES

9

- 1º CODITOS NAPOLITANA
- 2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
- 1º PASTA NAPOLITANA
- 2º MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

Calorías	847	Kcal	3540	KJ
Lípidos	27	g.	[Saturados 7,7	g.]
H.Carbono	116	g.	[Azúcares 34,8	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 4,3	g.

MIÉRCOLES

10

- 1º PAELLA DE POLLO Y VERDURA
- 2º BACALAO A LA ANDALUZA CON ENSALADA
- 1º CHICKEN AND VEGETABLE PAELLA
- 2º LIGHTLY BATTERED COD AND SALAD

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

Calorías	834	Kcal	3486	KJ
Lípidos	38	g.	[Saturados 9,1	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares 12	g.]
Proteínas	46	g.	Sal 3,7	g.

JUEVES

11

- 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.

VIERNES

12

- 1º CREMA 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	804	Kcal	3360	KJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 7,4	g.]
H.Carbono	89	g.	[Azúcares 34,6	g.]
Proteínas	31	g.	Sal 1,88	g.

**LUNES 15**

**1º BRÓCOLI REHOGADO O SOPA DE ESTRELLAS**  
**2º HAMBURGUESA EN SALSA PRIMAVERAL**  
**1º SAUTEED BROCCOLI OR PASTA STAR SOUP**  
**2º HAMBURGER IN VEGETABLE SAUCE**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	774	Kcal	3235	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados 9	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares 30,3	g.]
Proteínas	31	g.	Sal 4,3	g.

**MARTES 16**

**1º ARROZ TRES DELICIAS**  
**2º MERLUZA A LA MARINERA**  
**1º SPECIAL FRIED RICE**  
**2º HAKE IN SEAFOOD SAUCE**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	808	Kcal	3377	kJ
Lípidos	32	g.	[Saturados 7,4	g.]
H.Carbono	95	g.	[Azúcares 15,1	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 3,1	g.

**MIÉRCOLES 17**

**1º LENTEJAS ESTOFADAS**  
**2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA**  
**1º LENTIL STEW**  
**2º SPANISH OMELETTE AND SALAD**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	822	Kcal	3435	kJ
Lípidos	34	g.	[Saturados 7,4	g.]
H.Carbono	96	g.	[Azúcares 30	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 3,9	g.

**JUEVES 18**

**1º PURÉ DE CALABACÍN**  
**2º JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA PEPITORIA CON ARROZ PILAFF**  
**1º CREAM OF COURGETTE AND CARROT SOUP**  
**2º CHICKEN HAMS IN PEPITORIA SAUCE WITH PILAFF RICE**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	832	Kcal	3477	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 10	g.]
H.Carbono	85	g.	[Azúcares 19,2	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 3,2	g.

**VIERNES 19**

**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	832	Kcal	3477	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 10	g.]
H.Carbono	85	g.	[Azúcares 19,2	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 3,2	g.

**LUNES 22**

**1º ARROZ BLANCO CON TOMATE**  
**2º MERLUZA ONLY CON ENSALADA**  
**1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE**  
**2º HAKE ONLY AND SALAD**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	34	g.	[Saturados 6,5	g.]
H.Carbono	103	g.	[Azúcares 15,4	g.]
Proteínas	27	g.	Sal 4,3	g.

**MARTES 23**

**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	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	46	g.	[Saturados 12,9	g.]
H.Carbono	73	g.	[Azúcares 19,5	g.]
Proteínas	30	g.	Sal 3,1	g.

**MIÉRCOLES 24**

**1º ESPAGUETIS A LA CREMA DE QUESO**  
**2º LOMO PLANCHA CON BASTONES DE BERENJENA**  
**1º SPAGHETTI WITH CREAM CHEESE**  
**2º GRILLED LOIN AND AUBERGINE STICKS**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	840	Kcal	3511	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 13,3	g.]
H.Carbono	100	g.	[Azúcares 28,7	g.]
Proteínas	29	g.	Sal 1,2	g.

**JUEVES 25**

**1º GARBANZOS GUISADOS**  
**2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA**  
**1º CHICKPEA STEW**  
**2º CHICKEN FILLET AND SALAD**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	823	Kcal	3440	kJ
Lípidos	39	g.	[Saturados 8	g.]
H.Carbono	82	g.	[Azúcares 33,5	g.]
Proteínas	36	g.	Sal 3,5	g.

**VIERNES 26**

**1º PATATAS CON CHORIZO**  
**2º PALOMETA A LA VIZCAÍNA**  
**1º POTATOES WITH CHORIZO**  
**2º FISH AND PEPPERS IN A TOMATO SAUCE**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	30	g.	[Saturados 6,1	g.]
H.Carbono	108	g.	[Azúcares 19,3	g.]
Proteínas	31	g.	Sal 2,1	g.

**LUNES 29**

**1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS O SOPA DE AVE CON FIDEOS**  
**2º ALBÓNDIGAS A LA CAZADORA**  
**1º SAUTÉ GREEN BEANS OR NOODLE CHICKEN SOUP**  
**2º MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	808	Kcal	3377	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 12,4	g.]
H.Carbono	69	g.	[Azúcares 13,6	g.]
Proteínas	43	g.	Sal 1,5	g.

**MARTES 30**

**1º LENTEJAS ESTOFADAS**  
**2º PIZZA ITALIANA CON ENSALADA**  
**1º LENTIL STEW**  
**2º ITALIAN PIZZA AND SALAD**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	858	Kcal	3586	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 13,3	g.]
H.Carbono	82	g.	[Azúcares 16,2	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 3,1	g.

RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS	
SI COMES	PUEDES CENAR
<b>Pasta o Arroz y Carne</b>	<b>Verdura/Ensalada y Pescado</b>
Pasta o Arroz y Pescado	Verdura y Huevo
<b>Pasta o Arroz y Huevo</b>	<b>Verdura/Ensalada y Carne</b>
Verdura y Carne	Patata y Pescado
<b>Verdura y Pescado</b>	<b>Patata y Huevo</b>
Verdura y Huevo	Arroz y Carne
<b>Legumbre y Carne</b>	<b>Verdura/Ensalada y Pescado</b>
Legumbre y Pescado	Verdura y Huevo
<b>Legumbre y Huevo</b>	<b>Verdura/ensalada y Carne</b>



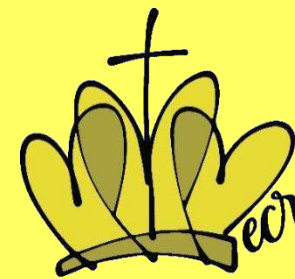
Calle Tormes, 6 - 28840 - MEJORADA DEL CAMPO - MADRID  
 Telf.: 91 392 35 59 - email : info@alegra.com.es  
[www.alegra.com.es](http://www.alegra.com.es)

**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.





# mes de ABRIL DE 2024



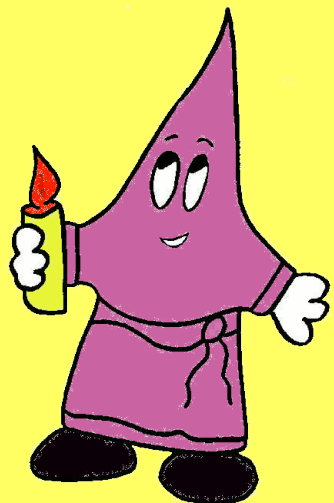
COLEGIO  
CRISTO REY

Avda. de San Luis, 29

28033 - MADRID

Telf.: 91 302 16 36 - Fax: 91 766 84 71

secretaria@colegiocristoreymadrid.es



## GALLO NI LENGUADO

MARTES

2

- 1º MACARRONES GRATINADOS
- 2º LOMO PLANCHA CON AROS DE CEBOLLA
- 1º GRATINEED MACARONI
- 2º GRILLED LOIN WITH ONION RINGS

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

Calorías	855	Kcal	3573	KJ
Lípidos	47	g.	[Saturados 16,3	g.]
H.Carbono	71	g.	[Azúcares 15,9	g.]
Proteínas	37	g.	Sal 2,4	g.

MIÉRCOLES

3

- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES
- 2º TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA
- 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP
- 2º HAM OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

Calorías	787	Kcal	3289	KJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 11	g.]
H.Carbono	65	g.	[Azúcares 21,1	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 4,2	g.

JUEVES

4

- 1º ALUBIAS BLANCAS GUISADAS
- 2º POLLO ASADO CON DELICIAS DE CALABACÍN
- 1º HARICOT BEAN STEW
- 2º ROASTED CHICKEN WITH ZUCCHINI DELIGHTS

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

Calorías	813	Kcal	3398	KJ
Lípidos	41	g.	[Saturados 13,3	g.]
H.Carbono	70	g.	[Azúcares 16,9	g.]
Proteínas	41	g.	Sal 2,8	g.

VIERNES

5

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
- 2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA
- 1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE
- 2º BATTERED HAKE AND SALAD

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

Calorías	837	Kcal	3448	KJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 7,3	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares 17	g.]
Proteínas	25	g.	Sal 3,3	g.

LUNES

8

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

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

Calorías	826	Kcal	3452	KJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 13	g.]
H.Carbono	61	g.	[Azúcares 14,7	g.]
Proteínas	51	g.	Sal 4,1	g.

MARTES

9

- 1º CODITOS NAPOLITANA
- 2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
- 1º PASTA NAPOLITANA
- 2º MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

Calorías	847	Kcal	3540	KJ
Lípidos	27	g.	[Saturados 7,7	g.]
H.Carbono	116	g.	[Azúcares 34,8	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 4,3	g.

MIÉRCOLES

10

- 1º PAELLA DE POLLO Y VERDURA
- 2º BACALAO A LA ANDALUZA CON ENSALADA
- 1º CHICKEN AND VEGETABLE PAELLA
- 2º LIGHTLY BATTERED COD AND SALAD

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

Calorías	834	Kcal	3486	KJ
Lípidos	38	g.	[Saturados 9,1	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares 12	g.]
Proteínas	46	g.	Sal 3,7	g.

JUEVES

11

- 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.

VIERNES

12

- 1º CREMA 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	804	Kcal	3360	KJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 7,4	g.]
H.Carbono	89	g.	[Azúcares 34,6	g.]
Proteínas	31	g.	Sal 1,88	g.

**LUNES 15**

**1º BRÓCOLI REHOGADO O SOPA DE ESTRELLAS**  
**2º HAMBURGUESA EN SALSA PRIMAVERAL**  
**1º SAUTEED BROCCOLI OR PASTA STAR SOUP**  
**2º HAMBURGER IN VEGETABLE SAUCE**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	774	Kcal	3235	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados 9	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares 30,3	g.]
Proteínas	31	g.	Sal 4,3	g.

**MARTES 16**

**1º ARROZ TRES DELICIAS**  
**2º MERLUZA A LA MARINERA**  
**1º SPECIAL FRIED RICE**  
**2º HAKE IN SEAFOOD SAUCE**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	808	Kcal	3377	kJ
Lípidos	32	g.	[Saturados 7,4	g.]
H.Carbono	95	g.	[Azúcares 15,1	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 3,1	g.

**MIÉRCOLES 17**

**1º LENTEJAS ESTOFADAS**  
**2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA**  
**1º LENTIL STEW**  
**2º SPANISH OMELETTE AND SALAD**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	822	Kcal	3435	kJ
Lípidos	34	g.	[Saturados 7,4	g.]
H.Carbono	96	g.	[Azúcares 30	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 3,9	g.

**JUEVES 18**

**1º PURÉ DE CALABACÍN**  
**2º JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA PEPITORIA CON ARROZ PILAFF**  
**1º CREAM OF COURGETTE AND CARROT SOUP**  
**2º CHICKEN HAMS IN PEPITORIA SAUCE WITH PILAFF RICE**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	832	Kcal	3477	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 10	g.]
H.Carbono	85	g.	[Azúcares 19,2	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 3,2	g.

**VIERNES 19**

**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	832	Kcal	3477	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 10	g.]
H.Carbono	85	g.	[Azúcares 19,2	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 3,2	g.

**LUNES 22**

**1º ARROZ BLANCO CON TOMATE**  
**2º MERLUZA ORLY CON ENSALADA**  
**1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE**  
**2º HAKE ORLY AND SALAD**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	34	g.	[Saturados 6,5	g.]
H.Carbono	103	g.	[Azúcares 15,4	g.]
Proteínas	27	g.	Sal 4,3	g.

**MARTES 23**

**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	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	46	g.	[Saturados 12,9	g.]
H.Carbono	73	g.	[Azúcares 19,5	g.]
Proteínas	30	g.	Sal 3,1	g.

**MIÉRCOLES 24**

**1º ESPAGUETIS A LA CREMA DE QUESO**  
**2º LOMO PLANCHA CON BASTONES DE BERENJENA**  
**1º SPAGHETTI WITH CREAM CHEESE**  
**2º GRILLED LOIN AND AUBERGINE STICKS**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	840	Kcal	3511	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 13,3	g.]
H.Carbono	100	g.	[Azúcares 28,7	g.]
Proteínas	29	g.	Sal 1,2	g.

**JUEVES 25**

**1º GARBANZOS GUISADOS**  
**2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA**  
**1º CHICKPEA STEW**  
**2º CHICKEN FILLET AND SALAD**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	823	Kcal	3440	kJ
Lípidos	39	g.	[Saturados 8	g.]
H.Carbono	82	g.	[Azúcares 33,5	g.]
Proteínas	36	g.	Sal 3,5	g.

**VIERNES 26**

**1º PATATAS CON CHORIZO**  
**2º PALOMETA A LA VIZCAÍNA**  
**1º POTATOES WITH CHORIZO**  
**2º FISH AND PEPPERS IN A TOMATO SAUCE**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	30	g.	[Saturados 6,1	g.]
H.Carbono	108	g.	[Azúcares 19,3	g.]
Proteínas	31	g.	Sal 2,1	g.

**LUNES 29**

**1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS O SOPA DE AVE CON FIDEOS**  
**2º ALBÓNDIGAS A LA CAZADORA**  
**1º SAUTÉ GREEN BEANS OR NOODLE CHICKEN SOUP**  
**2º MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	808	Kcal	3377	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 12,4	g.]
H.Carbono	69	g.	[Azúcares 13,6	g.]
Proteínas	43	g.	Sal 1,5	g.

**MARTES 30**

**1º LENTEJAS ESTOFADAS**  
**2º PIZZA ITALIANA CON ENSALADA**  
**1º LENTIL STEW**  
**2º ITALIAN PIZZA AND SALAD**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	858	Kcal	3586	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 13,3	g.]
H.Carbono	82	g.	[Azúcares 16,2	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 3,1	g.

RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS	
SI COMES	PUEDES CENAR
<b>Pasta o Arroz y Carne</b>	<b>Verdura/Ensalada y Pescado</b>
Pasta o Arroz y Pescado	Verdura y Huevo
<b>Pasta o Arroz y Huevo</b>	<b>Verdura/Ensalada y Carne</b>
Verdura y Carne	Patata y Pescado
<b>Verdura y Pescado</b>	<b>Patata y Huevo</b>
Verdura y Huevo	Arroz y Carne
<b>Legumbre y Carne</b>	<b>Verdura/Ensalada y Pescado</b>
Legumbre y Pescado	Verdura y Huevo
<b>Legumbre y Huevo</b>	<b>Verdura/ensalada y Carne</b>



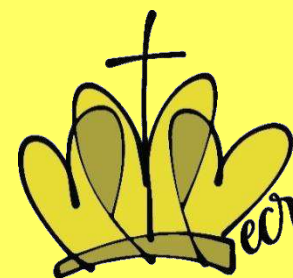
Calle Tormes, 6 - 28840 - MEJORADA DEL CAMPO - MADRID  
 Telf.: 91 392 35 59 - email : info@alegra.com.es  
[www.alegra.com.es](http://www.alegra.com.es)

**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.





# mes de ABRIL DE 2024



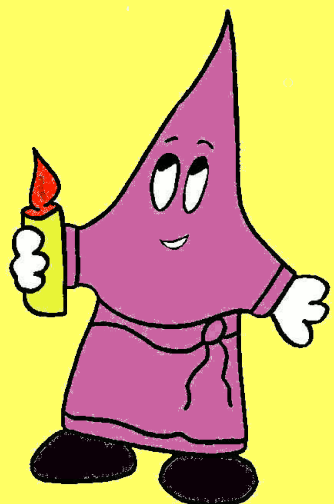
COLEGIO  
CRISTO REY

Avda. de San Luis, 29

28033 - MADRID

Telf.: 91 302 16 36 - Fax: 91 766 84 71

secretaria@colegiocristoreymadrid.es



## HUEVO Y CELÍACO

MARTES

2

1º MACARRONES GRATINADOS (PSH)

2º LOMO PLANCHA CON AROS DE CEBOLLA

1º GRATINEED MACARONI (EGG FREE)

2º GRILLED LOIN WITH ONION RINGS

PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN HUEVO  
BREAD AND DESSERT (GLUTEN AND EGG FREE)

Calorías	855	Kcal	3573	KJ
Lípidos	47 g.	[Saturados	16,3 g.]	
H.Carbono	71 g.	[Azúcares	15,9 g.]	
Proteínas	37 g.	Sal	2,4 g.	

MIÉRCOLES

3

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES

2º LACÓN A LA PLANCHA CON ENSALADA

1º CREAM OF VEGETABLE SOUP

2º GRILLED PORK SHOULDER AND SALAD

PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN HUEVO  
BREAD AND DESSERT (GLUTEN AND EGG FREE)

Calorías	787	Kcal	3289	KJ
Lípidos	43 g.	[Saturados	11 g.]	
H.Carbono	65 g.	[Azúcares	21,1 g.]	
Proteínas	35 g.	Sal	4,2 g.	

JUEVES

4

1º ALUBIAS BLANCAS GUISADAS

2º POLLO ASADO CON DELICIAS DE CALABACÍN

1º HARICOT BEAN STEW

2º ROASTED CHICKEN WITH ZUCCHINI DELIGHTS

PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN HUEVO  
BREAD AND DESSERT (GLUTEN AND EGG FREE)

Calorías	813	Kcal	3398	KJ
Lípidos	41 g.	[Saturados	13,3 g.]	
H.Carbono	70 g.	[Azúcares	16,9 g.]	
Proteínas	41 g.	Sal	2,8 g.	

VIERNES

5

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE

2º MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA

1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE

2º GRILLED HAKE AND SALAD

PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN HUEVO  
BREAD AND DESSERT (GLUTEN AND EGG FREE)

Calorías	837	Kcal	3448	KJ
Lípidos	45 g.	[Saturados	7,3 g.]	
H.Carbono	83 g.	[Azúcares	17 g.]	
Proteínas	25 g.	Sal	3,3 g.	

LUNES

8

1º LENTEJAS HORTELANAS

2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA

1º LENTIL AND VEGETABLE STEW

2º CHICKEN FILLET AND SALAD

PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN HUEVO  
BREAD AND DESSERT (GLUTEN AND EGG FREE)

Calorías	826	Kcal	3452	KJ
Lípidos	42 g.	[Saturados	13 g.]	
H.Carbono	61 g.	[Azúcares	14,7 g.]	
Proteínas	51 g.	Sal	4,1 g.	

MARTES

9

1º CODITOS NAPOLITANA (PSH)

2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA

1º PASTA NAPOLITANA (EGG FREE)

2º MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE

PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN HUEVO  
BREAD AND DESSERT (GLUTEN AND EGG FREE)

Calorías	847	Kcal	3540	KJ
Lípidos	27 g.	[Saturados	7,7 g.]	
H.Carbono	116 g.	[Azúcares	34,8 g.]	
Proteínas	35 g.	Sal	4,3 g.	

MIÉRCOLES

10

1º PAELLA DE POLLO Y VERDURA

2º BACALAO A LA PLANCHA CON ENSALADA

1º CHICKEN AND VEGETABLE PAELLA

2º GRILLED COD AND SALAD

PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN HUEVO  
BREAD AND DESSERT (GLUTEN AND EGG FREE)

Calorías	834	Kcal	3486	KJ
Lípidos	38 g.	[Saturados	9,1 g.]	
H.Carbono	77 g.	[Azúcares	12 g.]	
Proteínas	46 g.	Sal	3,7 g.	

JUEVES

11

1º SOPA DE COCIDO (PSH)

2º COCIDO MADRILEÑO

1º NOODLE SOUP (EGG FREE)

2º MADRILENIAN STEW (HAM, CHORIZO, CHICKEN, BLOOD SAUSAGE, CHICKPEAS, PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN HUEVO

BREAD AND DESSERT (GLUTEN AND EGG FREE)

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.	

VIERNES

12

1º CREMA DE CALABAZA

2º LOMO CON PATATAS

1º CREAM OF PUMPKIN SOUP

2º LOIN AND FRENCH FRIES

PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN HUEVO  
BREAD AND DESSERT (GLUTEN AND EGG FREE)

Calorías	804	Kcal	3360	KJ
Lípidos	36 g.	[Saturados	7,4 g.]	
H.Carbono	89 g.	[Azúcares	34,6 g.]	
Proteínas	31 g.	Sal	1,88 g.	

**LUNES 15**

- 1º BRÓCOLI REHOGADO
- 2º HAMBURGUESA EN SALSA PRIMAVERAL
- 1º SAUTÉED BROCCOLI
- 2º HAMBURGER IN VEGETABLE SAUCE
- PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN HUEVO**  
BREAD AND DESSERT (GLUTEN AND EGG FREE)

Calorías	774	Kcal	3235	kJ
Lípidos	38 g.	[Saturados	9 g.]	
H.Carbono	77 g.	[Azúcares	30,3 g.]	
Proteínas	31 g.	Sal	4,3 g.	

**MARTES 16**

- 1º ARROZ TRES DELICIAS (SIN HUEVO)
- 2º MERLUZA A LA MARINERA
- 1º SPECIAL FRIED RICE (EGG FREE)
- 2º HAKE IN SEAFOOD SAUCE
- PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN HUEVO**  
BREAD AND DESSERT (GLUTEN AND EGG FREE)

Calorías	808	Kcal	3377	kJ
Lípidos	32 g.	[Saturados	7,4 g.]	
H.Carbono	95 g.	[Azúcares	15,1 g.]	
Proteínas	35 g.	Sal	3,1 g.	

**MIÉRCOLES 17**

- 1º LENTEJAS ESTOFADAS
- 2º LOMO PLANCHA CON ENSALADA
- 1º LENTIL STEW
- 2º GRILLED LOIN AND SALAD
- PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN HUEVO**  
BREAD AND DESSERT (GLUTEN AND EGG FREE)

Calorías	822	Kcal	3435	kJ
Lípidos	34 g.	[Saturados	7,4 g.]	
H.Carbono	96 g.	[Azúcares	30 g.]	
Proteínas	33 g.	Sal	3,9 g.	

**JUEVES 18**

- 1º PURÉ DE CALABACÍN
- 2º JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA PEPITORIA CON ARROZ PILAFF
- 1º CREAM OF COURGETTE AND CARROT SOUP
- 2º CHICKEN HAMS IN PEPITORIA SAUCE WITH PILAFF RICE
- PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN HUEVO**  
BREAD AND DESSERT (GLUTEN AND EGG FREE)

Calorías	832	Kcal	3477	kJ
Lípidos	40 g.	[Saturados	10 g.]	
H.Carbono	85 g.	[Azúcares	19,2 g.]	
Proteínas	33 g.	Sal	3,2 g.	

**VIERNES 19**

- 1º FUSILLIS A LA ITALIANA (PSH)
- 2º LACÓN A LA PLANCHA CON ENSALADA
- 1º SPIRAL PASTA IN ITALIAN SAUCE (EGG FREE)
- 2º GRILLED PORK SHOULDER AND SALAD
- PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN HUEVO**  
BREAD AND DESSERT (GLUTEN AND EGG FREE)

Calorías	832	Kcal	3477	kJ
Lípidos	40 g.	[Saturados	10 g.]	
H.Carbono	85 g.	[Azúcares	19,2 g.]	
Proteínas	33 g.	Sal	3,2 g.	

**LUNES 22**

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
- 2º MERLUZA PLANCHA CON ENSALADA
- 1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE
- 2º GRILLED HAKE AND SALAD
- PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN HUEVO**  
BREAD AND DESSERT (GLUTEN AND EGG FREE)

Calorías	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	34 g.	[Saturados	6,5 g.]	
H.Carbono	103 g.	[Azúcares	15,4 g.]	
Proteínas	27 g.	Sal	4,3 g.	

**MARTES 23**

- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES
- 2º FILETE DE POLLO CON PATATAS
- 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP
- 2º CHICKEN FILLET AND CHIPS
- PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN HUEVO**  
BREAD AND DESSERT (GLUTEN AND EGG FREE)

Calorías	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	46 g.	[Saturados	12,9 g.]	
H.Carbono	73 g.	[Azúcares	19,5 g.]	
Proteínas	30 g.	Sal	3,1 g.	

**MIÉRCOLES 24**

- 1º ESPAGUETIS A LA CREMA DE QUESO (PSG)(PSH)
- 2º LOMO PLANCHA CON BASTONES DE BERENJENA
- 1º SPAGHETTI WITH CREAM CHEESE (PSG)(PSH)
- 2º GRILLED LOIN AND AUBERGINE STICKS
- PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN HUEVO**  
BREAD AND DESSERT (GLUTEN AND EGG FREE)

Calorías	840	Kcal	3511	kJ
Lípidos	36 g.	[Saturados	13,3 g.]	
H.Carbono	100 g.	[Azúcares	28,7 g.]	
Proteínas	29 g.	Sal	1,2 g.	

**JUEVES 25**

- 1º GARBANZOS GUISADOS
- 2º FILETE DE POLLO PLANCHA CON ENSALADA
- 1º CHICKPEA STEW
- 2º GRILLED CHICKEN FILLET AND SALAD
- PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN HUEVO**  
BREAD AND DESSERT (GLUTEN AND EGG FREE)

Calorías	823	Kcal	3440	kJ
Lípidos	39 g.	[Saturados	8 g.]	
H.Carbono	82 g.	[Azúcares	33,5 g.]	
Proteínas	36 g.	Sal	3,5 g.	

**VIERNES 26**

- 1º PATATAS CON CHORIZO
- 2º PALOMETA A LA VIZCAÍNA
- 1º POTATOES WITH CHORIZO
- 2º FISH AND PEPPERS IN A TOMATO SAUCE
- PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN HUEVO**  
BREAD AND DESSERT (GLUTEN AND EGG FREE)

Calorías	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	30 g.	[Saturados	6,1 g.]	
H.Carbono	108 g.	[Azúcares	19,3 g.]	
Proteínas	31 g.	Sal	2,1 g.	

**LUNES 29**

- 1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- 2º ALBÓNDIGAS A LA CAZADORA
- 1º SAUTÉED GREEN BEANS
- 2º MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY
- PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN HUEVO**  
BREAD AND DESSERT (GLUTEN AND EGG FREE)

Calorías	808	Kcal	3377	kJ
Lípidos	40 g.	[Saturados	12,4 g.]	
H.Carbono	69 g.	[Azúcares	13,6 g.]	
Proteínas	43 g.	Sal	1,5 g.	

**MARTES 30**

- 1º MACARRONES CON CHORIZO (PSG)
- 2º PIZZA ITALIANA CON ENSALADA (PSG)
- 1º MACARONI AND CHORIZO (GLUTEN FREE)
- 2º ITALIAN PIZZA AND SALAD (GLUTEN FREE)
- PAN SIN GLUTEN Y POSTRE SIN HUEVO**  
BREAD AND DESSERT (GLUTEN AND EGG FREE)

Calorías	858	Kcal	3586	kJ
Lípidos	42 g.	[Saturados	13,3 g.]	
H.Carbono	82 g.	[Azúcares	16,2 g.]	
Proteínas	38 g.	Sal	3,1 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



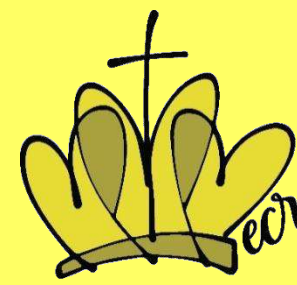
Calle Tormes, 6 - 28840 - MEJORADA DEL CAMPO - MADRID  
Telf.: 91 392 35 59 - email : info@alegra.com.es  
[www.alegra.com.es](http://www.alegra.com.es)

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.





# mes de ABRIL DE 2024

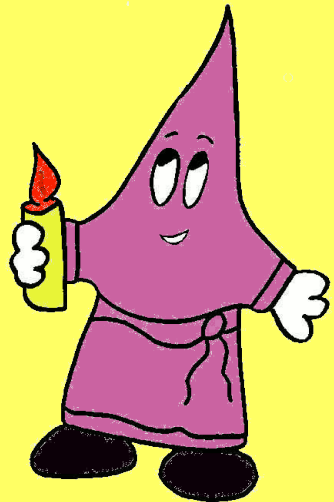


COLEGIO  
CRISTO REY

Avda. de San Luis, 29

28033 - MADRID

Tel.: 91 302 16 36 - Fax: 91 766 84 71  
secretaria@colegiocristoreymadrid.es



## MELOCOTÓN

MARTES

2

- 1º MACARRONES GRATINADOS
- 2º LOMO PLANCHA CON AROS DE CEBOLLA
- 1º GRATINEED MACARONI
- 2º GRILLED LOIN WITH ONION RINGS

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

Calorías	855	Kcal	3573	KJ
Lípidos	47	g.	[Saturados 16,3	g.]
H.Carbono	71	g.	[Azúcares 15,9	g.]
Proteínas	37	g.	Sal 2,4	g.

MIÉRCOLES

3

- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES
- 2º TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA
- 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP
- 2º HAM OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

Calorías	787	Kcal	3289	KJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 11	g.]
H.Carbono	65	g.	[Azúcares 21,1	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 4,2	g.

JUEVES

4

- 1º ALUBIAS BLANCAS GUISADAS
- 2º POLLO ASADO CON DELICIAS DE CALABACÍN
- 1º HARICOT BEAN STEW
- 2º ROASTED CHICKEN WITH ZUCCHINI DELIGHTS

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

Calorías	813	Kcal	3398	KJ
Lípidos	41	g.	[Saturados 13,3	g.]
H.Carbono	70	g.	[Azúcares 16,9	g.]
Proteínas	41	g.	Sal 2,8	g.

VIERNES

5

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
- 2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA
- 1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE
- 2º BATTERED HAKE AND SALAD

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

Calorías	837	Kcal	3448	KJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 7,3	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares 17	g.]
Proteínas	25	g.	Sal 3,3	g.

LUNES

8

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

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

Calorías	826	Kcal	3452	KJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 13	g.]
H.Carbono	61	g.	[Azúcares 14,7	g.]
Proteínas	51	g.	Sal 4,1	g.

MARTES

9

- 1º CODITOS NAPOLITANA
- 2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
- 1º PASTA NAPOLITANA
- 2º MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

Calorías	847	Kcal	3540	KJ
Lípidos	27	g.	[Saturados 7,7	g.]
H.Carbono	116	g.	[Azúcares 34,8	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 4,3	g.

MIÉRCOLES

10

- 1º PAELLA DE POLLO Y VERDURA
- 2º BACALAO A LA ANDALUZA CON ENSALADA
- 1º CHICKEN AND VEGETABLE PAELLA
- 2º LIGHTLY BATTERED COD AND SALAD

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

Calorías	834	Kcal	3486	KJ
Lípidos	38	g.	[Saturados 9,1	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares 12	g.]
Proteínas	46	g.	Sal 3,7	g.

JUEVES

11

- 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.

VIERNES

12

- 1º CREMA 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	804	Kcal	3360	KJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 7,4	g.]
H.Carbono	89	g.	[Azúcares 34,6	g.]
Proteínas	31	g.	Sal 1,88	g.

**LUNES 15**

**1º BRÓCOLI REHOGADO O SOPA DE ESTRELLAS**  
**2º HAMBURGUESA EN SALSA PRIMAVERAL**  
**1º SAUTEED BROCCOLI OR PASTA STAR SOUP**  
**2º HAMBURGER IN VEGETABLE SAUCE**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	774	Kcal	3235	kJ
Lípidos	38 g.	[Saturados	9 g.]	
H.Carbono	77 g.	[Azúcares	30,3 g.]	
Proteínas	31 g.	Sal	4,3 g.	

**MARTES 16**

**1º ARROZ TRES DELICIAS**  
**2º MERLUZA A LA MARINERA**  
**1º SPECIAL FRIED RICE**  
**2º HAKE IN SEAFOOD SAUCE**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	808	Kcal	3377	kJ
Lípidos	32 g.	[Saturados	7,4 g.]	
H.Carbono	95 g.	[Azúcares	15,1 g.]	
Proteínas	35 g.	Sal	3,1 g.	

**MIÉRCOLES 17**

**1º LENTEJAS ESTOFADAS**  
**2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA**  
**1º LENTIL STEW**  
**2º SPANISH OMELETTE AND SALAD**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	822	Kcal	3435	kJ
Lípidos	34 g.	[Saturados	7,4 g.]	
H.Carbono	96 g.	[Azúcares	30 g.]	
Proteínas	33 g.	Sal	3,9 g.	

**JUEVES 18**

**1º PURÉ DE CALABACÍN**  
**2º JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA PEPITORIA CON ARROZ PILAFF**  
**1º CREAM OF COURGETTE AND CARROT SOUP**  
**2º CHICKEN HAMS IN PEPITORIA SAUCE WITH PILAFF RICE**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	832	Kcal	3477	kJ
Lípidos	40 g.	[Saturados	10 g.]	
H.Carbono	85 g.	[Azúcares	19,2 g.]	
Proteínas	33 g.	Sal	3,2 g.	

**VIERNES 19**

**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	832	Kcal	3477	kJ
Lípidos	40 g.	[Saturados	10 g.]	
H.Carbono	85 g.	[Azúcares	19,2 g.]	
Proteínas	33 g.	Sal	3,2 g.	

**LUNES 22**

**1º ARROZ BLANCO CON TOMATE**  
**2º MERLUZA ONLY CON ENSALADA**  
**1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE**  
**2º HAKE ONLY AND SALAD**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	34 g.	[Saturados	6,5 g.]	
H.Carbono	103 g.	[Azúcares	15,4 g.]	
Proteínas	27 g.	Sal	4,3 g.	

**MARTES 23**

**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	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	46 g.	[Saturados	12,9 g.]	
H.Carbono	73 g.	[Azúcares	19,5 g.]	
Proteínas	30 g.	Sal	3,1 g.	

**MIÉRCOLES 24**

**1º ESPAGUETIS A LA CREMA DE QUESO**  
**2º LOMO PLANCHA CON BASTONES DE BERENJENA**  
**1º SPAGHETTI WITH CREAM CHEESE**  
**2º GRILLED LOIN AND AUBERGINE STICKS**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	840	Kcal	3511	kJ
Lípidos	36 g.	[Saturados	13,3 g.]	
H.Carbono	100 g.	[Azúcares	28,7 g.]	
Proteínas	29 g.	Sal	1,2 g.	

**JUEVES 25**

**1º GARBANZOS GUISADOS**  
**2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA**  
**1º CHICKPEA STEW**  
**2º CHICKEN FILLET AND SALAD**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	823	Kcal	3440	kJ
Lípidos	39 g.	[Saturados	8 g.]	
H.Carbono	82 g.	[Azúcares	33,5 g.]	
Proteínas	36 g.	Sal	3,5 g.	

**VIERNES 26**

**1º PATATAS CON CHORIZO**  
**2º PALOMETA A LA VIZCAÍNA**  
**1º POTATOES WITH CHORIZO**  
**2º FISH AND PEPPERS IN A TOMATO SAUCE**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	30 g.	[Saturados	6,1 g.]	
H.Carbono	108 g.	[Azúcares	19,3 g.]	
Proteínas	31 g.	Sal	2,1 g.	

**LUNES 29**

**1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS O SOPA DE AVE CON FIDEOS**  
**2º ALBÓNDIGAS A LA CAZADORA**  
**1º SAUTÉ GREEN BEANS OR NOODLE CHICKEN SOUP**  
**2º MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	808	Kcal	3377	kJ
Lípidos	40 g.	[Saturados	12,4 g.]	
H.Carbono	69 g.	[Azúcares	13,6 g.]	
Proteínas	43 g.	Sal	1,5 g.	

**MARTES 30**

**1º LENTEJAS ESTOFADAS**  
**2º PIZZA ITALIANA CON ENSALADA**  
**1º LENTIL STEW**  
**2º ITALIAN PIZZA AND SALAD**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	858	Kcal	3586	kJ
Lípidos	42 g.	[Saturados	13,3 g.]	
H.Carbono	82 g.	[Azúcares	16,2 g.]	
Proteínas	38 g.	Sal	3,1 g.	

RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS	
SI COMES	PUEDES CENAR
<b>Pasta o Arroz y Carne</b>	<b>Verdura/Ensalada y Pescado</b>
Pasta o Arroz y Pescado	Verdura y Huevo
<b>Pasta o Arroz y Huevo</b>	<b>Verdura/Ensalada y Carne</b>
Verdura y Carne	Patata y Pescado
<b>Verdura y Pescado</b>	<b>Patata y Huevo</b>
Verdura y Huevo	Arroz y Carne
<b>Legumbre y Carne</b>	<b>Verdura/Ensalada y Pescado</b>
Legumbre y Pescado	Verdura y Huevo
<b>Legumbre y Huevo</b>	<b>Verdura/ensalada y Carne</b>



Calle Tormes, 6 - 28840 - MEJORADA DEL CAMPO - MADRID  
 Telf.: 91 392 35 59 - email : info@alegra.com.es  
[www.alegra.com.es](http://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.





# MES DE ABRIL DE 2024

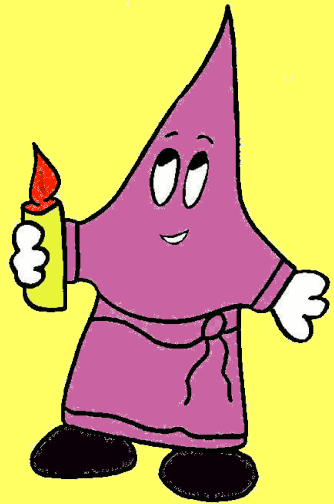


COLEGIO  
CRISTO REY

Avda. de San Luis, 29

28033 - MADRID

Tel.: 91 302 16 36 - Fax: 91 766 84 71  
secretaria@colegiocristoreymadrid.es



## MELOCOTÓN NI PLÁTANO

MARTES

2

**1º MACARRONES GRATINADOS**

**2º LOMO PLANCHA CON AROS DE CEBOLLA**

1º GRATINEED MACARONI

2º GRILLED LOIN WITH ONION RINGS

**PAN Y POSTRE ( NO MELOCOTON NI PLÁTANO)**

BREAD AND DESSERT (NO PEACH OR BANANA)

Calorías	855	Kcal	3573	KJ
Lípidos	47 g.	[Saturados	16,3 g.]	
H.Carbono	71 g.	[Azúcares	15,9 g.]	
Proteínas	37 g.	Sal	2,4 g.	

MIÉRCOLES

3

**1º CREMA DE VERDURAS NATURALES**

**2º TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA**

1º CREAM OF VEGETABLE SOUP

2º HAM OMELETTE AND SALAD

**PAN Y POSTRE ( NO MELOCOTON NI PLÁTANO)**

BREAD AND DESSERT (NO PEACH OR BANANA)

Calorías	787	Kcal	3289	KJ
Lípidos	43 g.	[Saturados	11 g.]	
H.Carbono	65 g.	[Azúcares	21,1 g.]	
Proteínas	35 g.	Sal	4,2 g.	

JUEVES

4

**1º ALUBIAS BLANCAS GUISADAS**

**2º POLLO ASADO CON DELICIAS DE CALABACÍN**

1º HARICOT BEAN STEW

2º ROASTED CHICKEN WITH ZUCCHINI DELIGHTS

**PAN Y POSTRE ( NO MELOCOTON NI PLÁTANO)**

BREAD AND DESSERT (NO PEACH OR BANANA)

Calorías	813	Kcal	3398	KJ
Lípidos	41 g.	[Saturados	13,3 g.]	
H.Carbono	70 g.	[Azúcares	16,9 g.]	
Proteínas	41 g.	Sal	2,8 g.	

VIERNES

5

**1º ARROZ BLANCO CON TOMATE**

**2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA**

1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE

2º BATTERED HAKE AND SALAD

**PAN Y POSTRE ( NO MELOCOTON NI PLÁTANO)**

BREAD AND DESSERT (NO PEACH OR BANANA)

Calorías	837	Kcal	3448	KJ
Lípidos	45 g.	[Saturados	7,3 g.]	
H.Carbono	83 g.	[Azúcares	17 g.]	
Proteínas	25 g.	Sal	3,3 g.	

LUNES

8

**1º LENTEJAS HORTELANAS**

**2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA**

1º LENTIL AND VEGETABLE STEW

2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD

**PAN Y POSTRE ( NO MELOCOTON NI PLÁTANO)**

BREAD AND DESSERT (NO PEACH OR BANANA)

Calorías	826	Kcal	3452	KJ
Lípidos	42 g.	[Saturados	13 g.]	
H.Carbono	61 g.	[Azúcares	14,7 g.]	
Proteínas	51 g.	Sal	4,1 g.	

MARTES

9

**1º CODITOS NAPOLITANA**

**2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA**

1º PASTA NAPOLITANA

2º MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE

**PAN Y POSTRE ( NO MELOCOTON NI PLÁTANO)**

BREAD AND DESSERT (NO PEACH OR BANANA)

Calorías	847	Kcal	3540	KJ
Lípidos	27 g.	[Saturados	7,7 g.]	
H.Carbono	116 g.	[Azúcares	34,8 g.]	
Proteínas	35 g.	Sal	4,3 g.	

MIÉRCOLES

10

**1º PAELLA DE POLLO Y VERDURA**

**2º BACALAO A LA ANDALUZA CON ENSALADA**

1º CHICKEN AND VEGETABLE PAELLA

2º LIGHTLY BATTERED COD AND SALAD

**PAN Y POSTRE ( NO MELOCOTON NI PLÁTANO)**

BREAD AND DESSERT (NO PEACH OR BANANA)

Calorías	834	Kcal	3486	KJ
Lípidos	38 g.	[Saturados	9,1 g.]	
H.Carbono	77 g.	[Azúcares	12 g.]	
Proteínas	46 g.	Sal	3,7 g.	

JUEVES

11

**1º SOPA DE COCIDO**

**2º COCIDO MADRILEÑO**

1º NOODLE SOUP

2º MADRILENIAN STEW (HAM, CHORIZO, CHICKEN, BLOOD SAUSAGE, CHICKPEAS)

**PAN Y POSTRE ( NO MELOCOTON NI PLÁTANO)**

BREAD AND DESSERT (NO PEACH OR BANANA)

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.	

VIERNES

12

**1º CREMA DE CALABAZA**

**2º HUEVOS ROTOS CON PATATAS**

1º CREAM OF PUMPKIN SOUP

2º BROKEN EGGS AND FRENCH FRIES

**PAN Y POSTRE ( NO MELOCOTON NI PLÁTANO)**

BREAD AND DESSERT (NO PEACH OR BANANA)

Calorías	804	Kcal	3360	KJ
Lípidos	36 g.	[Saturados	7,4 g.]	
H.Carbono	89 g.	[Azúcares	34,6 g.]	
Proteínas	31 g.	Sal	1,88 g.	

**LUNES 15**

- 1º **BRÓCOLI REHOGADO O SOPA DE ESTRELLAS**
  - 2º **HAMBURGUESA EN SALSA PRIMAVERAL**
  - 1º SAUTEED BROCCOLI OR PASTA STAR SOUP
  - 2º HAMBURGER IN VEGETABLE SAUCE
- PAN Y POSTRE ( NO MELOCOTON NI PLÁTANO)**  
BREAD AND DESSERT (NO PEACH OR BANANA)

Calorías	774	Kcal	3235	kJ
Lípidos	38 g.	[Saturados	9 g.]	
H.Carbono	77 g.	[Azúcares	30,3 g.]	
Proteínas	31 g.	Sal	4,3 g.	

**MARTES 16**

- 1º **ARROZ TRES DELICIAS**
  - 2º **MERLUZA A LA MARINERA**
  - 1º SPECIAL FRIED RICE
  - 2º HAKE IN SEAFOOD SAUCE
- PAN Y POSTRE ( NO MELOCOTON NI PLÁTANO)**  
BREAD AND DESSERT (NO PEACH OR BANANA)

Calorías	808	Kcal	3377	kJ
Lípidos	32 g.	[Saturados	7,4 g.]	
H.Carbono	95 g.	[Azúcares	15,1 g.]	
Proteínas	35 g.	Sal	3,1 g.	

**MIÉRCOLES 17**

- 1º **LENTEJAS ESTOFADAS**
  - 2º **TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA**
  - 1º LENTIL STEW
  - 2º SPANISH OMELETTE AND SALAD
- PAN Y POSTRE ( NO MELOCOTON NI PLÁTANO)**  
BREAD AND DESSERT (NO PEACH OR BANANA)

Calorías	822	Kcal	3435	kJ
Lípidos	34 g.	[Saturados	7,4 g.]	
H.Carbono	96 g.	[Azúcares	30 g.]	
Proteínas	33 g.	Sal	3,9 g.	

**JUEVES 18**

- 1º **PURÉ DE CALABACÍN**
  - 2º **JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA PEPITORIA CON ARROZ PILAFF**
  - 1º CREAM OF COURGETTE AND CARROT SOUP
  - 2º CHICKEN HAMS IN PEPITORIA SAUCE WITH PILAFF RICE
- PAN Y POSTRE ( NO MELOCOTON NI PLÁTANO)**  
BREAD AND DESSERT (NO PEACH OR BANANA)

Calorías	832	Kcal	3477	kJ
Lípidos	40 g.	[Saturados	10 g.]	
H.Carbono	85 g.	[Azúcares	19,2 g.]	
Proteínas	33 g.	Sal	3,2 g.	

**VIERNES 19**

- 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 ( NO MELOCOTON NI PLÁTANO)**  
BREAD AND DESSERT (NO PEACH OR BANANA)

Calorías	832	Kcal	3477	kJ
Lípidos	40 g.	[Saturados	10 g.]	
H.Carbono	85 g.	[Azúcares	19,2 g.]	
Proteínas	33 g.	Sal	3,2 g.	

**LUNES 22**

- 1º **ARROZ BLANCO CON TOMATE**
  - 2º **MERLUZA ORLY CON ENSALADA**
  - 1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE
  - 2º HAKE ORLY AND SALAD
- PAN Y POSTRE ( NO MELOCOTON NI PLÁTANO)**  
BREAD AND DESSERT (NO PEACH OR BANANA)

Calorías	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	34 g.	[Saturados	6,5 g.]	
H.Carbono	103 g.	[Azúcares	15,4 g.]	
Proteínas	27 g.	Sal	4,3 g.	

**MARTES 23**

- 1º **CREMA DE VERDURAS NATURALES**
  - 2º **HUEVOS FRITOS CON PATATAS**
  - 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP
  - 2º FRIED EGGS AND FRENCH FRIES
- PAN Y POSTRE ( NO MELOCOTON NI PLÁTANO)**  
BREAD AND DESSERT (NO PEACH OR BANANA)

Calorías	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	46 g.	[Saturados	12,9 g.]	
H.Carbono	73 g.	[Azúcares	19,5 g.]	
Proteínas	30 g.	Sal	3,1 g.	

**MIÉRCOLES 24**

- 1º **ESPAGUETIS A LA CREMA DE QUESO**
  - 2º **LOMO PLANCHA CON BASTONES DE BERENJENA**
  - 1º SPAGHETTI WITH CREAM CHEESE
  - 2º GRILLED LOIN AND AUBERGINE STICKS
- PAN Y POSTRE ( NO MELOCOTON NI PLÁTANO)**  
BREAD AND DESSERT (NO PEACH OR BANANA)

Calorías	840	Kcal	3511	kJ
Lípidos	36 g.	[Saturados	13,3 g.]	
H.Carbono	100 g.	[Azúcares	28,7 g.]	
Proteínas	29 g.	Sal	1,2 g.	

**JUEVES 25**

- 1º **GARBANZOS GUISADOS**
  - 2º **FILETE DE POLLO CON ENSALADA**
  - 1º CHICKPEA STEW
  - 2º CHICKEN FILLET AND SALAD
- PAN Y POSTRE ( NO MELOCOTON NI PLÁTANO)**  
BREAD AND DESSERT (NO PEACH OR BANANA)

Calorías	823	Kcal	3440	kJ
Lípidos	39 g.	[Saturados	8 g.]	
H.Carbono	82 g.	[Azúcares	33,5 g.]	
Proteínas	36 g.	Sal	3,5 g.	

**VIERNES 26**

- 1º **PATATAS CON CHORIZO**
  - 2º **PALOMETA A LA VIZCAÍNA**
  - 1º POTATOES WITH CHORIZO
  - 2º FISH AND PEPPERS IN A TOMATO SAUCE
- PAN Y POSTRE ( NO MELOCOTON NI PLÁTANO)**  
BREAD AND DESSERT (NO PEACH OR BANANA)

Calorías	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	30 g.	[Saturados	6,1 g.]	
H.Carbono	108 g.	[Azúcares	19,3 g.]	
Proteínas	31 g.	Sal	2,1 g.	

**LUNES 29**

- 1º **JUDÍAS VERDES REHOGADAS O SOPA DE AVE CON FIDEOS**
  - 2º **ALBÓNDIGAS A LA CAZADORA**
  - 1º SAUTÉ GREEN BEANS OR NOODLE CHICKEN SOUP
  - 2º MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY
- PAN Y POSTRE ( NO MELOCOTON NI PLÁTANO)**  
BREAD AND DESSERT (NO PEACH OR BANANA)

Calorías	808	Kcal	3377	kJ
Lípidos	40 g.	[Saturados	12,4 g.]	
H.Carbono	69 g.	[Azúcares	13,6 g.]	
Proteínas	43 g.	Sal	1,5 g.	

**MARTES 30**

- 1º **LENTEJAS ESTOFADAS**
  - 2º **PIZZA ITALIANA CON ENSALADA**
  - 1º LENTIL STEW
  - 2º ITALIAN PIZZA AND SALAD
- PAN Y POSTRE ( NO MELOCOTON NI PLÁTANO)**  
BREAD AND DESSERT (NO PEACH OR BANANA)

Calorías	858	Kcal	3586	kJ
Lípidos	42 g.	[Saturados	13,3 g.]	
H.Carbono	82 g.	[Azúcares	16,2 g.]	
Proteínas	38 g.	Sal	3,1 g.	

RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS	
SI COMES	PUEDES CENAR
<b>Pasta o Arroz y Carne</b>	<b>Verdura/Ensalada y Pescado</b>
Pasta o Arroz y Pescado	Verdura y Huevo
<b>Pasta o Arroz y Huevo</b>	<b>Verdura/Ensalada y Carne</b>
Verdura y Carne	Patata y Pescado
<b>Verdura y Pescado</b>	<b>Patata y Huevo</b>
Verdura y Huevo	Arroz y Carne
<b>Legumbre y Carne</b>	<b>Verdura/Ensalada y Pescado</b>
Legumbre y Pescado	Verdura y Huevo
<b>Legumbre y Huevo</b>	<b>Verdura/ensalada y Carne</b>



Calle Tormes, 6 - 28840 - MEJORADA DEL CAMPO - MADRID  
Telf.: 91 392 35 59 - email : info@alegra.com.es  
[www.alegra.com.es](http://www.alegra.com.es)

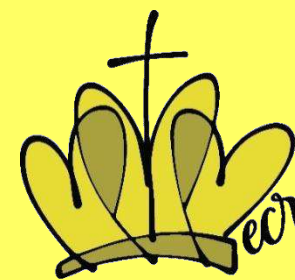
**EL POSTRE SERÁ VARIADO (FRUTA DE TEMPORADA, Y POSTRE LÁCTEO O LECHE)**  
Todos los días habrá una ensalada, como complemento opcional, para aquellos alumnos que lo deseen.

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





# mes de ABRIL DE 2024

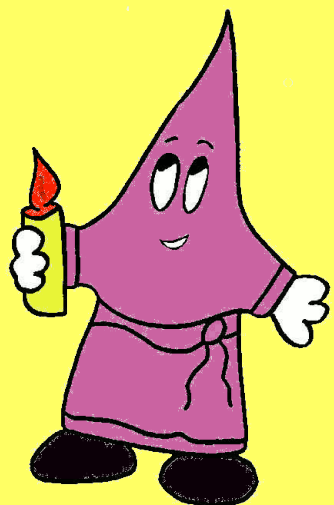


COLEGIO  
CRISTO REY

Avda. de San Luis, 29

28033 - MADRID

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



## PROTEÍNA DE LA LECHE DE VACA

MARTES

2

- 1º MACARRONES A LA ITALIANA
- 2º LOMO PLANCHA CON AROS DE CEBOLLA
- 1º MACARONI IN ITALIAN SAUCE
- 2º GRILLED LOIN WITH ONION RINGS

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

Calorías	855	Kcal	3573	KJ
Lípidos	47	g.	[Saturados 16,3	g.]
H.Carbono	71	g.	[Azúcares 15,9	g.]
Proteínas	37	g.	Sal 2,4	g.

MIÉRCOLES

3

- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES
- 2º TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA
- 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP
- 2º HAM OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

Calorías	787	Kcal	3289	KJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 11	g.]
H.Carbono	65	g.	[Azúcares 21,1	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 4,2	g.

JUEVES

4

- 1º ALUBIAS BLANCAS GUISADAS
- 2º POLLO ASADO CON DELICIAS DE CALABACÍN
- 1º HARICOT BEAN STEW
- 2º ROASTED CHICKEN WITH ZUCCHINI DELIGHTS

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

Calorías	813	Kcal	3398	KJ
Lípidos	41	g.	[Saturados 13,3	g.]
H.Carbono	70	g.	[Azúcares 16,9	g.]
Proteínas	41	g.	Sal 2,8	g.

VIERNES

5

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
- 2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA
- 1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE
- 2º BATTERED HAKE AND SALAD

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

Calorías	837	Kcal	3448	KJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 7,3	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares 17	g.]
Proteínas	25	g.	Sal 3,3	g.

LUNES

8

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

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

Calorías	826	Kcal	3452	KJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 13	g.]
H.Carbono	61	g.	[Azúcares 14,7	g.]
Proteínas	51	g.	Sal 4,1	g.

MARTES

9

- 1º CODITOS NAPOLITANA
- 2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
- 1º PASTA NAPOLITANA
- 2º MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

Calorías	847	Kcal	3540	KJ
Lípidos	27	g.	[Saturados 7,7	g.]
H.Carbono	116	g.	[Azúcares 34,8	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 4,3	g.

MIÉRCOLES

10

- 1º PAELLA DE POLLO Y VERDURA
- 2º BACALAO A LA ANDALUZA CON ENSALADA
- 1º CHICKEN AND VEGETABLE PAELLA
- 2º LIGHTLY BATTERED COD AND SALAD

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

Calorías	834	Kcal	3486	KJ
Lípidos	38	g.	[Saturados 9,1	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares 12	g.]
Proteínas	46	g.	Sal 3,7	g.

JUEVES

11

- 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.

VIERNES

12

- 1º CREMA 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	804	Kcal	3360	KJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 7,4	g.]
H.Carbono	89	g.	[Azúcares 34,6	g.]
Proteínas	31	g.	Sal 1,88	g.

**LUNES 15**

**1º BRÓCOLI REHOGADO O SOPA DE ESTRELLAS**  
**2º HAMBURGUESA EN SALSA PRIMAVERAL**  
**1º SAUTEED BROCCOLI OR PASTA STAR SOUP**  
**2º HAMBURGER IN VEGETABLE SAUCE**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	774	Kcal	3235	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados 9	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares 30,3	g.]
Proteínas	31	g.	Sal	4,3 g.

**MARTES 16**

**1º ARROZ TRES DELICIAS**  
**2º MERLUZA A LA MARINERA**  
**1º SPECIAL FRIED RICE**  
**2º HAKE IN SEAFOOD SAUCE**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	808	Kcal	3377	kJ
Lípidos	32	g.	[Saturados 7,4	g.]
H.Carbono	95	g.	[Azúcares 15,1	g.]
Proteínas	35	g.	Sal	3,1 g.

**MIÉRCOLES 17**

**1º LENTEJAS ESTOFADAS**  
**2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA**  
**1º LENTIL STEW**  
**2º SPANISH OMELETTE AND SALAD**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	822	Kcal	3435	kJ
Lípidos	34	g.	[Saturados 7,4	g.]
H.Carbono	96	g.	[Azúcares 30	g.]
Proteínas	33	g.	Sal	3,9 g.

**JUEVES 18**

**1º PURÉ DE CALABACÍN**  
**2º JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA PEPITORIA CON ARROZ PILAFF**  
**1º CREAM OF COURGETTE AND CARROT SOUP**  
**2º CHICKEN HAMS IN PEPITORIA SAUCE WITH PILAFF RICE**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	832	Kcal	3477	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 10	g.]
H.Carbono	85	g.	[Azúcares 19,2	g.]
Proteínas	33	g.	Sal	3,2 g.

**VIERNES 19**

**1º FUSILLIS A LA ITALIANA**  
**2º LACÓN A LA PLANCHA CON ENSALADA**  
**1º SPIRAL PASTA IN ITALIAN SAUCE**  
**2º GRILLED PORK SHOULDER AND SALAD**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	832	Kcal	3477	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 10	g.]
H.Carbono	85	g.	[Azúcares 19,2	g.]
Proteínas	33	g.	Sal	3,2 g.

**LUNES 22**

**1º ARROZ BLANCO CON TOMATE**  
**2º MERLUZA ONLY CON ENSALADA**  
**1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE**  
**2º HAKE ONLY AND SALAD**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	34	g.	[Saturados 6,5	g.]
H.Carbono	103	g.	[Azúcares 15,4	g.]
Proteínas	27	g.	Sal	4,3 g.

**MARTES 23**

**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	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	46	g.	[Saturados 12,9	g.]
H.Carbono	73	g.	[Azúcares 19,5	g.]
Proteínas	30	g.	Sal	3,1 g.

**MIÉRCOLES 24**

**1º ESPAGUETIS NAPOLITANA**  
**2º LOMO PLANCHA CON BASTONES DE BERENJENA**  
**1º SPAGHETTI NAPOLITANA**  
**2º GRILLED LOIN AND AUBERGINE STICKS**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	840	Kcal	3511	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 13,3	g.]
H.Carbono	100	g.	[Azúcares 28,7	g.]
Proteínas	29	g.	Sal	1,2 g.

**JUEVES 25**

**1º GARBANZOS GUISADOS**  
**2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA**  
**1º CHICKPEA STEW**  
**2º CHICKEN FILLET AND SALAD**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	823	Kcal	3440	kJ
Lípidos	39	g.	[Saturados 8	g.]
H.Carbono	82	g.	[Azúcares 33,5	g.]
Proteínas	36	g.	Sal	3,5 g.

**VIERNES 26**

**1º PATATAS CON CHORIZO**  
**2º PALOMETA A LA VIZCAÍNA**  
**1º POTATOES WITH CHORIZO**  
**2º FISH AND PEPPERS IN A TOMATO SAUCE**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	30	g.	[Saturados 6,1	g.]
H.Carbono	108	g.	[Azúcares 19,3	g.]
Proteínas	31	g.	Sal	2,1 g.

**LUNES 29**

**1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS O SOPA DE AVE CON FIDEOS**  
**2º ALBÓNDIGAS A LA CAZADORA**  
**1º SAUTÉ GREEN BEANS OR NOODLE CHICKEN SOUP**  
**2º MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	808	Kcal	3377	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 12,4	g.]
H.Carbono	69	g.	[Azúcares 13,6	g.]
Proteínas	43	g.	Sal	1,5 g.

**MARTES 30**

**1º LENTEJAS ESTOFADAS**  
**2º PIZZA ITALIANA SIN QUESO CON ENSALADA**  
**1º LENTIL STEW**  
**2º ITALIAN PIZZA AND SALAD (CHEESE FREE)**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	858	Kcal	3586	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 13,3	g.]
H.Carbono	82	g.	[Azúcares 16,2	g.]
Proteínas	38	g.	Sal	3,1 g.

RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS	
SI COMES	PUEDES CENAR
<b>Pasta o Arroz y Carne</b>	<b>Verdura/Ensalada y Pescado</b>
Pasta o Arroz y Pescado	Verdura y Huevo
<b>Pasta o Arroz y Huevo</b>	<b>Verdura/Ensalada y Carne</b>
Verdura y Carne	Patata y Pescado
<b>Verdura y Pescado</b>	<b>Patata y Huevo</b>
Verdura y Huevo	Arroz y Carne
<b>Legumbre y Carne</b>	<b>Verdura/Ensalada y Pescado</b>
Legumbre y Pescado	Verdura y Huevo
<b>Legumbre y Huevo</b>	<b>Verdura/ensalada y Carne</b>



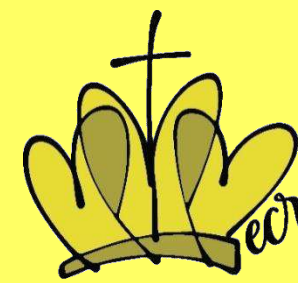
Calle Tormes, 6 - 28840 - MEJORADA DEL CAMPO - MADRID  
 Telf.: 91 392 35 59 - email : info@alegra.com.es  
[www.alegra.com.es](http://www.alegra.com.es)

**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.





# mes de ABRIL DE 2024



COLEGIO  
CRISTO REY

Avda. de San Luis, 29  
28033 - MADRID

Tel.: 91 302 16 36 - Fax: 91 766 84 71  
secretaria@colegiocristoreymadrid.es

## PROTEÍNA DE LA LECHE DE VACA NI FRUTOS SECOS

MARTES

2

- 1º MACARRONES NAPOLITANA
- 2º LOMO PLANCHA CON AROS DE CEBOLLA
- 1º MACARONI IN NAPOLITAN SAUCE
- 2º GRILLED LOIN WITH ONION RINGS
- PAN Y POSTRE SIN LECHE**  
BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	855	Kcal	3573	KJ
Lípidos	47	g.	[Saturados 16,3	g.]
H.Carbono	71	g.	[Azúcares 15,9	g.]
Proteínas	37	g.	Sal 2,4	g.

MIÉRCOLES

3

- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES
- 2º TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA
- 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP
- 2º HAM OMELETTE AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN LECHE**  
BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	787	Kcal	3289	KJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 11	g.]
H.Carbono	65	g.	[Azúcares 21,1	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 4,2	g.

JUEVES

4

- 1º ALUBIAS BLANCAS GUISADAS
- 2º POLLO ASADO CON DELICIAS DE CALABACÍN
- 1º HARICOT BEAN STEW
- 2º ROASTED CHICKEN WITH ZUCCHINI DELIGHTS
- PAN Y POSTRE SIN LECHE**  
BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

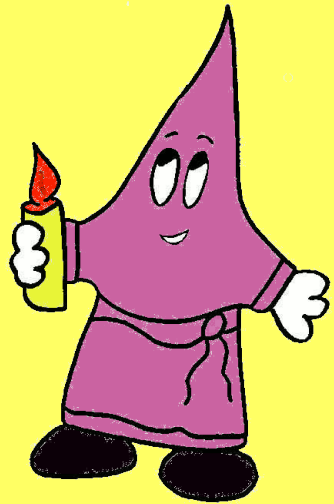
Calorías	813	Kcal	3398	KJ
Lípidos	41	g.	[Saturados 13,3	g.]
H.Carbono	70	g.	[Azúcares 16,9	g.]
Proteínas	41	g.	Sal 2,8	g.

VIERNES

5

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
- 2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA
- 1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE
- 2º BATTERED HAKE AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN LECHE**  
BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	837	Kcal	3448	KJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 7,3	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares 17	g.]
Proteínas	25	g.	Sal 3,3	g.



LUNES

8

- 1º LENTEJAS HORTELANAS
- 2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA
- 1º LENTIL AND VEGETABLE STEW
- 2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN LECHE**  
BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	826	Kcal	3452	KJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 13	g.]
H.Carbono	61	g.	[Azúcares 14,7	g.]
Proteínas	51	g.	Sal 4,1	g.

MARTES

9

- 1º CODITOS NAPOLITANA
- 2º ALBÓNDIGAS DE POLLO A LA JARDINERA
- 1º PASTA NAPOLITANA
- 2º CHICKEN MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE
- PAN Y POSTRE SIN LECHE**  
BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	847	Kcal	3540	KJ
Lípidos	27	g.	[Saturados 7,7	g.]
H.Carbono	116	g.	[Azúcares 34,8	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 4,3	g.

MIÉRCOLES

10

- 1º PAELLA DE POLLO Y VERDURA
- 2º BACALAO A LA ANDALUZA CON ENSALADA
- 1º CHICKEN AND VEGETABLE PAELLA
- 2º LIGHTLY BATTERED COD AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN LECHE**  
BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	834	Kcal	3486	KJ
Lípidos	38	g.	[Saturados 9,1	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares 12	g.]
Proteínas	46	g.	Sal 3,7	g.

JUEVES

11

- 1º SOPA DE COCIDO
- 2º COCIDO MADRILEÑO SIN MORCILLO
- 1º NOODLE SOUP
- 2º MADRILENIAN STEW, NO BLOOD SAUSAGE
- PAN Y POSTRE SIN LECHE**  
BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

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.

VIERNES

12

- 1º CREMA DE CALABAZA
- 2º HUEVOS ROTOS CON PATATAS
- 1º CREAM OF PUMPKIN SOUP
- 2º BROKEN EGGS AND FRENCH FRIES
- PAN Y POSTRE SIN LECHE**  
BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	804	Kcal	3360	KJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 7,4	g.]
H.Carbono	89	g.	[Azúcares 34,6	g.]
Proteínas	31	g.	Sal 1,88	g.

**LUNES 15**

- 1º **BRÓCOLI REHOGADO O SOPA DE ESTRELLAS**
- 2º **HAMBURGUESA DE POLLO EN SALSA PRIMAVERAL**
- 1º SAUTEED BROCCOLI OR PASTA STAR SOUP
- 2º CHICKEN BURGER IN VEGETABLE SAUCE

**PAN Y POSTRE SIN LECHE**  
BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	774	Kcal	3235	kJ
Lípidos	38 g.	[Saturados	9 g.]	
H.Carbono	77 g.	[Azúcares	30,3 g.]	
Proteínas	31 g.	Sal	4,3 g.	

**MARTES 16**

- 1º **ARROZ TRES DELICIAS**
- 2º **MERLUZA A LA MARINERA**
- 1º SPECIAL FRIED RICE
- 2º HAKE IN SEAFOOD SAUCE

**PAN Y POSTRE SIN LECHE**  
BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	808	Kcal	3377	kJ
Lípidos	32 g.	[Saturados	7,4 g.]	
H.Carbono	95 g.	[Azúcares	15,1 g.]	
Proteínas	35 g.	Sal	3,1 g.	

**MIÉRCOLES 17**

- 1º **LENTEJAS ESTOFADAS**
- 2º **TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA**
- 1º LENTIL STEW
- 2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

**PAN Y POSTRE SIN LECHE**  
BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	822	Kcal	3435	kJ
Lípidos	34 g.	[Saturados	7,4 g.]	
H.Carbono	96 g.	[Azúcares	30 g.]	
Proteínas	33 g.	Sal	3,9 g.	

**JUEVES 18**

- 1º **PURÉ DE CALABACÍN**
- 2º **JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA PEPITORIA CON ARROZ PILAFF**
- 1º CREAM OF COURGETTE AND CARROT SOUP
- 2º CHICKEN HAMS IN PEPITORIA SAUCE WITH PILAFF RICE

**PAN Y POSTRE SIN LECHE**  
BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	832	Kcal	3477	kJ
Lípidos	40 g.	[Saturados	10 g.]	
H.Carbono	85 g.	[Azúcares	19,2 g.]	
Proteínas	33 g.	Sal	3,2 g.	

**VIERNES 19**

- 1º **FUSILLIS A LA ITALIANA**
- 2º **LACÓN A LA PLANCHA CON ENSALADA**
- 1º SPIRAL PASTA IN ITALIAN SAUCE
- 2º GRILLED PORK SHOULDER AND SALAD

**PAN Y POSTRE SIN LECHE**  
BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	832	Kcal	3477	kJ
Lípidos	40 g.	[Saturados	10 g.]	
H.Carbono	85 g.	[Azúcares	19,2 g.]	
Proteínas	33 g.	Sal	3,2 g.	

**LUNES 22**

- 1º **ARROZ BLANCO CON TOMATE**
- 2º **MERLUZA ONLY CON ENSALADA**
- 1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE
- 2º HAKE ONLY AND SALAD

**PAN Y POSTRE SIN LECHE**  
BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	34 g.	[Saturados	6,5 g.]	
H.Carbono	103 g.	[Azúcares	15,4 g.]	
Proteínas	27 g.	Sal	4,3 g.	

**MARTES 23**

- 1º **CREMA DE VERDURAS NATURALES**
- 2º **HUEVOS FRITOS CON PATATAS**
- 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP
- 2º FRIED EGGS AND FRENCH FRIES

**PAN Y POSTRE SIN LECHE**  
BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	46 g.	[Saturados	12,9 g.]	
H.Carbono	73 g.	[Azúcares	19,5 g.]	
Proteínas	30 g.	Sal	3,1 g.	

**MIÉRCOLES 24**

- 1º **ESPAGUETIS A LA ITALIANA**
- 2º **LOMO PLANCHA CON BASTONES DE BERENJENA**
- 1º SPAGHETTI IN A TOMATO, GARLIC AND ONION SAUCE
- 2º GRILLED LOIN AND AUBERGINE STICKS

**PAN Y POSTRE SIN LECHE**  
BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	840	Kcal	3511	kJ
Lípidos	36 g.	[Saturados	13,3 g.]	
H.Carbono	100 g.	[Azúcares	28,7 g.]	
Proteínas	29 g.	Sal	1,2 g.	

**JUEVES 25**

- 1º **GARBANZOS GUISADOS**
- 2º **FILETE DE POLLO CON ENSALADA**
- 1º CHICKPEA STEW
- 2º CHICKEN FILLET AND SALAD

**PAN Y POSTRE SIN LECHE**  
BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	823	Kcal	3440	kJ
Lípidos	39 g.	[Saturados	8 g.]	
H.Carbono	82 g.	[Azúcares	33,5 g.]	
Proteínas	36 g.	Sal	3,5 g.	

**VIERNES 26**

- 1º **PATATAS CON CHORIZO**
- 2º **PALOMETA A LA VIZCAÍNA**
- 1º POTATOES WITH CHORIZO
- 2º FISH AND PEPPERS IN A TOMATO SAUCE

**PAN Y POSTRE SIN LECHE**  
BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	30 g.	[Saturados	6,1 g.]	
H.Carbono	108 g.	[Azúcares	19,3 g.]	
Proteínas	31 g.	Sal	2,1 g.	

**LUNES 29**

- 1º **JUDÍAS VERDES REHOGADAS O SOPA DE AVE CON FIDEOS**
- 2º **ALBÓNDIGAS DE POLLO A LA CAZADORA**
- 1º SAUTE GREEN BEANS OR NOODLE CHICKEN SOUP
- 2º CHICKEN MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY

**PAN Y POSTRE SIN LECHE**  
BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	808	Kcal	3377	kJ
Lípidos	40 g.	[Saturados	12,4 g.]	
H.Carbono	69 g.	[Azúcares	13,6 g.]	
Proteínas	43 g.	Sal	1,5 g.	

**MARTES 30**

- 1º **LENTEJAS ESTOFADAS**
- 2º **PIZZA ITALIANA SIN QUESO CON ENSALADA**
- 1º LENTIL STEW
- 2º ITALIAN PIZZA AND SALAD (CHEESE FREE)

**PAN Y POSTRE SIN LECHE**  
BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	858	Kcal	3586	kJ
Lípidos	42 g.	[Saturados	13,3 g.]	
H.Carbono	82 g.	[Azúcares	16,2 g.]	
Proteínas	38 g.	Sal	3,1 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



Calle Tormes, 6 - 28840 - MEJORADA DEL CAMPO - MADRID  
Telf.: 91 392 35 59 - email : info@alegra.com.es  
[www.alegra.com.es](http://www.alegra.com.es)

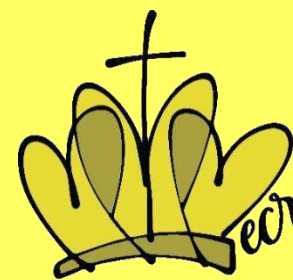
**EL POSTRE SERÁ VARIADO (FRUTA DE TEMPORADA, Y POSTRE LÁCTEO O LECHE)**  
Todos los días habrá una ensalada, como complemento opcional, para aquellos alumnos que lo deseen.

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





# mes de ABRIL DE 2024



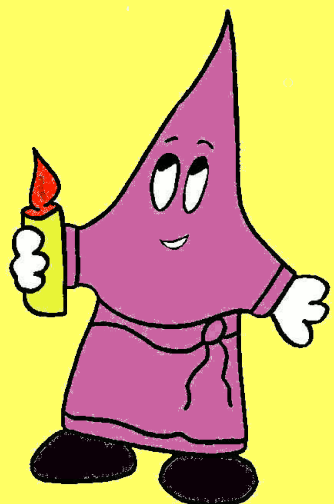
COLEGIO  
CRISTO REY

Avda. de San Luis, 29

28033 - MADRID

Telf.: 91 302 16 36 - Fax: 91 766 84 71

secretaria@colegiocristoreymadrid.es



## SANDÍA

MARTES

2

- 1º MACARRONES GRATINADOS
- 2º LOMO PLANCHA CON AROS DE CEBOLLA
- 1º GRATINEED MACARONI
- 2º GRILLED LOIN WITH ONION RINGS

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

Calorías	855	Kcal	3573	KJ
Lípidos	47	g.	[Saturados 16,3	g.]
H.Carbono	71	g.	[Azúcares 15,9	g.]
Proteínas	37	g.	Sal 2,4	g.

MIÉRCOLES

3

- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES
- 2º TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA
- 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP
- 2º HAM OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

Calorías	787	Kcal	3289	KJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 11	g.]
H.Carbono	65	g.	[Azúcares 21,1	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 4,2	g.

JUEVES

4

- 1º ALUBIAS BLANCAS GUISADAS
- 2º POLLO ASADO CON DELICIAS DE CALABACÍN
- 1º HARICOT BEAN STEW
- 2º ROASTED CHICKEN WITH ZUCCHINI DELIGHTS

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

Calorías	813	Kcal	3398	KJ
Lípidos	41	g.	[Saturados 13,3	g.]
H.Carbono	70	g.	[Azúcares 16,9	g.]
Proteínas	41	g.	Sal 2,8	g.

VIERNES

5

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
- 2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA
- 1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE
- 2º BATTERED HAKE AND SALAD

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

Calorías	837	Kcal	3448	KJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 7,3	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares 17	g.]
Proteínas	25	g.	Sal 3,3	g.

LUNES

8

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

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

Calorías	826	Kcal	3452	KJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 13	g.]
H.Carbono	61	g.	[Azúcares 14,7	g.]
Proteínas	51	g.	Sal 4,1	g.

MARTES

9

- 1º CODITOS NAPOLITANA
- 2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
- 1º PASTA NAPOLITANA
- 2º MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

Calorías	847	Kcal	3540	KJ
Lípidos	27	g.	[Saturados 7,7	g.]
H.Carbono	116	g.	[Azúcares 34,8	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 4,3	g.

MIÉRCOLES

10

- 1º PAELLA DE POLLO Y VERDURA
- 2º BACALAO A LA ANDALUZA CON ENSALADA
- 1º CHICKEN AND VEGETABLE PAELLA
- 2º LIGHTLY BATTERED COD AND SALAD

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

Calorías	834	Kcal	3486	KJ
Lípidos	38	g.	[Saturados 9,1	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares 12	g.]
Proteínas	46	g.	Sal 3,7	g.

JUEVES

11

- 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.

VIERNES

12

- 1º CREMA 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	804	Kcal	3360	KJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 7,4	g.]
H.Carbono	89	g.	[Azúcares 34,6	g.]
Proteínas	31	g.	Sal 1,88	g.

**LUNES 15**

**1º BRÓCOLI REHOGADO O SOPA DE ESTRELLAS**  
**2º HAMBURGUESA EN SALSA PRIMAVERAL**  
**1º SAUTEED BROCCOLI OR PASTA STAR SOUP**  
**2º HAMBURGER IN VEGETABLE SAUCE**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	774	Kcal	3235	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados 9	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares 30,3	g.]
Proteínas	31	g.	Sal	4,3 g.

**MARTES 16**

**1º ARROZ TRES DELICIAS**  
**2º MERLUZA A LA MARINERA**  
**1º SPECIAL FRIED RICE**  
**2º HAKE IN SEAFOOD SAUCE**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	808	Kcal	3377	kJ
Lípidos	32	g.	[Saturados 7,4	g.]
H.Carbono	95	g.	[Azúcares 15,1	g.]
Proteínas	35	g.	Sal	3,1 g.

**MIÉRCOLES 17**

**1º LENTEJAS ESTOFADAS**  
**2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA**  
**1º LENTIL STEW**  
**2º SPANISH OMELETTE AND SALAD**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	822	Kcal	3435	kJ
Lípidos	34	g.	[Saturados 7,4	g.]
H.Carbono	96	g.	[Azúcares 30	g.]
Proteínas	33	g.	Sal	3,9 g.

**JUEVES 18**

**1º PURÉ DE CALABACÍN**  
**2º JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA PEPITORIA CON ARROZ PILAFF**  
**1º CREAM OF COURGETTE AND CARROT SOUP**  
**2º CHICKEN HAMS IN PEPITORIA SAUCE WITH PILAFF RICE**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	832	Kcal	3477	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 10	g.]
H.Carbono	85	g.	[Azúcares 19,2	g.]
Proteínas	33	g.	Sal	3,2 g.

**VIERNES 19**

**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	832	Kcal	3477	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 10	g.]
H.Carbono	85	g.	[Azúcares 19,2	g.]
Proteínas	33	g.	Sal	3,2 g.

**LUNES 22**

**1º ARROZ BLANCO CON TOMATE**  
**2º MERLUZA ONLY CON ENSALADA**  
**1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE**  
**2º HAKE ONLY AND SALAD**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	34	g.	[Saturados 6,5	g.]
H.Carbono	103	g.	[Azúcares 15,4	g.]
Proteínas	27	g.	Sal	4,3 g.

**MARTES 23**

**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	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	46	g.	[Saturados 12,9	g.]
H.Carbono	73	g.	[Azúcares 19,5	g.]
Proteínas	30	g.	Sal	3,1 g.

**MIÉRCOLES 24**

**1º ESPAGUETIS A LA CREMA DE QUESO**  
**2º LOMO PLANCHA CON BASTONES DE BERENJENA**  
**1º SPAGHETTI WITH CREAM CHEESE**  
**2º GRILLED LOIN AND AUBERGINE STICKS**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	840	Kcal	3511	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 13,3	g.]
H.Carbono	100	g.	[Azúcares 28,7	g.]
Proteínas	29	g.	Sal	1,2 g.

**JUEVES 25**

**1º GARBANZOS GUISADOS**  
**2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA**  
**1º CHICKPEA STEW**  
**2º CHICKEN FILLET AND SALAD**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	823	Kcal	3440	kJ
Lípidos	39	g.	[Saturados 8	g.]
H.Carbono	82	g.	[Azúcares 33,5	g.]
Proteínas	36	g.	Sal	3,5 g.

**VIERNES 26**

**1º PATATAS CON CHORIZO**  
**2º PALOMETA A LA VIZCAÍNA**  
**1º POTATOES WITH CHORIZO**  
**2º FISH AND PEPPERS IN A TOMATO SAUCE**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	30	g.	[Saturados 6,1	g.]
H.Carbono	108	g.	[Azúcares 19,3	g.]
Proteínas	31	g.	Sal	2,1 g.

**LUNES 29**

**1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS O SOPA DE AVE CON FIDEOS**  
**2º ALBÓNDIGAS A LA CAZADORA**  
**1º SAUTÉ GREEN BEANS OR NOODLE CHICKEN SOUP**  
**2º MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	808	Kcal	3377	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 12,4	g.]
H.Carbono	69	g.	[Azúcares 13,6	g.]
Proteínas	43	g.	Sal	1,5 g.

**MARTES 30**

**1º LENTEJAS ESTOFADAS**  
**2º PIZZA ITALIANA CON ENSALADA**  
**1º LENTIL STEW**  
**2º ITALIAN PIZZA AND SALAD**

**PAN Y POSTRE**  
**BREAD AND DESSERT**

Calorías	858	Kcal	3586	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 13,3	g.]
H.Carbono	82	g.	[Azúcares 16,2	g.]
Proteínas	38	g.	Sal	3,1 g.

RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS	
SI COMES	PUEDES CENAR
<b>Pasta o Arroz y Carne</b>	<b>Verdura/Ensalada y Pescado</b>
Pasta o Arroz y Pescado	Verdura y Huevo
<b>Pasta o Arroz y Huevo</b>	<b>Verdura/Ensalada y Carne</b>
Verdura y Carne	Patata y Pescado
<b>Verdura y Pescado</b>	<b>Patata y Huevo</b>
Verdura y Huevo	Arroz y Carne
<b>Legumbre y Carne</b>	<b>Verdura/Ensalada y Pescado</b>
Legumbre y Pescado	Verdura y Huevo
<b>Legumbre y Huevo</b>	<b>Verdura/ensalada y Carne</b>



Calle Tormes, 6 - 28840 - MEJORADA DEL CAMPO - MADRID  
 Telf.: 91 392 35 59 - email : info@alegra.com.es  
[www.alegra.com.es](http://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.





# mes de ABRIL DE 2024

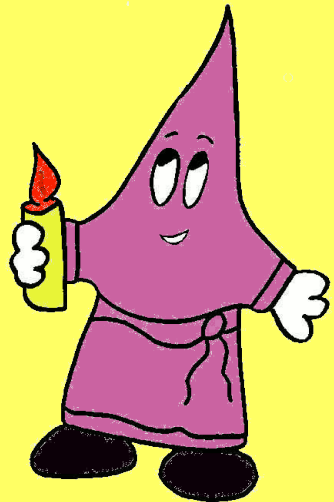


COLEGIO  
CRISTO REY

Avda. de San Luis, 29

28033 - MADRID

Tel.: 91 302 16 36 - Fax: 91 766 84 71  
secretaria@colegiocristoreymadrid.es



## TOMATE

MARTES

2

- MACARRONES GRATINADOS (SIN TOMATE)
- LOMO PLANCHA CON AROS DE CEBOLLA

- GRATINEED MACARONI (NO TOMATO)
- GRILLED LOIN WITH ONION RINGS

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

Calorías	855	Kcal	3573	KJ
Lípidos	47	g.	[Saturados 16,3	g.]
H.Carbono	71	g.	[Azúcares 15,9	g.]
Proteínas	37	g.	Sal 2,4	g.

MIÉRCOLES

3

- CREMA DE VERDURAS NATURALES
- TORTILLA DE JAMÓN

- CREAM OF VEGETABLE SOUP
- HAM OMELETTE

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

Calorías	787	Kcal	3289	KJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 11	g.]
H.Carbono	65	g.	[Azúcares 21,1	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 4,2	g.

JUEVES

4

- ALUBIAS BLANCAS GUISADAS (SIN TOMATE)
- POLLO ASADO CON DELICIAS DE CALABACÍN

- HARICOT BEAN STEW (NO TOMATO)
- ROASTED CHICKEN WITH ZUCCHINI DELIGHTS

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

Calorías	813	Kcal	3398	KJ
Lípidos	41	g.	[Saturados 13,3	g.]
H.Carbono	70	g.	[Azúcares 16,9	g.]
Proteínas	41	g.	Sal 2,8	g.

VIERNES

5

- ARROZ BLANCO
- MERLUZA ROMANA

- PLAIN RICE (NO SAUCE TOMATO)
- BUTTERED HAKE

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

Calorías	837	Kcal	3448	KJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 7,3	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares 17	g.]
Proteínas	25	g.	Sal 3,3	g.

LUNES

8

- LENTEJAS HORTELANAS (SIN TOMATE)
- NUGGETS DE POLLO

- LENTIL AND VEGETABLE (NO TOMATO)
- CHICKEN NUGGETS

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

Calorías	826	Kcal	3452	KJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 13	g.]
H.Carbono	61	g.	[Azúcares 14,7	g.]
Proteínas	51	g.	Sal 4,1	g.

MARTES

9

- CODITOS CON CALABACÍN
- ALBÓNDIGAS AL HORNO CON PATATAS

- PASTA WITH COURGETTES
- BAKED MEATBALLS WITH POTATOES

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

Calorías	847	Kcal	3540	KJ
Lípidos	27	g.	[Saturados 7,7	g.]
H.Carbono	116	g.	[Azúcares 34,8	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 4,3	g.

MIÉRCOLES

10

- PAELLA DE POLLO Y VERDURA (SIN TOMATE)
- BACALAO A LA ANDALUZA

- CHICKEN AND VEGETABLE PAELLA (NO TOMATO)
- LIGHTLY BATTERED COD

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

Calorías	834	Kcal	3486	KJ
Lípidos	38	g.	[Saturados 9,1	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares 12	g.]
Proteínas	46	g.	Sal 3,7	g.

JUEVES

11

- SOPA DE COCIDO
- COCIDO MADRILEÑO

- NOODLE SOUP
- 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.

VIERNES

12

- CREMA DE CALABAZA
- HUEVOS ROTOS CON PATATAS

- CREAM OF PUMPKIN SOUP
- BROKEN EGGS AND FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE  
BREAD AND DESSERT

Calorías	804	Kcal	3360	KJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 7,4	g.]
H.Carbono	89	g.	[Azúcares 34,6	g.]
Proteínas	31	g.	Sal 1,88	g.

**LUNES 15**

- 1º **BRÓCOLI REHOGADO O SOPA DE ESTRELLAS**
- 2º **HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON PATATAS**
- 1º SAUTEED BROCCOLI OR PASTA STAR SOUP
- 2º GRILLED BURGER AND CHIPS

**PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	774	Kcal	3235	kJ
Lípidos	38 g.	[Saturados	9 g.]	
H.Carbono	77 g.	[Azúcares	30,3 g.]	
Proteínas	31 g.	Sal	4,3 g.	

**MARTES 16**

- 1º **ARROZ TRES DELICIAS**
- 2º **MERLUZA A LA PLANCHA**
- 1º SPECIAL FRIED RICE
- 2º GRILLED HAKE

**PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	808	Kcal	3377	kJ
Lípidos	32 g.	[Saturados	7,4 g.]	
H.Carbono	95 g.	[Azúcares	15,1 g.]	
Proteínas	35 g.	Sal	3,1 g.	

**MIÉRCOLES 17**

- 1º **LENTEJAS ESTOFADAS SIN TOMATE**
- 2º **TORTILLA ESPAÑOLA**
- 1º LENTIL STEW, NO TOMATO
- 2º SPANISH OMELETTE

**PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	822	Kcal	3435	kJ
Lípidos	34 g.	[Saturados	7,4 g.]	
H.Carbono	96 g.	[Azúcares	30 g.]	
Proteínas	33 g.	Sal	3,9 g.	

**JUEVES 18**

- 1º **PURÉ DE CALABACÍN**
- 2º **JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA PEPITORIA CON ARROZ PILAFF**
- 1º CREAM OF COURGETTE AND CARROT SOUP
- 2º CHICKEN HAMS IN PEPITORIA SAUCE WITH PILAFF RICE

**PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	832	Kcal	3477	kJ
Lípidos	40 g.	[Saturados	10 g.]	
H.Carbono	85 g.	[Azúcares	19,2 g.]	
Proteínas	33 g.	Sal	3,2 g.	

**VIERNES 19**

- 1º **MACARRONES AL AJILLO**
- 2º **SAN JACOBO CASERO**
- 1º MACARONI IN GARLIC SAUCE
- 2º BREADED, HAM AND CHEESE

**PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	832	Kcal	3477	kJ
Lípidos	40 g.	[Saturados	10 g.]	
H.Carbono	85 g.	[Azúcares	19,2 g.]	
Proteínas	33 g.	Sal	3,2 g.	

**LUNES 22**

- 1º **ARROZ BLANCO**
- 2º **MERLUZA ORLY CON ENSALADA SIN TOMATE**
- 1º PLAIN RICE (NO SAUCE TOMATO)
- 2º ORLY HAKE WITH SALAD WITHOUT TOMATO

**PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	34 g.	[Saturados	6,5 g.]	
H.Carbono	103 g.	[Azúcares	15,4 g.]	
Proteínas	27 g.	Sal	4,3 g.	

**MARTES 23**

- 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	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	46 g.	[Saturados	12,9 g.]	
H.Carbono	73 g.	[Azúcares	19,5 g.]	
Proteínas	30 g.	Sal	3,1 g.	

**MIÉRCOLES 24**

- 1º **ESPAGUETIS A LA CREMA DE QUESO**
- 2º **LOMO PLANCHA CON BASTONES DE BERENJENA**
- 1º SPAGHETTI WITH CREAM CHEESE
- 2º GRILLED LOIN AND AUBERGINE STICKS

**PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	840	Kcal	3511	kJ
Lípidos	36 g.	[Saturados	13,3 g.]	
H.Carbono	100 g.	[Azúcares	28,7 g.]	
Proteínas	29 g.	Sal	1,2 g.	

**JUEVES 25**

- 1º **GARBANZOS GUISADOS SIN TOMATE**
- 2º **FILETE DE POLLO**
- 1º CHICKPEA STEW (NO TOMATO)
- 2º CHICKEN FILLET

**PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	823	Kcal	3440	kJ
Lípidos	39 g.	[Saturados	8 g.]	
H.Carbono	82 g.	[Azúcares	33,5 g.]	
Proteínas	36 g.	Sal	3,5 g.	

**VIERNES 26**

- 1º **PATATAS CON CHORIZO**
- 2º **PALOMETA AL HORNO**
- 1º POTATOES WITH CHORIZO
- 2º BAKED FISH

**PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	30 g.	[Saturados	6,1 g.]	
H.Carbono	108 g.	[Azúcares	19,3 g.]	
Proteínas	31 g.	Sal	2,1 g.	

**LUNES 29**

- 1º **JUDIÁS VERDES REHOGADAS O SOPA DE AVE CON FIDEOS**
- 2º **ALBÓNDIGAS AL HORNO CON PATATAS**
- 1º SAUTE GREEN BEANS OR NOODLE CHICKEN SOUP
- 2º BAKED MEATBALLS WITH POTATOES

**PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	808	Kcal	3377	kJ
Lípidos	40 g.	[Saturados	12,4 g.]	
H.Carbono	69 g.	[Azúcares	13,6 g.]	
Proteínas	43 g.	Sal	1,5 g.	

**MARTES 30**

- 1º **LENTEJAS ESTOFADAS SIN TOMATE**
- 2º **PIZZA ITALIANA SIN TOMATE**
- 1º LENTIL STEW, NO TOMATO
- 2º ITALIAN PIZZA NO TOMATO

**PAN Y POSTRE**  
BREAD AND DESSERT

Calorías	858	Kcal	3586	kJ
Lípidos	42 g.	[Saturados	13,3 g.]	
H.Carbono	82 g.	[Azúcares	16,2 g.]	
Proteínas	38 g.	Sal	3,1 g.	

RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS	
SI COMES	PUEDES CENAR
<b>Pasta o Arroz y Carne</b>	<b>Verdura/Ensalada y Pescado</b>
Pasta o Arroz y Pescado	Verdura y Huevo
<b>Pasta o Arroz y Huevo</b>	<b>Verdura/Ensalada y Carne</b>
Verdura y Carne	Patata y Pescado
<b>Verdura y Pescado</b>	<b>Patata y Huevo</b>
Verdura y Huevo	Arroz y Carne
<b>Legumbre y Carne</b>	<b>Verdura/Ensalada y Pescado</b>
Legumbre y Pescado	Verdura y Huevo
<b>Legumbre y Huevo</b>	<b>Verdura/ensalada y Carne</b>



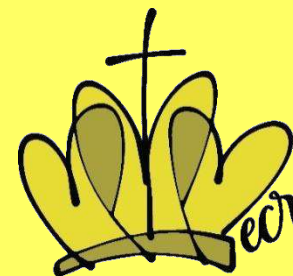
Calle Tormes, 6 - 28840 - MEJORADA DEL CAMPO - MADRID  
Telf.: 91 392 35 59 - email : info@alegra.com.es  
[www.alegra.com.es](http://www.alegra.com.es)

**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.





# mes de ABRIL DE 2024



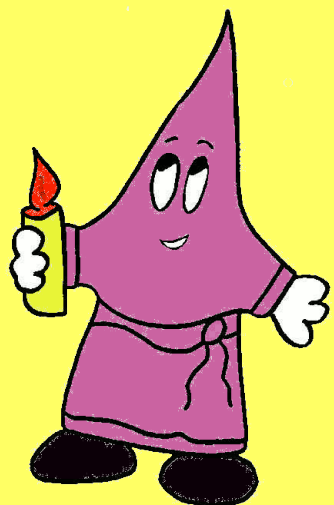
COLEGIO  
CRISTO REY

Avda. de San Luis, 29

28033 - MADRID

Telf.: 91 302 16 36 - Fax: 91 766 84 71

secretaria@colegiocristoreymadrid.es



## FRUTA. SIEMPRE YOGUR

MARTES

2

- 1º MACARRONES GRATINADOS
- 2º LOMO PLANCHA CON AROS DE CEBOLLA
- 1º GRATINEED MACARONI
- 2º GRILLED LOIN WITH ONION RINGS

**PAN Y YOGUR**  
BREAD AND YOGURT

Calorías	855	Kcal	3573	KJ
Lípidos	47	g.	[Saturados 16,3	g.]
H.Carbono	71	g.	[Azúcares 15,9	g.]
Proteínas	37	g.	Sal 2,4	g.

MIÉRCOLES

3

- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES
- 2º TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA
- 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP
- 2º HAM OMELETTE AND SALAD

**PAN Y YOGUR**  
BREAD AND YOGURT

Calorías	787	Kcal	3289	KJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 11	g.]
H.Carbono	65	g.	[Azúcares 21,1	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 4,2	g.

JUEVES

4

- 1º ALUBIAS BLANCAS GUISADAS
- 2º POLLO ASADO CON DELICIAS DE CALABACÍN
- 1º HARICOT BEAN STEW
- 2º ROASTED CHICKEN WITH ZUCCHINI DELIGHTS

**PAN Y YOGUR**  
BREAD AND YOGURT

Calorías	813	Kcal	3398	KJ
Lípidos	41	g.	[Saturados 13,3	g.]
H.Carbono	70	g.	[Azúcares 16,9	g.]
Proteínas	41	g.	Sal 2,8	g.

VIERNES

5

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
- 2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA
- 1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE
- 2º BATTERED HAKE AND SALAD

**PAN Y YOGUR**  
BREAD AND YOGURT

Calorías	837	Kcal	3448	KJ
Lípidos	45	g.	[Saturados 7,3	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares 17	g.]
Proteínas	25	g.	Sal 3,3	g.

LUNES

8

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

**PAN Y YOGUR**  
BREAD AND YOGURT

Calorías	826	Kcal	3452	KJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 13	g.]
H.Carbono	61	g.	[Azúcares 14,7	g.]
Proteínas	51	g.	Sal 4,1	g.

MARTES

9

- 1º CODITOS NAPOLITANA
- 2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
- 1º PASTA NAPOLITANA
- 2º MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE

**PAN Y YOGUR**  
BREAD AND YOGURT

Calorías	847	Kcal	3540	KJ
Lípidos	27	g.	[Saturados 7,7	g.]
H.Carbono	116	g.	[Azúcares 34,8	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 4,3	g.

MIÉRCOLES

10

- 1º PAELLA DE POLLO Y VERDURA
- 2º BACALAO A LA ANDALUZA CON ENSALADA
- 1º CHICKEN AND VEGETABLE PAELLA
- 2º LIGHTLY BATTERED COD AND SALAD

**PAN Y YOGUR**  
BREAD AND YOGURT

Calorías	834	Kcal	3486	KJ
Lípidos	38	g.	[Saturados 9,1	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares 12	g.]
Proteínas	46	g.	Sal 3,7	g.

JUEVES

11

- 1º SOPA DE COCIDO
- 2º COCIDO MADRILEÑO
- 1º NOODLE SOUP
- 2º MADRILENIAN STEW (HAM, CHORIZO, CHICKEN, BLOOD SAUSAGE, CHICKPEAS,

**PAN Y YOGUR**  
BREAD AND YOGURT

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.

VIERNES

12

- 1º CREMA DE CALABAZA
- 2º HUEVOS ROTOS CON PATATAS
- 1º CREAM OF PUMPKIN SOUP
- 2º BROKEN EGGS AND FRENCH FRIES

**PAN Y YOGUR**  
BREAD AND YOGURT

Calorías	804	Kcal	3360	KJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 7,4	g.]
H.Carbono	89	g.	[Azúcares 34,6	g.]
Proteínas	31	g.	Sal 1,88	g.

**LUNES 15**

**1º BRÓCOLI REHOGADO O SOPA DE ESTRELLAS**  
**2º HAMBURGUESA EN SALSA PRIMAVERAL**  
**1º SAUTEED BROCCOLI OR PASTA STAR SOUP**  
**2º HAMBURGER IN VEGETABLE SAUCE**

**PAN YYOGUR**  
BREAD AND YOGURT

Calorías	774	Kcal	3235	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados 9	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares 30,3	g.]
Proteínas	31	g.	Sal 4,3	g.

**MARTES 16**

**1º ARROZ TRES DELICIAS**  
**2º MERLUZA A LA MARINERA**  
**1º SPECIAL FRIED RICE**  
**2º HAKE IN SEAFOOD SAUCE**

**PAN YYOGUR**  
BREAD AND YOGURT

Calorías	808	Kcal	3377	kJ
Lípidos	32	g.	[Saturados 7,4	g.]
H.Carbono	95	g.	[Azúcares 15,1	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 3,1	g.

**MIÉRCOLES 17**

**1º LENTEJAS ESTOFADAS**  
**2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA**  
**1º LENTIL STEW**  
**2º SPANISH OMELETTE AND SALAD**

**PAN YYOGUR**  
BREAD AND YOGURT

Calorías	822	Kcal	3435	kJ
Lípidos	34	g.	[Saturados 7,4	g.]
H.Carbono	96	g.	[Azúcares 30	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 3,9	g.

**JUEVES 18**

**1º PURÉ DE CALABACÍN**  
**2º JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA PEPITORIA CON ARROZ PILAFF**  
**1º CREAM OF COURGETTE AND CARROT SOUP**  
**2º CHICKEN HAMS IN PEPITORIA SAUCE WITH PILAFF RICE**

**PAN YYOGUR**  
BREAD AND YOGURT

Calorías	832	Kcal	3477	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 10	g.]
H.Carbono	85	g.	[Azúcares 19,2	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 3,2	g.

**VIERNES 19**

**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 YYOGUR**  
BREAD AND YOGURT

Calorías	832	Kcal	3477	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 10	g.]
H.Carbono	85	g.	[Azúcares 19,2	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 3,2	g.

**LUNES 22**

**1º ARROZ BLANCO CON TOMATE**  
**2º MERLUZA ORLY CON ENSALADA**  
**1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE**  
**2º HAKE ORLY AND SALAD**

**PAN YYOGUR**  
BREAD AND YOGURT

Calorías	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	34	g.	[Saturados 6,5	g.]
H.Carbono	103	g.	[Azúcares 15,4	g.]
Proteínas	27	g.	Sal 4,3	g.

**MARTES 23**

**1º CREMA DE VERDURAS NATURALES**  
**2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS**  
**1º CREAM OF VEGETABLE SOUP**  
**2º FRIED EGGS AND FRENCH FRIES**

**PAN YYOGUR**  
BREAD AND YOGURT

Calorías	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	46	g.	[Saturados 12,9	g.]
H.Carbono	73	g.	[Azúcares 19,5	g.]
Proteínas	30	g.	Sal 3,1	g.

**MIÉRCOLES 24**

**1º ESPAGUETIS A LA CREMA DE QUESO**  
**2º LOMO PLANCHA CON BASTONES DE BERENJENA**  
**1º SPAGHETTI WITH CREAM CHEESE**  
**2º GRILLED LOIN AND AUBERGINE STICKS**

**PAN YYOGUR**  
BREAD AND YOGURT

Calorías	840	Kcal	3511	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 13,3	g.]
H.Carbono	100	g.	[Azúcares 28,7	g.]
Proteínas	29	g.	Sal 1,2	g.

**JUEVES 25**

**1º GARBANZOS GUISADOS**  
**2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA**  
**1º CHICKPEA STEW**  
**2º CHICKEN FILLET AND SALAD**

**PAN YYOGUR**  
BREAD AND YOGURT

Calorías	823	Kcal	3440	kJ
Lípidos	39	g.	[Saturados 8	g.]
H.Carbono	82	g.	[Azúcares 33,5	g.]
Proteínas	36	g.	Sal 3,5	g.

**VIERNES 26**

**1º PATATAS CON CHORIZO**  
**2º PALOMETA A LA VIZCAÍNA**  
**1º POTATOES WITH CHORIZO**  
**2º FISH AND PEPPERS IN A TOMATO SAUCE**

**PAN YYOGUR**  
BREAD AND YOGURT

Calorías	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	30	g.	[Saturados 6,1	g.]
H.Carbono	108	g.	[Azúcares 19,3	g.]
Proteínas	31	g.	Sal 2,1	g.

**LUNES 29**

**1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS O SOPA DE AVE CON FIDEOS**  
**2º ALBÓNDIGAS A LA CAZADORA**  
**1º SAUTÉ GREEN BEANS OR NOODLE CHICKEN SOUP**  
**2º MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY**

**PAN YYOGUR**  
BREAD AND YOGURT

Calorías	808	Kcal	3377	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 12,4	g.]
H.Carbono	69	g.	[Azúcares 13,6	g.]
Proteínas	43	g.	Sal 1,5	g.

**MARTES 30**

**1º LENTEJAS ESTOFADAS**  
**2º PIZZA ITALIANA CON ENSALADA**  
**1º LENTIL STEW**  
**2º ITALIAN PIZZA AND SALAD**

**PAN YYOGUR**  
BREAD AND YOGURT

Calorías	858	Kcal	3586	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 13,3	g.]
H.Carbono	82	g.	[Azúcares 16,2	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 3,1	g.

RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS	
SI COMES	PUEDES CENAR
<b>Pasta o Arroz y Carne</b>	<b>Verdura/Ensalada y Pescado</b>
Pasta o Arroz y Pescado	Verdura y Huevo
<b>Pasta o Arroz y Huevo</b>	<b>Verdura/Ensalada y Carne</b>
Verdura y Carne	Patata y Pescado
<b>Verdura y Pescado</b>	<b>Patata y Huevo</b>
Verdura y Huevo	Arroz y Carne
<b>Legumbre y Carne</b>	<b>Verdura/Ensalada y Pescado</b>
Legumbre y Pescado	Verdura y Huevo
<b>Legumbre y Huevo</b>	<b>Verdura/ensalada y Carne</b>



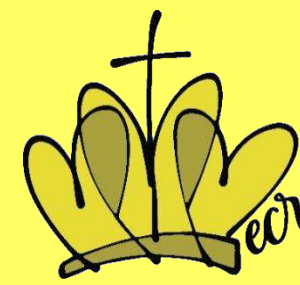
Calle Tormes, 6 - 28840 - MEJORADA DEL CAMPO - MADRID  
 Telf.: 91 392 35 59 - email : info@alegra.com.es  
[www.alegra.com.es](http://www.alegra.com.es)

EL POSTRE SERÁ VARIADO (FRUTA DE TEMPORADA, Y POSTRELÁCTEO O LECHE)  
 Todos los días habrá una ensalada, como complemento opcional, para aquellos alumnos que lo deseen.





# mes de ABRIL DE 2024



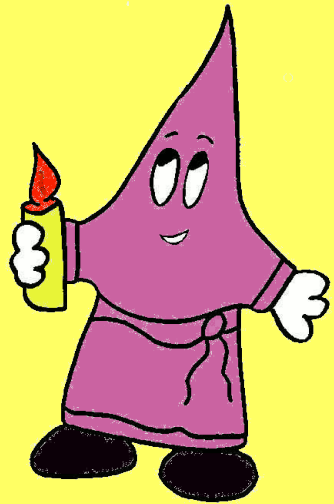
COLEGIO  
CRISTO REY

Avda. de San Luis, 29

28033 - MADRID

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

## CACAO, FIAMBRES, EMBUTIDOS NI MARISCO



MARTES

2

- 1º MACARRONES GRATINADOS
- 2º LOMO PLANCHA CON AROS DE CEBOLLA
- 1º GRATINEED MACARONI
- 2º GRILLED LOIN WITH ONION RINGS
- PAN Y POSTRE (NO PLÁTANO NI PERA)
- BREAD AND DESSERT (NO BANANA OR PEAR)

Calorías	855	Kcal	3573	KJ
Lípidos	47 g.	[Saturados	16,3 g.]	
H.Carbono	71 g.	[Azúcares	15,9 g.]	
Proteínas	37 g.	Sal	2,4 g.	

MIÉRCOLES

3

- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES
- 2º TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA
- 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP
- 2º HAM OMELETTE AND SALAD
- PAN Y POSTRE (NO PLÁTANO NI PERA)
- BREAD AND DESSERT (NO BANANA OR PEAR)

Calorías	787	Kcal	3289	KJ
Lípidos	43 g.	[Saturados	11 g.]	
H.Carbono	65 g.	[Azúcares	21,1 g.]	
Proteínas	35 g.	Sal	4,2 g.	

JUEVES

4

- 1º ALUBIAS BLANCAS GUISADAS
- 2º POLLO ASADO CON DELICIAS DE CALABACÍN
- 1º HARICOT BEAN STEW
- 2º ROASTED CHICKEN WITH ZUCCHINI DELIGHTS
- PAN Y POSTRE (NO PLÁTANO NI PERA)
- BREAD AND DESSERT (NO BANANA OR PEAR)

Calorías	813	Kcal	3398	KJ
Lípidos	41 g.	[Saturados	13,3 g.]	
H.Carbono	70 g.	[Azúcares	16,9 g.]	
Proteínas	41 g.	Sal	2,8 g.	

VIERNES

5

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
- 2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA
- 1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE
- 2º BATTERED HAKE AND SALAD
- PAN Y POSTRE (NO PLÁTANO NI PERA)
- BREAD AND DESSERT (NO BANANA OR PEAR)

Calorías	837	Kcal	3448	KJ
Lípidos	45 g.	[Saturados	7,3 g.]	
H.Carbono	83 g.	[Azúcares	17 g.]	
Proteínas	25 g.	Sal	3,3 g.	

LUNES

8

- 1º LENTEJAS HORTELANAS
- 2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA
- 1º LENTIL AND VEGETABLE STEW
- 2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD
- PAN Y POSTRE (NO PLÁTANO NI PERA)
- BREAD AND DESSERT (NO BANANA OR PEAR)

Calorías	826	Kcal	3452	KJ
Lípidos	42 g.	[Saturados	13 g.]	
H.Carbono	61 g.	[Azúcares	14,7 g.]	
Proteínas	51 g.	Sal	4,1 g.	

MARTES

9

- 1º CODITOS NAPOLITANA
- 2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
- 1º PASTA NAPOLITANA
- 2º MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE
- PAN Y POSTRE (NO PLÁTANO NI PERA)
- BREAD AND DESSERT (NO BANANA OR PEAR)

Calorías	847	Kcal	3540	KJ
Lípidos	27 g.	[Saturados	7,7 g.]	
H.Carbono	116 g.	[Azúcares	34,8 g.]	
Proteínas	35 g.	Sal	4,3 g.	

MIÉRCOLES

10

- 1º PAELLA DE POLLO Y VERDURA
- 2º BACALAO A LA ANDALUZA CON ENSALADA
- 1º CHICKEN AND VEGETABLE PAELLA
- 2º LIGHTLY BATTERED COD AND SALAD
- PAN Y POSTRE (NO PLÁTANO NI PERA)
- BREAD AND DESSERT (NO BANANA OR PEAR)

Calorías	834	Kcal	3486	KJ
Lípidos	38 g.	[Saturados	9,1 g.]	
H.Carbono	77 g.	[Azúcares	12 g.]	
Proteínas	46 g.	Sal	3,7 g.	

JUEVES

11

- 1º SOPA DE COCIDO
- 2º COCIDO MADRILEÑO
- 1º NOODLE SOUP
- 2º MADRILENIAN STEW (HAM, CHORIZO, CHICKEN, BLOOD SAUSAGE, CHICKPEAS)
- PAN Y POSTRE (NO PLÁTANO NI PERA)
- BREAD AND DESSERT (NO BANANA OR PEAR)

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.	

VIERNES

12

- 1º CREMA DE CALABAZA
- 2º HUEVOS ROTOS CON PATATAS
- 1º CREAM OF PUMPKIN SOUP
- 2º BROKEN EGGS AND FRENCH FRIES
- PAN Y POSTRE (NO PLÁTANO NI PERA)
- BREAD AND DESSERT (NO BANANA OR PEAR)

Calorías	804	Kcal	3360	KJ
Lípidos	36 g.	[Saturados	7,4 g.]	
H.Carbono	89 g.	[Azúcares	34,6 g.]	
Proteínas	31 g.	Sal	1,88 g.	

**LUNES 15**

**1º BRÓCOLI REHOGADO O SOPA DE ESTRELLAS**  
**2º HAMBURGUESA EN SALSA PRIMAVERAL**  
**1º SAUTEED BROCCOLI OR PASTA STAR SOUP**  
**2º HAMBURGER IN VEGETABLE SAUCE**

**PAN Y POSTRE (NO PLÁTANO NI PERA)**  
**BREAD AND DESSERT (NO BANANA OR PEAR)**

Calorías	774	Kcal	3235	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados 9	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares 30,3	g.]
Proteínas	31	g.	Sal	4,3 g.

**MARTES 16**

**1º ARROZ TRES DELICIAS**  
**2º MERLUZA A LA MARINERA**  
**1º SPECIAL FRIED RICE**  
**2º HAKE IN SEAFOOD SAUCE**

**PAN Y POSTRE (NO PLÁTANO NI PERA)**  
**BREAD AND DESSERT (NO BANANA OR PEAR)**

Calorías	808	Kcal	3377	kJ
Lípidos	32	g.	[Saturados 7,4	g.]
H.Carbono	95	g.	[Azúcares 15,1	g.]
Proteínas	35	g.	Sal	3,1 g.

**MIÉRCOLES 17**

**1º LENTEJAS ESTOFADAS**  
**2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA**  
**1º LENTIL STEW**  
**2º SPANISH OMELETTE AND SALAD**

**PAN Y POSTRE (NO PLÁTANO NI PERA)**  
**BREAD AND DESSERT (NO BANANA OR PEAR)**

Calorías	822	Kcal	3435	kJ
Lípidos	34	g.	[Saturados 7,4	g.]
H.Carbono	96	g.	[Azúcares 30	g.]
Proteínas	33	g.	Sal	3,9 g.

**JUEVES 18**

**1º PURÉ DE CALABACÍN**  
**2º JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA PEPITORIA CON ARROZ PILAFF**  
**1º CREAM OF COURGETTE AND CARROT SOUP**  
**2º CHICKEN HAMS IN PEPITORIA SAUCE WITH PILAFF RICE**

**PAN Y POSTRE (NO PLÁTANO NI PERA)**  
**BREAD AND DESSERT (NO BANANA OR PEAR)**

Calorías	832	Kcal	3477	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 10	g.]
H.Carbono	85	g.	[Azúcares 19,2	g.]
Proteínas	33	g.	Sal	3,2 g.

**VIERNES 19**

**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 (NO PLÁTANO NI PERA)**  
**BREAD AND DESSERT (NO BANANA OR PEAR)**

Calorías	832	Kcal	3477	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 10	g.]
H.Carbono	85	g.	[Azúcares 19,2	g.]
Proteínas	33	g.	Sal	3,2 g.

**LUNES 22**

**1º ARROZ BLANCO CON TOMATE**  
**2º MERLUZA ONLY CON ENSALADA**  
**1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE**  
**2º HAKE ONLY AND SALAD**

**PAN Y POSTRE (NO PLÁTANO NI PERA)**  
**BREAD AND DESSERT (NO BANANA OR PEAR)**

Calorías	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	34	g.	[Saturados 6,5	g.]
H.Carbono	103	g.	[Azúcares 15,4	g.]
Proteínas	27	g.	Sal	4,3 g.

**MARTES 23**

**1º CREMA DE VERDURAS NATURALES**  
**2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS**  
**1º CREAM OF VEGETABLE SOUP**  
**2º FRIED EGGS AND FRENCH FRIES**

**PAN Y POSTRE (NO PLÁTANO NI PERA)**  
**BREAD AND DESSERT (NO BANANA OR PEAR)**

Calorías	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	46	g.	[Saturados 12,9	g.]
H.Carbono	73	g.	[Azúcares 19,5	g.]
Proteínas	30	g.	Sal	3,1 g.

**MIÉRCOLES 24**

**1º ESPAGUETIS A LA CREMA DE QUESO**  
**2º LOMO PLANCHA CON BASTONES DE BERENJENA**  
**1º SPAGHETTI WITH CREAM CHEESE**  
**2º GRILLED LOIN AND AUBERGINE STICKS**

**PAN Y POSTRE (NO PLÁTANO NI PERA)**  
**BREAD AND DESSERT (NO BANANA OR PEAR)**

Calorías	840	Kcal	3511	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 13,3	g.]
H.Carbono	100	g.	[Azúcares 28,7	g.]
Proteínas	29	g.	Sal	1,2 g.

**JUEVES 25**

**1º GARBANZOS GUISADOS**  
**2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA**  
**1º CHICKPEA STEW**  
**2º CHICKEN FILLET AND SALAD**

**PAN Y POSTRE (NO PLÁTANO NI PERA)**  
**BREAD AND DESSERT (NO BANANA OR PEAR)**

Calorías	823	Kcal	3440	kJ
Lípidos	39	g.	[Saturados 8	g.]
H.Carbono	82	g.	[Azúcares 33,5	g.]
Proteínas	36	g.	Sal	3,5 g.

**VIERNES 26**

**1º PATATAS CON CHORIZO**  
**2º PALOMETA A LA VIZCAÍNA**  
**1º POTATOES WITH CHORIZO**  
**2º FISH AND PEPPERS IN A TOMATO SAUCE**

**PAN Y POSTRE (NO PLÁTANO NI PERA)**  
**BREAD AND DESSERT (NO BANANA OR PEAR)**

Calorías	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	30	g.	[Saturados 6,1	g.]
H.Carbono	108	g.	[Azúcares 19,3	g.]
Proteínas	31	g.	Sal	2,1 g.

**LUNES 29**

**1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS O SOPA DE AVE CON FIDEOS**  
**2º ALBÓNDIGAS A LA CAZADORA**  
**1º SAUTÉ GREEN BEANS OR NOODLE CHICKEN SOUP**  
**2º MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY**

**PAN Y POSTRE (NO PLÁTANO NI PERA)**  
**BREAD AND DESSERT (NO BANANA OR PEAR)**

Calorías	808	Kcal	3377	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 12,4	g.]
H.Carbono	69	g.	[Azúcares 13,6	g.]
Proteínas	43	g.	Sal	1,5 g.

**MARTES 30**

**1º LENTEJAS ESTOFADAS**  
**2º PIZZA ITALIANA CON ENSALADA**  
**1º LENTIL STEW**  
**2º ITALIAN PIZZA AND SALAD**

**PAN Y POSTRE (NO PLÁTANO NI PERA)**  
**BREAD AND DESSERT (NO BANANA OR PEAR)**

Calorías	858	Kcal	3586	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 13,3	g.]
H.Carbono	82	g.	[Azúcares 16,2	g.]
Proteínas	38	g.	Sal	3,1 g.

RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS	
SI COMES	PUEDES CENAR
<b>Pasta o Arroz y Carne</b>	<b>Verdura/Ensalada y Pescado</b>
Pasta o Arroz y Pescado	Verdura y Huevo
<b>Pasta o Arroz y Huevo</b>	<b>Verdura/Ensalada y Carne</b>
Verdura y Carne	Patata y Pescado
<b>Verdura y Pescado</b>	<b>Patata y Huevo</b>
Verdura y Huevo	Arroz y Carne
<b>Legumbre y Carne</b>	<b>Verdura/Ensalada y Pescado</b>
Legumbre y Pescado	Verdura y Huevo
<b>Legumbre y Huevo</b>	<b>Verdura/ensalada y Carne</b>



Calle Tormes, 6 - 28840 - MEJORADA DEL CAMPO - MADRID  
 Telf.: 91 392 35 59 - email : info@alegra.com.es  
[www.alegra.com.es](http://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.





# mes de ABRIL DE 2024

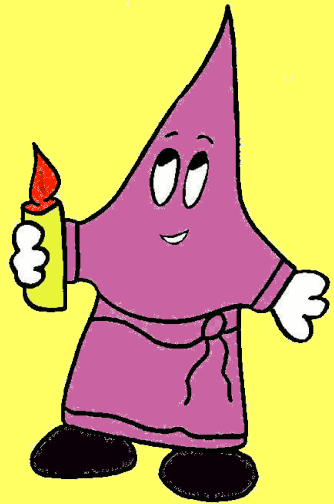


COLEGIO  
CRISTO REY

Avda. de San Luis, 29

28033 - MADRID

Tel.: 91 302 16 36 - Fax: 91 766 84 71  
secretaria@colegiocristoreymadrid.es



## PLÁTANO

MARTES

2

- 1º MACARRONES GRATINADOS
- 2º LOMO PLANCHA CON AROS DE CEBOLLA
- 1º GRATINEED MACARONI
- 2º GRILLED LOIN WITH ONION RINGS
- PAN Y POSTRE (NO PLÁTANO)**  
BREAD AND DESSERT (NO BANANA)

Calorías	855	Kcal	3573	KJ
Lípidos	47 g.	[Saturados	16,3 g.]	
H.Carbono	71 g.	[Azúcares	15,9 g.]	
Proteínas	37 g.	Sal	2,4 g.	

MIÉRCOLES

3

- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES
- 2º TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA
- 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP
- 2º HAM OMELETTE AND SALAD
- PAN Y POSTRE (NO PLÁTANO)**  
BREAD AND DESSERT (NO BANANA)

Calorías	787	Kcal	3289	KJ
Lípidos	43 g.	[Saturados	11 g.]	
H.Carbono	65 g.	[Azúcares	21,1 g.]	
Proteínas	35 g.	Sal	4,2 g.	

JUEVES

4

- 1º ALUBIAS BLANCAS GUISADAS
- 2º POLLO ASADO CON DELICIAS DE CALABACÍN
- 1º HARICOT BEAN STEW
- 2º ROASTED CHICKEN WITH ZUCCHINI DELIGHTS
- PAN Y POSTRE (NO PLÁTANO)**  
BREAD AND DESSERT (NO BANANA)

Calorías	813	Kcal	3398	KJ
Lípidos	41 g.	[Saturados	13,3 g.]	
H.Carbono	70 g.	[Azúcares	16,9 g.]	
Proteínas	41 g.	Sal	2,8 g.	

VIERNES

5

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
- 2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA
- 1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE
- 2º BATTERED HAKE AND SALAD
- PAN Y POSTRE (NO PLÁTANO)**  
BREAD AND DESSERT (NO BANANA)

Calorías	837	Kcal	3448	KJ
Lípidos	45 g.	[Saturados	7,3 g.]	
H.Carbono	83 g.	[Azúcares	17 g.]	
Proteínas	25 g.	Sal	3,3 g.	

LUNES

8

- 1º LENTEJAS HORTELANAS
- 2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA
- 1º LENTIL AND VEGETABLE STEW
- 2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD
- PAN Y POSTRE (NO PLÁTANO)**  
BREAD AND DESSERT (NO BANANA)

Calorías	826	Kcal	3452	KJ
Lípidos	42 g.	[Saturados	13 g.]	
H.Carbono	61 g.	[Azúcares	14,7 g.]	
Proteínas	51 g.	Sal	4,1 g.	

MARTES

9

- 1º CODITOS NAPOLITANA
- 2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
- 1º PASTA NAPOLITANA
- 2º MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE
- PAN Y POSTRE (NO PLÁTANO)**  
BREAD AND DESSERT (NO BANANA)

Calorías	847	Kcal	3540	KJ
Lípidos	27 g.	[Saturados	7,7 g.]	
H.Carbono	116 g.	[Azúcares	34,8 g.]	
Proteínas	35 g.	Sal	4,3 g.	

MIÉRCOLES

10

- 1º PAELLA DE POLLO Y VERDURA
- 2º BACALAO A LA ANDALUZA CON ENSALADA
- 1º CHICKEN AND VEGETABLE PAELLA
- 2º LIGHTLY BATTERED COD AND SALAD
- PAN Y POSTRE (NO PLÁTANO)**  
BREAD AND DESSERT (NO BANANA)

Calorías	834	Kcal	3486	KJ
Lípidos	38 g.	[Saturados	9,1 g.]	
H.Carbono	77 g.	[Azúcares	12 g.]	
Proteínas	46 g.	Sal	3,7 g.	

JUEVES

11

- 1º SOPA DE COCIDO
- 2º COCIDO MADRILEÑO
- 1º NOODLE SOUP
- 2º MADRILENIAN STEW (HAM, CHORIZO, CHICKEN, BLOOD SAUSAGE, CHICKPEAS,
- PAN Y POSTRE (NO PLÁTANO)**  
BREAD AND DESSERT (NO BANANA)

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.	

VIERNES

12

- 1º CREMA DE CALABAZA
- 2º HUEVOS ROTOS CON PATATAS
- 1º CREAM OF PUMPKIN SOUP
- 2º BROKEN EGGS AND FRENCH FRIES
- PAN Y POSTRE (NO PLÁTANO)**  
BREAD AND DESSERT (NO BANANA)

Calorías	804	Kcal	3360	KJ
Lípidos	36 g.	[Saturados	7,4 g.]	
H.Carbono	89 g.	[Azúcares	34,6 g.]	
Proteínas	31 g.	Sal	1,88 g.	

**LUNES 15**

- 1º **BRÓCOLI REHOGADO O SOPA DE ESTRELLAS**
  - 2º **HAMBURGUESA EN SALSA PRIMAVERAL**
  - 1º SAUTEED BROCCOLI OR PASTA STAR SOUP
  - 2º HAMBURGER IN VEGETABLE SAUCE
- PAN Y POSTRE (NO PLÁTANO)**  
BREAD AND DESSERT (NO BANANA)

Calorías	774	Kcal	3235	kJ
Lípidos	38 g.	[Saturados	9 g.]	
H.Carbono	77 g.	[Azúcares	30,3 g.]	
Proteínas	31 g.	Sal	4,3 g.	

**MARTES 16**

- 1º **ARROZ TRES DELICIAS**
  - 2º **MERLUZA A LA MARINERA**
  - 1º SPECIAL FRIED RICE
  - 2º HAKE IN SEAFOOD SAUCE
- PAN Y POSTRE (NO PLÁTANO)**  
BREAD AND DESSERT (NO BANANA)

Calorías	808	Kcal	3377	kJ
Lípidos	32 g.	[Saturados	7,4 g.]	
H.Carbono	95 g.	[Azúcares	15,1 g.]	
Proteínas	35 g.	Sal	3,1 g.	

**MIÉRCOLES 17**

- 1º **LENTEJAS ESTOFADAS**
  - 2º **TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA**
  - 1º LENTIL STEW
  - 2º SPANISH OMELETTE AND SALAD
- PAN Y POSTRE (NO PLÁTANO)**  
BREAD AND DESSERT (NO BANANA)

Calorías	822	Kcal	3435	kJ
Lípidos	34 g.	[Saturados	7,4 g.]	
H.Carbono	96 g.	[Azúcares	30 g.]	
Proteínas	33 g.	Sal	3,9 g.	

**JUEVES 18**

- 1º **PURÉ DE CALABACÍN**
  - 2º **JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA PEPITORIA CON ARROZ PILAFF**
  - 1º CREAM OF COURGETTE AND CARROT SOUP
  - 2º CHICKEN HAMS IN PEPITORIA SAUCE WITH PILAFF RICE
- PAN Y POSTRE (NO PLÁTANO)**  
BREAD AND DESSERT (NO BANANA)

Calorías	832	Kcal	3477	kJ
Lípidos	40 g.	[Saturados	10 g.]	
H.Carbono	85 g.	[Azúcares	19,2 g.]	
Proteínas	33 g.	Sal	3,2 g.	

**VIERNES 19**

- 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 (NO PLÁTANO)**  
BREAD AND DESSERT (NO BANANA)

Calorías	832	Kcal	3477	kJ
Lípidos	40 g.	[Saturados	10 g.]	
H.Carbono	85 g.	[Azúcares	19,2 g.]	
Proteínas	33 g.	Sal	3,2 g.	

**LUNES 22**

- 1º **ARROZ BLANCO CON TOMATE**
  - 2º **MERLUZA ORLY CON ENSALADA**
  - 1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE
  - 2º HAKE ORLY AND SALAD
- PAN Y POSTRE (NO PLÁTANO)**  
BREAD AND DESSERT (NO BANANA)

Calorías	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	34 g.	[Saturados	6,5 g.]	
H.Carbono	103 g.	[Azúcares	15,4 g.]	
Proteínas	27 g.	Sal	4,3 g.	

**MARTES 23**

- 1º **CREMA DE VERDURAS NATURALES**
  - 2º **HUEVOS FRITOS CON PATATAS**
  - 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP
  - 2º FRIED EGGS AND FRENCH FRIES
- PAN Y POSTRE (NO PLÁTANO)**  
BREAD AND DESSERT (NO BANANA)

Calorías	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	46 g.	[Saturados	12,9 g.]	
H.Carbono	73 g.	[Azúcares	19,5 g.]	
Proteínas	30 g.	Sal	3,1 g.	

**MIÉRCOLES 24**

- 1º **ESPAGUETIS A LA CREMA DE QUESO**
  - 2º **LOMO PLANCHA CON BASTONES DE BERENJENA**
  - 1º SPAGHETTI WITH CREAM CHEESE
  - 2º GRILLED LOIN AND AUBERGINE STICKS
- PAN Y POSTRE (NO PLÁTANO)**  
BREAD AND DESSERT (NO BANANA)

Calorías	840	Kcal	3511	kJ
Lípidos	36 g.	[Saturados	13,3 g.]	
H.Carbono	100 g.	[Azúcares	28,7 g.]	
Proteínas	29 g.	Sal	1,2 g.	

**JUEVES 25**

- 1º **GARBANZOS GUISADOS**
  - 2º **FILETE DE POLLO CON ENSALADA**
  - 1º CHICKPEA STEW
  - 2º CHICKEN FILLET AND SALAD
- PAN Y POSTRE (NO PLÁTANO)**  
BREAD AND DESSERT (NO BANANA)

Calorías	823	Kcal	3440	kJ
Lípidos	39 g.	[Saturados	8 g.]	
H.Carbono	82 g.	[Azúcares	33,5 g.]	
Proteínas	36 g.	Sal	3,5 g.	

**VIERNES 26**

- 1º **PATATAS CON CHORIZO**
  - 2º **PALOMETA A LA VIZCAÍNA**
  - 1º POTATOES WITH CHORIZO
  - 2º FISH AND PEPPERS IN A TOMATO SAUCE
- PAN Y POSTRE (NO PLÁTANO)**  
BREAD AND DESSERT (NO BANANA)

Calorías	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	30 g.	[Saturados	6,1 g.]	
H.Carbono	108 g.	[Azúcares	19,3 g.]	
Proteínas	31 g.	Sal	2,1 g.	

**LUNES 29**

- 1º **JUDÍAS VERDES REHOGADAS O SOPA DE AVE CON FIDEOS**
  - 2º **ALBÓNDIGAS A LA CAZADORA**
  - 1º SAUTÉ GREEN BEANS OR NOODLE CHICKEN SOUP
  - 2º MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY
- PAN Y POSTRE (NO PLÁTANO)**  
BREAD AND DESSERT (NO BANANA)

Calorías	808	Kcal	3377	kJ
Lípidos	40 g.	[Saturados	12,4 g.]	
H.Carbono	69 g.	[Azúcares	13,6 g.]	
Proteínas	43 g.	Sal	1,5 g.	

**MARTES 30**

- 1º **LENTEJAS ESTOFADAS**
  - 2º **PIZZA ITALIANA CON ENSALADA**
  - 1º LENTIL STEW
  - 2º ITALIAN PIZZA AND SALAD
- PAN Y POSTRE (NO PLÁTANO)**  
BREAD AND DESSERT (NO BANANA)

Calorías	858	Kcal	3586	kJ
Lípidos	42 g.	[Saturados	13,3 g.]	
H.Carbono	82 g.	[Azúcares	16,2 g.]	
Proteínas	38 g.	Sal	3,1 g.	

RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS	
SI COMES	PUEDES CENAR
<b>Pasta o Arroz y Carne</b>	<b>Verdura/Ensalada y Pescado</b>
Pasta o Arroz y Pescado	Verdura y Huevo
<b>Pasta o Arroz y Huevo</b>	<b>Verdura/Ensalada y Carne</b>
Verdura y Carne	Patata y Pescado
<b>Verdura y Pescado</b>	<b>Patata y Huevo</b>
Verdura y Huevo	Arroz y Carne
<b>Legumbre y Carne</b>	<b>Verdura/Ensalada y Pescado</b>
Legumbre y Pescado	Verdura y Huevo
<b>Legumbre y Huevo</b>	<b>Verdura/ensalada y Carne</b>



Calle Tormes, 6 - 28840 - MEJORADA DEL CAMPO - MADRID  
Telf.: 91 392 35 59 - email : info@alegra.com.es  
[www.alegra.com.es](http://www.alegra.com.es)

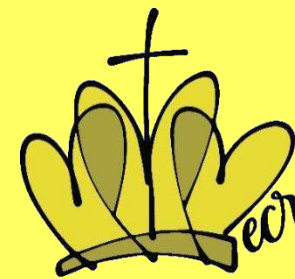
**EL POSTRE SERÁ VARIADO (FRUTA DE TEMPORADA, Y POSTRE LÁCTEO O LECHE)**  
Todos los días habrá una ensalada, como complemento opcional, para aquellos alumnos que lo deseen.

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





# mes de ABRIL DE 2024



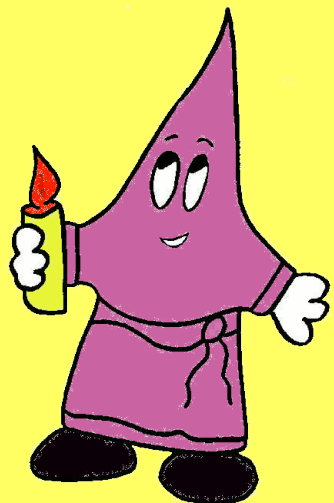
COLEGIO  
CRISTO REY

Avda. de San Luis, 29

28033 - MADRID

Telf.: 91 302 16 36 - Fax: 91 766 84 71

secretaria@colegiocristoreymadrid.es



## HUEVO Y NUEZ

MARTES

2

1º MACARRONES GRATINADOS (PSH)

2º LOMO PLANCHA CON AROS DE CEBOLLA

1º GRATINEED MACARONI (EGG FREE)

2º GRILLED LOIN WITH ONION RINGS

PAN Y POSTRE SIN HUEVO  
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	855	Kcal	3573	KJ
Lípidos	47 g.	[Saturados	16,3 g.]	
H.Carbono	71 g.	[Azúcares	15,9 g.]	
Proteínas	37 g.	Sal	2,4 g.	

MIÉRCOLES

3

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES

2º LACÓN A LA PLANCHA CON ENSALADA

1º CREAM OF VEGETABLE SOUP

2º GRILLED PORK SHOULDER AND SALAD

PAN Y POSTRE SIN HUEVO  
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	787	Kcal	3289	KJ
Lípidos	43 g.	[Saturados	11 g.]	
H.Carbono	65 g.	[Azúcares	21,1 g.]	
Proteínas	35 g.	Sal	4,2 g.	

JUEVES

4

1º ALUBIAS BLANCAS GUISADAS

2º POLLO ASADO CON DELICIAS DE CALABACÍN

1º HARICOT BEAN STEW

2º ROASTED CHICKEN WITH ZUCCHINI DELIGHTS

PAN Y POSTRE SIN HUEVO  
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	813	Kcal	3398	KJ
Lípidos	41 g.	[Saturados	13,3 g.]	
H.Carbono	70 g.	[Azúcares	16,9 g.]	
Proteínas	41 g.	Sal	2,8 g.	

VIERNES

5

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE

2º MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA

1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE

2º GRILLED HAKE AND SALAD

PAN Y POSTRE SIN HUEVO  
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	837	Kcal	3448	KJ
Lípidos	45 g.	[Saturados	7,3 g.]	
H.Carbono	83 g.	[Azúcares	17 g.]	
Proteínas	25 g.	Sal	3,3 g.	

LUNES

8

1º LENTEJAS HORTELANAS

2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA

1º LENTIL AND VEGETABLE STEW

2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD

PAN Y POSTRE SIN HUEVO  
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	826	Kcal	3452	KJ
Lípidos	42 g.	[Saturados	13 g.]	
H.Carbono	61 g.	[Azúcares	14,7 g.]	
Proteínas	51 g.	Sal	4,1 g.	

MARTES

9

1º CODITOS NAPOLITANA (PSH)

2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA

1º PASTA NAPOLITANA (EGG FREE)

2º MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE

PAN Y POSTRE SIN HUEVO  
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	847	Kcal	3540	KJ
Lípidos	27 g.	[Saturados	7,7 g.]	
H.Carbono	116 g.	[Azúcares	34,8 g.]	
Proteínas	35 g.	Sal	4,3 g.	

MIÉRCOLES

10

1º PAELLA DE POLLO Y VERDURA

2º BACALAO A LA PLANCHA CON ENSALADA

1º CHICKEN AND VEGETABLE PAELLA

2º GRILLED COD AND SALAD

PAN Y POSTRE SIN HUEVO  
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	834	Kcal	3486	KJ
Lípidos	38 g.	[Saturados	9,1 g.]	
H.Carbono	77 g.	[Azúcares	12 g.]	
Proteínas	46 g.	Sal	3,7 g.	

JUEVES

11

1º SOPA DE COCIDO (PSH)

2º COCIDO MADRILEÑO

1º NOODLE SOUP (EGG FREE)

2º MADRILENIAN STEW (HAM, CHORIZO, CHICKEN, BLOOD SAUSAGE, CHICKPEAS,

PAN Y POSTRE SIN HUEVO  
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

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.	

VIERNES

12

1º CREMA DE CALABAZA

2º LOMO CON PATATAS

1º CREAM OF PUMPKIN SOUP

2º LOIN AND FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE SIN HUEVO  
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	804	Kcal	3360	KJ
Lípidos	36 g.	[Saturados	7,4 g.]	
H.Carbono	89 g.	[Azúcares	34,6 g.]	
Proteínas	31 g.	Sal	1,88 g.	

**LUNES 15**

- 1º **BRÓCOLI REHOGADO**
- 2º **HAMBURGUESA EN SALSA PRIMAVERAL**
- 1º SAUTÉED BROCCOLI
- 2º HAMBURGER IN VEGETABLE SAUCE
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**  
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	774	Kcal	3235	kJ
Lípidos	38 g.	[Saturados	9 g.]	
H.Carbono	77 g.	[Azúcares	30,3 g.]	
Proteínas	31 g.	Sal	4,3 g.	

**MARTES 16**

- 1º **ARROZ TRES DELICIAS (SIN HUEVO)**
- 2º **MERLUZA A LA MARINERA**
- 1º SPECIAL FRIED RICE (EGG FREE)
- 2º HAKE IN SEAFOOD SAUCE
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**  
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	808	Kcal	3377	kJ
Lípidos	32 g.	[Saturados	7,4 g.]	
H.Carbono	95 g.	[Azúcares	15,1 g.]	
Proteínas	35 g.	Sal	3,1 g.	

**MIÉRCOLES 17**

- 1º **LENTEJAS ESTOFADAS**
- 2º **LOMO PLANCHA CON ENSALADA**
- 1º LENTIL STEW
- 2º GRILLED LOIN AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**  
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	822	Kcal	3435	kJ
Lípidos	34 g.	[Saturados	7,4 g.]	
H.Carbono	96 g.	[Azúcares	30 g.]	
Proteínas	33 g.	Sal	3,9 g.	

**JUEVES 18**

- 1º **PURÉ DE CALABACÍN**
- 2º **JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA PEPITORIA CON ARROZ PILAFF**
- 1º CREAM OF COURGETTE AND CARROT SOUP
- 2º CHICKEN HAMS IN PEPITORIA SAUCE WITH PILAFF RICE
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**  
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	832	Kcal	3477	kJ
Lípidos	40 g.	[Saturados	10 g.]	
H.Carbono	85 g.	[Azúcares	19,2 g.]	
Proteínas	33 g.	Sal	3,2 g.	

**VIERNES 19**

- 1º **FUSILLIS A LA ITALIANA (PSH)**
- 2º **LACÓN A LA PLANCHA CON ENSALADA**
- 1º SPIRAL PASTA IN ITALIAN SAUCE (EGG FREE)
- 2º GRILLED PORK SHOULDER AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**  
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	832	Kcal	3477	kJ
Lípidos	40 g.	[Saturados	10 g.]	
H.Carbono	85 g.	[Azúcares	19,2 g.]	
Proteínas	33 g.	Sal	3,2 g.	

**LUNES 22**

- 1º **ARROZ BLANCO CON TOMATE**
- 2º **MERLUZA PLANCHA CON ENSALADA**
- 1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE
- 2º GRILLED HAKE AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**  
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	34 g.	[Saturados	6,5 g.]	
H.Carbono	103 g.	[Azúcares	15,4 g.]	
Proteínas	27 g.	Sal	4,3 g.	

**MARTES 23**

- 1º **CREMA DE VERDURAS NATURALES**
- 2º **NUGGETS DE POLLO CON PATATAS**
- 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP
- 2º CHICKEN NUGGETS AND FRENCH FRIES
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**  
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	46 g.	[Saturados	12,9 g.]	
H.Carbono	73 g.	[Azúcares	19,5 g.]	
Proteínas	30 g.	Sal	3,1 g.	

**MIÉRCOLES 24**

- 1º **ESPAGUETIS A LA CREMA DE QUESO (PSG)(PSH)**
- 2º **LOMO PLANCHA CON BASTONES DE BERENJENA**
- 1º SPAGHETTI WITH CREAM CHEESE (PSG)(PSH)
- 2º GRILLED LOIN AND AUBERGINE STICKS
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**  
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	840	Kcal	3511	kJ
Lípidos	36 g.	[Saturados	13,3 g.]	
H.Carbono	100 g.	[Azúcares	28,7 g.]	
Proteínas	29 g.	Sal	1,2 g.	

**JUEVES 25**

- 1º **GARBANZOS GUISADOS**
- 2º **FILETE DE POLLO PLANCHA CON ENSALADA**
- 1º CHICKPEA STEW
- 2º GRILLED CHICKEN FILLET AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**  
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	823	Kcal	3440	kJ
Lípidos	39 g.	[Saturados	8 g.]	
H.Carbono	82 g.	[Azúcares	33,5 g.]	
Proteínas	36 g.	Sal	3,5 g.	

**VIERNES 26**

- 1º **PATATAS CON CHORIZO**
- 2º **PALOMETA A LA VIZCAÍNA**
- 1º POTATOES WITH CHORIZO
- 2º FISH AND PEPPERS IN A TOMATO SAUCE
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**  
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	30 g.	[Saturados	6,1 g.]	
H.Carbono	108 g.	[Azúcares	19,3 g.]	
Proteínas	31 g.	Sal	2,1 g.	

**LUNES 29**

- 1º **JUDÍAS VERDES REHOGADAS**
- 2º **ALBÓNDIGAS A LA CAZADORA**
- 1º SAUTÉED GREEN BEANS
- 2º MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**  
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	808	Kcal	3377	kJ
Lípidos	40 g.	[Saturados	12,4 g.]	
H.Carbono	69 g.	[Azúcares	13,6 g.]	
Proteínas	43 g.	Sal	1,5 g.	

**MARTES 30**

- 1º **LENTEJAS ESTOFADAS**
- 2º **PIZZA ITALIANA CON ENSALADA**
- 1º LENTIL STEW
- 2º ITALIAN PIZZA AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN HUEVO**  
BREAD AND DESSERT (EGG FREE)

Calorías	858	Kcal	3586	kJ
Lípidos	42 g.	[Saturados	13,3 g.]	
H.Carbono	82 g.	[Azúcares	16,2 g.]	
Proteínas	38 g.	Sal	3,1 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



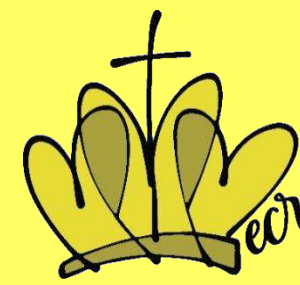
Calle Tormes, 6 - 28840 - MEJORADA DEL CAMPO - MADRID  
Telf.: 91 392 35 59 - email : info@alegra.com.es  
[www.alegra.com.es](http://www.alegra.com.es)

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.





# mes de ABRIL DE 2024

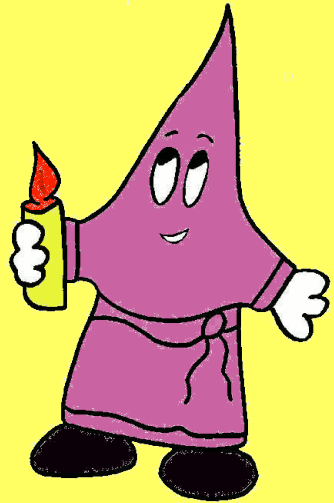


COLEGIO  
CRISTO REY

Avda. de San Luis, 29

28033 - MADRID

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



## ÁCIDOS, CHOCOLATE, CAFÉ, CÍTRICOS, PROCESADOS

MARTES

2

- 1º MACARRONES GRATINADOS
- 2º LOMO PLANCHA CON PATATAS
- 1º GRATINEED MACARONI
- 2º GRILLED LOIN AND FRENCH FRIES
- PAN Y POSTRE ( NO NARANJA)**  
BREAD AND DESSERT (NOT ORANGE)

Calorías	855	Kcal	3573	KJ
Lípidos	47 g.	[Saturados	16,3 g.]	
H.Carbono	71 g.	[Azúcares	15,9 g.]	
Proteínas	37 g.	Sal	2,4 g.	

MIÉRCOLES

3

- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES
- 2º TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA
- 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP
- 2º HAM OMELETTE AND SALAD
- PAN Y POSTRE ( NO NARANJA)**  
BREAD AND DESSERT (NOT ORANGE)

Calorías	787	Kcal	3289	KJ
Lípidos	43 g.	[Saturados	11 g.]	
H.Carbono	65 g.	[Azúcares	21,1 g.]	
Proteínas	35 g.	Sal	4,2 g.	

JUEVES

4

- 1º ALUBIAS BLANCAS GUISADAS
- 2º POLLO ASADO CON DELICIAS DE CALABACÍN
- 1º HARICOT BEAN STEW
- 2º ROASTED CHICKEN WITH ZUCCHINI DELIGHTS
- PAN Y POSTRE ( NO NARANJA)**  
BREAD AND DESSERT (NOT ORANGE)

Calorías	813	Kcal	3398	KJ
Lípidos	41 g.	[Saturados	13,3 g.]	
H.Carbono	70 g.	[Azúcares	16,9 g.]	
Proteínas	41 g.	Sal	2,8 g.	

VIERNES

5

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
- 2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA
- 1º PLAIN RICE IN TOMATO SAUCE
- 2º BATTERED HAKE AND SALAD
- PAN Y POSTRE ( NO NARANJA)**  
BREAD AND DESSERT (NOT ORANGE)

Calorías	837	Kcal	3448	KJ
Lípidos	45 g.	[Saturados	7,3 g.]	
H.Carbono	83 g.	[Azúcares	17 g.]	
Proteínas	25 g.	Sal	3,3 g.	

LUNES

8

- 1º LENTEJAS HORTELANAS
- 2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA
- 1º LENTIL AND VEGETABLE STEW
- 2º CHICKEN FILLET AND SALAD
- PAN Y POSTRE ( NO NARANJA)**  
BREAD AND DESSERT (NOT ORANGE)

Calorías	826	Kcal	3452	KJ
Lípidos	42 g.	[Saturados	13 g.]	
H.Carbono	61 g.	[Azúcares	14,7 g.]	
Proteínas	51 g.	Sal	4,1 g.	

MARTES

9

- 1º CODITOS NAPOLITANA
- 2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
- 1º PASTA NAPOLITANA
- 2º MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE
- PAN Y POSTRE ( NO NARANJA)**  
BREAD AND DESSERT (NOT ORANGE)

Calorías	847	Kcal	3540	KJ
Lípidos	27 g.	[Saturados	7,7 g.]	
H.Carbono	116 g.	[Azúcares	34,8 g.]	
Proteínas	35 g.	Sal	4,3 g.	

MIÉRCOLES

10

- 1º PAELLA DE POLLO Y VERDURA
- 2º BACALAO A LA ANDALUZA CON ENSALADA
- 1º CHICKEN AND VEGETABLE PAELLA
- 2º LIGHTLY BATTERED COD AND SALAD
- PAN Y POSTRE ( NO NARANJA)**  
BREAD AND DESSERT (NOT ORANGE)

Calorías	834	Kcal	3486	KJ
Lípidos	38 g.	[Saturados	9,1 g.]	
H.Carbono	77 g.	[Azúcares	12 g.]	
Proteínas	46 g.	Sal	3,7 g.	

JUEVES

11

- 1º SOPA DE COCIDO
- 2º COCIDO MADRILEÑO
- 1º NOODLE SOUP
- 2º MADRILENIAN STEW (HAM, CHORIZO, CHICKEN, BLOOD SAUSAGE, CHICKPEAS,
- PAN Y POSTRE ( NO NARANJA)**  
BREAD AND DESSERT (NOT ORANGE)

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.	

VIERNES

12

- 1º CREMA DE CALABAZA
- 2º HUEVOS ROTOS CON PATATAS
- 1º CREAM OF PUMPKIN SOUP
- 2º BROKEN EGGS AND FRENCH FRIES
- PAN Y POSTRE ( NO NARANJA)**  
BREAD AND DESSERT (NOT ORANGE)

Calorías	804	Kcal	3360	KJ
Lípidos	36 g.	[Saturados	7,4 g.]	
H.Carbono	89 g.	[Azúcares	34,6 g.]	
Proteínas	31 g.	Sal	1,88 g.	

**LUNES 15**

- 1º **BRÓCOLI REHOGADO O SOPA DE ESTRELLAS**
- 2º **HAMBURGUESA A LA PLANCHA**
- 1º SAUTÉED BROCCOLI OR PASTA STAR SOUP
- 2º GRILLED BURGER

**PAN Y POSTRE ( NO NARANJA)**  
BREAD AND DESSERT (NOT ORANGE)

Calorías	774	Kcal	3235	kJ
Lípidos	38 g.	[Saturados	9 g.]	
H.Carbono	77 g.	[Azúcares	30,3 g.]	
Proteínas	31 g.	Sal	4,3 g.	

**MARTES 16**

- 1º **ARROZ TRES DELICIAS**
- 2º **MERLUZA AL HORNO**
- 1º SPECIAL FRIED RICE
- 2º BAKED HAKE

**PAN Y POSTRE ( NO NARANJA)**  
BREAD AND DESSERT (NOT ORANGE)

Calorías	808	Kcal	3377	kJ
Lípidos	32 g.	[Saturados	7,4 g.]	
H.Carbono	95 g.	[Azúcares	15,1 g.]	
Proteínas	35 g.	Sal	3,1 g.	

**MIÉRCOLES 17**

- 1º **LENTEJAS ESTOFADAS**
- 2º **TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA**
- 1º LENTIL STEW
- 2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

**PAN Y POSTRE ( NO NARANJA)**  
BREAD AND DESSERT (NOT ORANGE)

Calorías	822	Kcal	3435	kJ
Lípidos	34 g.	[Saturados	7,4 g.]	
H.Carbono	96 g.	[Azúcares	30 g.]	
Proteínas	33 g.	Sal	3,9 g.	

**JUEVES 18**

- 1º **PURÉ DE CALABACÍN**
- 2º **JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA PEPITORIA CON ARROZ PILAFF**
- 1º CREAM OF COURGETTE AND CARROT SOUP
- 2º CHICKEN HAMS IN PEPITORIA SAUCE WITH PILAFF RICE

**PAN Y POSTRE ( NO NARANJA)**  
BREAD AND DESSERT (NOT ORANGE)

Calorías	832	Kcal	3477	kJ
Lípidos	40 g.	[Saturados	10 g.]	
H.Carbono	85 g.	[Azúcares	19,2 g.]	
Proteínas	33 g.	Sal	3,2 g.	

**VIERNES 19**

- 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 ( NO NARANJA)**  
BREAD AND DESSERT (NOT ORANGE)

Calorías	832	Kcal	3477	kJ
Lípidos	40 g.	[Saturados	10 g.]	
H.Carbono	85 g.	[Azúcares	19,2 g.]	
Proteínas	33 g.	Sal	3,2 g.	

**LUNES 22**

- 1º **ARROZ BLANCO REHOGADO**
- 2º **MERLUZA ORLY CON ENSALADA**
- 1º SAUTÉED PLAIN RICE
- 2º HAKE ORLY AND SALAD

**PAN Y POSTRE ( NO NARANJA)**  
BREAD AND DESSERT (NOT ORANGE)

Calorías	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	34 g.	[Saturados	6,5 g.]	
H.Carbono	103 g.	[Azúcares	15,4 g.]	
Proteínas	27 g.	Sal	4,3 g.	

**MARTES 23**

- 1º **CREMA DE VERDURAS NATURALES**
- 2º **HUEVOS FRITOS CON PATATAS**
- 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP
- 2º FRIED EGGS AND FRENCH FRIES

**PAN Y POSTRE ( NO NARANJA)**  
BREAD AND DESSERT (NOT ORANGE)

Calorías	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	46 g.	[Saturados	12,9 g.]	
H.Carbono	73 g.	[Azúcares	19,5 g.]	
Proteínas	30 g.	Sal	3,1 g.	

**MIÉRCOLES 24**

- 1º **ESPAGUETIS A LA CREMA DE QUESO**
- 2º **LOMO PLANCHA CON BASTONES DE BERENJENA**
- 1º SPAGHETTI WITH CREAM CHEESE
- 2º GRILLED LOIN AND AUBERGINE STICKS

**PAN Y POSTRE ( NO NARANJA)**  
BREAD AND DESSERT (NOT ORANGE)

Calorías	840	Kcal	3511	kJ
Lípidos	36 g.	[Saturados	13,3 g.]	
H.Carbono	100 g.	[Azúcares	28,7 g.]	
Proteínas	29 g.	Sal	1,2 g.	

**JUEVES 25**

- 1º **GARBANZOS GUISADOS**
- 2º **FILETE DE POLLO CON ENSALADA**
- 1º CHICKPEA STEW
- 2º CHICKEN FILLET AND SALAD

**PAN Y POSTRE ( NO NARANJA)**  
BREAD AND DESSERT (NOT ORANGE)

Calorías	823	Kcal	3440	kJ
Lípidos	39 g.	[Saturados	8 g.]	
H.Carbono	82 g.	[Azúcares	33,5 g.]	
Proteínas	36 g.	Sal	3,5 g.	

**VIERNES 26**

- 1º **PATATAS CON CHORIZO**
- 2º **PALOMETA A LA PLANCHA**
- 1º POTATOES WITH CHORIZO
- 2º GRILLED FISH

**PAN Y POSTRE ( NO NARANJA)**  
BREAD AND DESSERT (NOT ORANGE)

Calorías	826	Kcal	3452	kJ
Lípidos	30 g.	[Saturados	6,1 g.]	
H.Carbono	108 g.	[Azúcares	19,3 g.]	
Proteínas	31 g.	Sal	2,1 g.	

**LUNES 29**

- 1º **JUDÍAS VERDES REHOGADAS O SOPA DE AVE CON FIDEOS**
- 2º **ALBÓNDIGAS A LA CAZADORA**
- 1º SAUTÉ GREEN BEANS OR NOODLE CHICKEN SOUP
- 2º MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY

**PAN Y POSTRE ( NO NARANJA)**  
BREAD AND DESSERT (NOT ORANGE)

Calorías	808	Kcal	3377	kJ
Lípidos	40 g.	[Saturados	12,4 g.]	
H.Carbono	69 g.	[Azúcares	13,6 g.]	
Proteínas	43 g.	Sal	1,5 g.	

**MARTES 30**

- 1º **LENTEJAS ESTOFADAS**
- 2º **PIZZA ITALIANA CON ENSALADA**
- 1º LENTIL STEW
- 2º ITALIAN PIZZA AND SALAD

**PAN Y POSTRE ( NO NARANJA)**  
BREAD AND DESSERT (NOT ORANGE)

Calorías	858	Kcal	3586	kJ
Lípidos	42 g.	[Saturados	13,3 g.]	
H.Carbono	82 g.	[Azúcares	16,2 g.]	
Proteínas	38 g.	Sal	3,1 g.	

RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS	
SI COMES	PUEDES CENAR
<b>Pasta o Arroz y Carne</b>	<b>Verdura/Ensalada y Pescado</b>
Pasta o Arroz y Pescado	Verdura y Huevo
<b>Pasta o Arroz y Huevo</b>	<b>Verdura/Ensalada y Carne</b>
Verdura y Carne	Patata y Pescado
<b>Verdura y Pescado</b>	<b>Patata y Huevo</b>
Verdura y Huevo	Arroz y Carne
<b>Legumbre y Carne</b>	<b>Verdura/Ensalada y Pescado</b>
Legumbre y Pescado	Verdura y Huevo
<b>Legumbre y Huevo</b>	<b>Verdura/ensalada y Carne</b>



Calle Tormes, 6 - 28840 - MEJORADA DEL CAMPO - MADRID  
Telf.: 91 392 35 59 - email : info@alegra.com.es  
[www.alegra.com.es](http://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.

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