



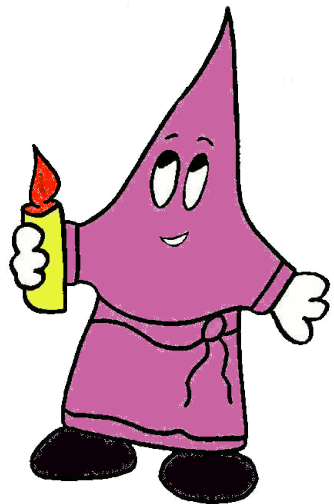
Mes de ABRIL DE 2024



COLEGIO
CRISTO REY

Avda. de San Luis, 29
28033 - MADRID

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



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
Pasta o Arroz y Carne	Verdura/Ensalada y Pescado
Pasta o Arroz y Pescado	Verdura y Huevo
Pasta o Arroz y Huevo	Verdura/Ensalada y Carne
Verdura y Carne	Patata y Pescado
Verdura y Pescado	Patata y Huevo
Verdura y Huevo	Arroz y Carne
Legumbre y Carne	Verdura/Ensalada y Pescado
Legumbre y Pescado	Verdura y Huevo
Legumbre y Huevo	Verdura/ensalada y Carne



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

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