Cristo Rey

Noviembre 2026

Sin cerdo General

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Kcal HC Lip Prot SIN SERVICIO DE COMEDOR	3 Kcal 647 HC 70 Lip 25 Prot 32 Macarrones integrales con salsa cremosa de queso Filete de abadejo en tempura casera Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada	4 Kcal 571 HC 58 Lip 22 Prot 34 Lentejas guisadas a la hortelana Filete de abadejo en tempura casera Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada	5 Kcal 533 HC 72 Lip 15 Prot 28 Salteado de arroz con calabacín, zanahoria y maíz Filete de pollo asado con miel, romero y limón Ensalada tricolor de lechuga, remolacha y maíz Yogur	6 Kcal 517 HC 68 Lip 20 Prot 17 Crema de verduras natural Garbanzos salteados Fruta de temporada
9 Kcal HC Lip Prot SIN SERVICIO DE COMEDOR	10 Kcal 564 HC 64 Lip 18 Prot 36 Lentejas guisadas a la hortelana Boquerones a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Yogur	11 Kcal 558 HC 81 Lip 20 Prot 12 Arroz blanco con tomate frito Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga y cebolla con orégano Fruta de temporada	12 Kcal 567 HC 48 Lip 24 Prot 38 Wok de espaguetis integrales con verduras y un punto suave de soja Jamoncitos de pollo asados con salsa cítrica de naranja Zanahoria rehogada Fruta de temporada	13 Kcal 430 HC 59 Lip 14 Prot 17 Brócoli rehogado con ajito y cebolla Chili con verduras Arroz pilaf Fruta de temporada
16 Kcal 436 HC 49 Lip 18 Prot 20 Guiso de patatas en salsa verde Filete de limanda al horno con picada de perejil Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz Yogur	17 Kcal 634 HC 85 Lip 27 Prot 12 Paella de verduras Tortilla de patata Ensalada de tomate, remolacha y zanahoria Fruta de temporada	18 Kcal 571 HC 72 Lip 21 Prot 22 Sopa de fideos Cocido tradicional completo (garbanzos, verdura, ternera y ave) Fruta de temporada	19 Kcal 698 HC 73 Lip 30 Prot 32 Alubias blancas guisadas a la jardinera Ragout de pollo guisado al estilo tradicional Patatas fritas crujientes Fruta de temporada	20 Kcal 572 HC 78 Lip 21 Prot 18 Crema de puerros natural Pizza de pavo y queso fundido Patatas estilo chips Fruta de temporada

-

Consulta aquí los alérgenos del menú (pulsa en cada plato para ver el detalle)

https://someal.app/cristorey

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
23 — Kcal 576 · HC 67 · Lip 26 · Prot 19 Crema vichy Albóndigas vegetales a la jardinera Cous cous salteado Fruta de temporada	24 — Kcal 508 · HC 65 · Lip 17 · Prot 24 Arroz blanco con salsa de tomate casera Filete de pollo asado con un punto de mostaza Ensalada variada de lechuga, maíz y aceitunas Fruta de temporada	25 — Kcal 427 · HC 42 · Lip 22 · Prot 16 Judias verdes rehogadas con ajito y cebolla Huevos en salsa aurora de bechamel y tomate Patatas asadas Fruta de temporada	26 — Kcal 479 · HC 55 · Lip 18 · Prot 25 Lentejas guisadas a la jardinera Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	27 — Kcal 646 · HC 72 · Lip 24 · Prot 32 Macarrones integrales con salsa italiana Filete de abadejo en tempura casera Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur
30 — Kcal 594 · HC 81 · Lip 17 · Prot 29 Curry de arroz con verduras Escalope de pollo empanado casero Ensalada de tomate y cebolla con orégano Fruta de temporada				

¡las legumbres son mucho más que guisos!



Descubre nuevas formas de disfrutarlas y conviértelas en las protagonistas de una receta dulce o salada con el reto de este mes

Si has comido:	Es recomendable cenar:
VERDURAS COCINADAS	HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA
HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA	VERDURAS COCINADAS
LEGUMBRE	CARNE / PESCADO / HUEVO
CARNE	PESCADO / HUEVO / LEGUMBRES
PESCADO	CARNE / HUEVO / LEGUMBRES
HUEVO	PESCADO / CARNE / LEGUMBRES
PATATA	PASTA / ARROZ
PASTA / ARROZ	PATATA



Cristo Rey

Noviembre 2026

Sin frutos SECOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Kcal HC Lip Prot SIN SERVICIO DE COMEDOR	3 Kcal 565 HC 64 Lip 21 Prot 26 Macarrones integrales con salsa cremosa de queso Huevos revueltos con jamón york Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada	4 Kcal 571 HC 58 Lip 22 Prot 34 Lentejas guisadas a la hortelana Filete de abadejo en tempura casera Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada	5 Kcal 576 HC 71 Lip 18 Prot 32 Arroz tres delicias casero Filete de pollo asado con miel, romero y limón Ensalada tricolor de lechuga, remolacha y maíz Yogur	6 Kcal 532 HC 65 Lip 20 Prot 21 Crema de verduras natural Garbanzos salteados con carne Fruta de temporada
9 Kcal HC Lip Prot SIN SERVICIO DE COMEDOR	10 Kcal 649 HC 56 Lip 29 Prot 40 Lentejas estofadas al estilo tradicional Boquerones a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural	11 Kcal 558 HC 81 Lip 20 Prot 12 Arroz blanco con tomate frito Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga y cebolla con orégano Fruta de temporada	12 Kcal 562 HC 50 Lip 28 Prot 26 Wok de espaguetis integrales con verduras y un punto suave de soja Lomo de cerdo asado con salsa cítrica de naranja Zanahoria rehogada Fruta de temporada	13 Kcal 552 HC 67 Lip 21 Prot 24 Brócoli rehogado con ajito y cebolla Chili con carne Arroz pilaf Fruta de temporada
16 Kcal 393 HC 37 Lip 18 Prot 20 Guiso de patatas en salsa verde Filete de limanda al horno con picada de perejil Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz Yogur natural	17 Kcal 634 HC 85 Lip 27 Prot 12 Paella de verduras Tortilla de patata Ensalada de tomate, remolacha y zanahoria Fruta de temporada	18 Kcal 481 HC 70 Lip 11 Prot 23 Sopa de cocido con pasta integral Cocido tradicional completo Fruta de temporada	19 Kcal 698 HC 73 Lip 30 Prot 32 Alubias blancas guisadas a la jardinera Ragout de pollo guisado al estilo tradicional Patatas fritas crujientes Fruta de temporada	20 Kcal 642 HC 98 Lip 21 Prot 15 Crema de puerros natural Panini de jamón sin alérgenos Patatas estilo chips Fruta de temporada

-

Consulta aquí los alérgenos del menú (pulsa en cada plato para ver el detalle)

https://someal.app/cristorey

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
23 — Kcal 576 · HC 67 · Lip 26 · Prot 19 Crema vichy Albóndigas vegetales a la jardinera Cous cous salteado Fruta de temporada	24 — Kcal 491 · HC 65 · Lip 15 · Prot 24 Arroz blanco con salsa de tomate casera Filete de pollo a la plancha Ensalada variada de lechuga, maíz y aceitunas Fruta de temporada	25 — Kcal 494 · HC 39 · Lip 26 · Prot 25 Judias verdes rehogadas con ajito y cebolla Estofado de cerdo en salsa española Patatas asadas Fruta de temporada	26 — Kcal 479 · HC 55 · Lip 18 · Prot 25 Lentejas guisadas a la jardinera Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	27 — Kcal 646 · HC 72 · Lip 24 · Prot 32 Macarrones integrales con salsa italiana Filete de abadejo en tempura casera Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur
30 — Kcal 513 · HC 67 · Lip 16 · Prot 24 Curry de arroz con verduras Filete de pollo a la plancha Ensalada de tomate y cebolla con orégano Fruta de temporada				

¡las legumbres son mucho más que guisos!



Descubre nuevas formas de disfrutarlas y conviértelas en las protagonistas de una receta dulce o salada con el reto de este mes

Si has comido:	Es recomendable cenar:
VERDURAS COCINADAS	HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA
HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA	VERDURAS COCINADAS
LEGUMBRE	CARNE / PESCADO / HUEVO
CARNE	PESCADO / HUEVO / LEGUMBRES
PESCADO	CARNE / HUEVO / LEGUMBRES
HUEVO	PESCADO / CARNE / LEGUMBRES
PATATA	PASTA / ARROZ
PASTA / ARROZ	PATATA

Equilibra tu cena



Cristo Rey

Noviembre 2026

Sin GLUTEN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Kcal HC Lip Prot SIN SERVICIO DE COMEDOR	3 Kcal 536 HC 60 Lip 22 Prot 23 Pasta s/g con salsa cremosa de queso Huevos revueltos con jamón york Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada	4 Kcal 583 HC 58 Lip 24 Prot 33 Alubias blancas guisadas a la jardinera Filete de abadejo en tempura casera Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada	5 Kcal 576 HC 71 Lip 18 Prot 32 Arroz tres delicias casero Filete de pollo asado con miel, romero y limón Ensalada tricolor de lechuga, remolacha y maíz Yogur	6 Kcal 532 HC 65 Lip 20 Prot 21 Crema de verduras natural Garbanzos salteados con carne Fruta de temporada
9 Kcal HC Lip Prot SIN SERVICIO DE COMEDOR	10 Kcal 476 HC 41 Lip 20 Prot 33 Crema de verduras natural (zanahoria, calabacín y cebolla) Boquerones a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Yogur	11 Kcal 558 HC 81 Lip 20 Prot 12 Arroz blanco con tomate frito Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga y cebolla con orégano Fruta de temporada	12 Kcal 578 HC 65 Lip 24 Prot 26 Pasta s/g-h salteada con verduritas de la huerta Lomo de cerdo asado con salsa cítrica de naranja Zanahoria rehogada Fruta de temporada	13 Kcal 552 HC 67 Lip 21 Prot 24 Brócoli rehogado con ajito y cebolla Chili con carne Arroz pilaf Fruta de temporada
16 Kcal 436 HC 49 Lip 18 Prot 20 Guiso de patatas en salsa verde Filete de limanda al horno con picada de perejil Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz Yogur	17 Kcal 634 HC 85 Lip 27 Prot 12 Paella de verduras Tortilla de patata Ensalada de tomate, remolacha y zanahoria Fruta de temporada	18 Kcal 609 HC 72 Lip 26 Prot 20 Sopa de fideos s/g-h Cocido tradicional completo (garbanzos, verdura, ternera y ave) Fruta de temporada	19 Kcal 698 HC 73 Lip 30 Prot 32 Alubias blancas guisadas a la jardinera Ragout de pollo guisado al estilo tradicional Patatas fritas crujientes Fruta de temporada	20 Kcal 642 HC 98 Lip 21 Prot 15 Crema de puerros natural Panini de jamón sin alérgenos Patatas estilo chips Fruta de temporada

-

Consulta aquí los alérgenos del menú (pulsa en cada plato para ver el detalle)

https://someal.app/cristorey

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
23 — Kcal 559 — HC 65 — Lip 26 — Prot 17 Crema vichy Albóndigas vegetales a la jardinera Arroz blanco Fruta de temporada	24 — Kcal 508 — HC 65 — Lip 17 — Prot 24 Arroz blanco con salsa de tomate casera Filete de pollo asado con un punto de mostaza Ensalada variada de lechuga, maíz y aceitunas Fruta de temporada	25 — Kcal 494 — HC 39 — Lip 26 — Prot 25 Judias verdes rehogadas con ajito y cebolla Estofado de cerdo en salsa española Patatas asadas Fruta de temporada	26 — Kcal 430 — HC 45 — Lip 17 — Prot 23 Alubias blancas guisadas con calabaza Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	27 — Kcal 541 — HC 69 — Lip 17 — Prot 28 Pasta s/g-h italiana Abadejo en tempura casera s/g Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur
30 — Kcal 619 — HC 79 — Lip 22 — Prot 27 Curry de arroz con verduras Escalope de pollo empanado casero s/g Ensalada de tomate y cebolla con orégano Fruta de temporada				

¡las legumbres son mucho más que guisos!



Descubre nuevas formas de disfrutarlas y conviértelas en las protagonistas de una receta dulce o salada con el reto de este mes

Si has comido:	Es recomendable cenar:
VERDURAS COCINADAS	HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA
HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA	VERDURAS COCINADAS
LEGUMBRE	CARNE / PESCADO / HUEVO
CARNE	PESCADO / HUEVO / LEGUMBRES
PESCADO	CARNE / HUEVO / LEGUMBRES
HUEVO	PESCADO / CARNE / LEGUMBRES
PATATA	PASTA / ARROZ
PASTA / ARROZ	PATATA

Equilibra tu cena



Cristo Rey

Noviembre 2026

Sin huevo General

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Kcal HC Lip Prot SIN SERVICIO DE COMEDOR	3 Kcal 539 HC 60 Lip 20 Prot 30 Pasta s/g con salsa cremosa de queso Jamón york a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada	4 Kcal 571 HC 58 Lip 22 Prot 34 Lentejas guisadas a la hortelana Filete de abadejo en tempura casera Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada	5 Kcal 576 HC 71 Lip 18 Prot 32 Arroz tres delicias casero Filete de pollo asado con miel, romero y limón Ensalada tricolor de lechuga, remolacha y maíz Yogur	6 Kcal 532 HC 65 Lip 20 Prot 21 Crema de verduras natural Garbanzos salteados con carne Fruta de temporada
9 Kcal HC Lip Prot SIN SERVICIO DE COMEDOR	10 Kcal 692 HC 68 Lip 29 Prot 40 Lentejas estofadas al estilo tradicional Boquerones a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Yogur	11 Kcal 491 HC 66 Lip 14 Prot 24 Arroz blanco con tomate frito Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y cebolla con orégano Fruta de temporada	12 Kcal 578 HC 65 Lip 24 Prot 26 Pasta s/g-h salteada con verduritas de la huerta Lomo de cerdo asado con salsa cítrica de naranja Zanahoria rehogada Fruta de temporada	13 Kcal 552 HC 67 Lip 21 Prot 24 Brócoli rehogado con ajito y cebolla Chili con carne Arroz pilaf Fruta de temporada
16 Kcal 436 HC 49 Lip 18 Prot 20 Guiso de patatas en salsa verde Filete de limanda al horno con picada de perejil Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz Yogur	17 Kcal 559 HC 69 Lip 21 Prot 24 Paella de verduras Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de tomate, remolacha y zanahoria Fruta de temporada	18 Kcal 609 HC 72 Lip 26 Prot 20 Sopa de fideos s/g-h Cocido tradicional completo (garbanzos, verdura, ternera y ave) Fruta de temporada	19 Kcal 698 HC 73 Lip 30 Prot 32 Alubias blancas guisadas a la jardinera Ragout de pollo guisado al estilo tradicional Patatas fritas crujientes Fruta de temporada	20 Kcal 642 HC 98 Lip 21 Prot 15 Crema de puerros natural Panini de jamón sin alérgenos Patatas estilo chips Fruta de temporada

-

Consulta aquí los alérgenos del menú (pulsa en cada plato para ver el detalle)

https://someal.app/cristorey

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
23 — Kcal 576 · HC 67 · Lip 26 · Prot 19 Crema vichy Albóndigas vegetales a la jardinera Cous cous salteado Fruta de temporada	24 — Kcal 508 · HC 65 · Lip 17 · Prot 24 Arroz blanco con salsa de tomate casera Filete de pollo asado con un punto de mostaza Ensalada variada de lechuga, maíz y aceitunas Fruta de temporada	25 — Kcal 494 · HC 39 · Lip 26 · Prot 25 Judias verdes rehogadas con ajito y cebolla Estofado de cerdo en salsa española Patatas asadas Fruta de temporada	26 — Kcal 483 · HC 55 · Lip 14 · Prot 33 Lentejas guisadas a la jardinera Filete de abadejo al horno con picada de perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	27 — Kcal 601 · HC 68 · Lip 24 · Prot 28 Pasta s/g-h italiana Filete de abadejo en tempura casera Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur
30 — Kcal 513 · HC 67 · Lip 16 · Prot 24 Curry de arroz con verduras Filete de pollo a la plancha Ensalada de tomate y cebolla con orégano Fruta de temporada	Kcal · HC · Lip · Prot	Kcal · HC · Lip · Prot	Kcal · HC · Lip · Prot	Kcal · HC · Lip · Prot

¡las legumbres son mucho más que guisos!



Descubre nuevas formas de disfrutarlas y conviértelas en las protagonistas de una receta dulce o salada con el reto de este mes

Si has comido:	Es recomendable cenar:
VERDURAS COCINADAS	HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA
HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA	VERDURAS COCINADAS
LEGUMBRE	CARNE / PESCADO / HUEVO
CARNE	PESCADO / HUEVO / LEGUMBRES
PESCADO	CARNE / HUEVO / LEGUMBRES
HUEVO	PESCADO / CARNE / LEGUMBRES
PATATA	PASTA / ARROZ
PASTA / ARROZ	PATATA

Equilibra tu cena



Cristo Rey

Noviembre 2026

Sin lactosa/ PLV General

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Kcal HC Lip Prot SIN SERVICIO DE COMEDOR	3 Kcal 585 HC 63 Lip 26 Prot 23 Macarrones integrales con salsa de tomate casera Huevos revueltos con jamón york Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada	4 Kcal 571 HC 58 Lip 22 Prot 34 Lentejas guisadas a la hortelana Filete de abadejo en tempura casera Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada	5 Kcal 541 HC 62 Lip 18 Prot 32 Arroz tres delicias casero Filete de pollo asado con miel, romero y limón Ensalada tricolor de lechuga, remolacha y maíz Postre de soja natural	6 Kcal 532 HC 65 Lip 20 Prot 21 Crema de verduras natural Garbanzos salteados con carne Fruta de temporada
9 Kcal HC Lip Prot SIN SERVICIO DE COMEDOR	10 Kcal 657 HC 58 Lip 29 Prot 40 Lentejas estofadas al estilo tradicional Boquerones a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Postre de soja natural	11 Kcal 558 HC 81 Lip 20 Prot 12 Arroz blanco con tomate frito Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga y cebolla con orégano Fruta de temporada	12 Kcal 562 HC 50 Lip 28 Prot 26 Wok de espaguetis integrales con verduras y un punto suave de soja Lomo de cerdo asado con salsa cítrica de naranja Zanahoria rehogada Fruta de temporada	13 Kcal 552 HC 67 Lip 21 Prot 24 Brócoli rehogado con ajito y cebolla Chili con carne Arroz pilaf Fruta de temporada
16 Kcal 401 HC 39 Lip 17 Prot 20 Guiso de patatas en salsa verde Filete de limanda al horno con picada de perejil Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz Postre de soja natural	17 Kcal 634 HC 85 Lip 27 Prot 12 Paella de verduras Tortilla de patata Ensalada de tomate, remolacha y zanahoria Fruta de temporada	18 Kcal 568 HC 69 Lip 22 Prot 22 Sopa de cocido con pasta integral Cocido tradicional completo (garbanzos, verdura, ternera y ave) Fruta de temporada	19 Kcal 698 HC 73 Lip 30 Prot 32 Alubias blancas guisadas a la jardinera Ragout de pollo guisado al estilo tradicional Patatas fritas crujientes Fruta de temporada	20 Kcal 642 HC 98 Lip 21 Prot 15 Crema de puerros natural Panini de jamón sin alérgenos Patatas estilo chips Fruta de temporada

-

Consulta aquí los alérgenos del menú (pulsa en cada plato para ver el detalle)

https://someal.app/cristorey

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
23 — Kcal 571 · HC 67 · Lip 25 · Prot 19 Crema de zanahoria natural Albóndigas vegetales a la jardinera Cous cous salteado Fruta de temporada	24 — Kcal 508 · HC 65 · Lip 17 · Prot 24 Arroz blanco con salsa de tomate casera Filete de pollo asado con un punto de mostaza Ensalada variada de lechuga, maíz y aceitunas Fruta de temporada	25 — Kcal 494 · HC 39 · Lip 26 · Prot 25 Judias verdes rehogadas con ajito y cebolla Estofado de cerdo en salsa española Patatas asadas Fruta de temporada	26 — Kcal 479 · HC 55 · Lip 18 · Prot 25 Lentejas guisadas a la jardinera Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	27 — Kcal 611 · HC 63 · Lip 24 · Prot 32 Macarrones integrales con salsa italiana Filete de abadejo en tempura casera Ensalada de lechuga y zanahoria Postre de soja natural
30 — Kcal 594 · HC 81 · Lip 17 · Prot 29 Curry de arroz con verduras Escalope de pollo empanado casero Ensalada de tomate y cebolla con orégano Fruta de temporada				

¡las legumbres son mucho más que guisos!



Descubre nuevas formas de disfrutarlas y conviértelas en las protagonistas de una receta dulce o salada con el reto de este mes

Si has comido:	Es recomendable cenar:
VERDURAS COCINADAS	HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA
HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA	VERDURAS COCINADAS
LEGUMBRE	CARNE / PESCADO / HUEVO
CARNE	PESCADO / HUEVO / LEGUMBRES
PESCADO	CARNE / HUEVO / LEGUMBRES
HUEVO	PESCADO / CARNE / LEGUMBRES
PATATA	PASTA / ARROZ
PASTA / ARROZ	PATATA

Equilibra tu cena



Cristo Rey

Noviembre 2026

Sin legumbres General

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Kcal HC Lip Prot SIN SERVICIO DE COMEDOR	3 Kcal 536 HC 60 Lip 22 Prot 23 Pasta s/g con salsa cremosa de queso Huevos revueltos con jamón york Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada	4 Kcal 508 HC 53 Lip 24 Prot 21 Guiso de patatas con verduras (zanahoria, pimiento y cebolla) Filete de abadejo en tempura casera Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada	5 Kcal 533 HC 72 Lip 15 Prot 28 Salteado de arroz con calabacín, zanahoria y maíz Filete de pollo asado con miel, romero y limón Ensalada tricolor de lechuga, remolacha y maíz Yogur	6 Kcal 477 HC 49 Lip 21 Prot 23 Crema de verduras natural (zanahoria, calabacín y cebolla) Escalopines de cerdo a la plancha Arroz blanco Fruta de temporada
9 Kcal HC Lip Prot SIN SERVICIO DE COMEDOR	10 Kcal 411 HC 37 Lip 19 Prot 24 Crema de verduras natural (zanahoria, calabacín y cebolla) Boquerones a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural	11 Kcal 558 HC 81 Lip 20 Prot 12 Arroz blanco con tomate frito Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga y cebolla con orégano Fruta de temporada	12 Kcal 578 HC 65 Lip 24 Prot 26 Pasta s/g-h salteada con verduritas de la huerta Lomo de cerdo asado con salsa cítrica de naranja Zanahoria rehogada Fruta de temporada	13 Kcal 361 HC 36 Lip 14 Prot 23 Brócoli rehogado con ajito y cebolla Filete de abadejo al horno con picada de perejil Arroz pilaf Fruta de temporada
16 Kcal 391 HC 38 Lip 18 Prot 20 Guiso de patatas con verduras (zanahoria, pimiento y cebolla) Filete de limanda al horno con picada de perejil Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz Yogur natural	17 Kcal 582 HC 82 Lip 23 Prot 11 Paella de verduras s/legumbres Tortilla de patata Ensalada de tomate, remolacha y zanahoria Fruta de temporada	18 Kcal 433 HC 47 Lip 19 Prot 19 Sopa de fideos s/g-h Cocido tradicional (sin legumbres) Fruta de temporada	19 Kcal 576 HC 58 Lip 29 Prot 21 Crema de verduras natural (zanahoria, calabacín y cebolla) Ragout de pollo guisado al estilo tradicional Patatas fritas crujientes Fruta de temporada	20 Kcal 511 HC 78 Lip 16 Prot 14 Crema de puerros natural Pizza de jamón york Patatas estilo chips Fruta de temporada

-

Consulta aquí los alérgenos del menú (pulsa en cada plato para ver el detalle)

https://someal.app/cristorey

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
23 — Kcal 492 · HC 49 · Lip 23 · Prot 22 Crema vichy Albóndigas de ternera caseras con salsa de tomate Arroz blanco Fruta de temporada	24 — Kcal 508 · HC 65 · Lip 17 · Prot 24 Arroz blanco con salsa de tomate casera Filete de pollo asado con un punto de mostaza Ensalada variada de lechuga, maíz y aceitunas Fruta de temporada	25 — Kcal 501 · HC 49 · Lip 23 · Prot 24 Crema de verduras natural (zanahoria, calabacín y cebolla) Estofado de cerdo en salsa española Patatas asadas Fruta de temporada	26 — Kcal 380 · HC 46 · Lip 17 · Prot 12 Guiso de patatas con verduras (zanahoria, pimiento y cebolla) Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	27 — Kcal 541 · HC 69 · Lip 17 · Prot 28 Pasta s/g-h italiana Abadejo en tempura casera s/g Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur
30 — Kcal 619 · HC 79 · Lip 22 · Prot 27 Curry de arroz con verduras Escalope de pollo empanado casero s/g Ensalada de tomate y cebolla con orégano Fruta de temporada	Kcal HC Lip Prot	Kcal HC Lip Prot	Kcal HC Lip Prot	Kcal HC Lip Prot

¡las legumbres son mucho más que guisos!



Descubre nuevas formas de disfrutarlas y conviértelas en las protagonistas de una receta dulce o salada con el reto de este mes

Si has comido:	Es recomendable cenar:
VERDURAS COCINADAS	HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA
HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA	VERDURAS COCINADAS
LEGUMBRE	CARNE / PESCADO / HUEVO
CARNE	PESCADO / HUEVO / LEGUMBRES
PESCADO	CARNE / HUEVO / LEGUMBRES
HUEVO	PESCADO / CARNE / LEGUMBRES
PATATA	PASTA / ARROZ
PASTA / ARROZ	PATATA



Cristo Rey

Noviembre 2026

Sin pescado / marisco General

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Kcal HC Lip Prot SIN SERVICIO DE COMEDOR	3 Kcal 565 HC 64 Lip 21 Prot 26 Macarrones integrales con salsa cremosa de queso Huevos revueltos con jamón york Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada	4 Kcal 489 HC 51 Lip 16 Prot 35 Lentejas guisadas a la hortelana Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada	5 Kcal 576 HC 71 Lip 18 Prot 32 Arroz tres delicias casero Filete de pollo asado con miel, romero y limón Ensalada tricolor de lechuga, remolacha y maíz Yogur	6 Kcal 532 HC 65 Lip 20 Prot 21 Crema de verduras natural Garbanzos salteados con carne Fruta de temporada
9 Kcal HC Lip Prot SIN SERVICIO DE COMEDOR	10 Kcal 680 HC 61 Lip 30 Prot 43 Lentejas estofadas al estilo tradicional Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Yogur	11 Kcal 558 HC 81 Lip 20 Prot 12 Arroz blanco con tomate frito Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga y cebolla con orégano Fruta de temporada	12 Kcal 562 HC 50 Lip 28 Prot 26 Wok de espaguetis integrales con verduras y un punto suave de soja Lomo de cerdo asado con salsa cítrica de naranja Zanahoria rehogada Fruta de temporada	13 Kcal 552 HC 67 Lip 21 Prot 24 Brócoli rehogado con ajito y cebolla Chili con carne Arroz pilaf Fruta de temporada
16 Kcal 616 HC 61 Lip 34 Prot 17 Guiso de patatas en salsa verde Huevos revueltos con patatas Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz Yogur	17 Kcal 634 HC 85 Lip 27 Prot 12 Paella de verduras Tortilla de patata Ensalada de tomate, remolacha y zanahoria Fruta de temporada	18 Kcal 481 HC 70 Lip 11 Prot 23 Sopa de cocido con pasta integral Cocido tradicional completo Fruta de temporada	19 Kcal 698 HC 73 Lip 30 Prot 32 Alubias blancas guisadas a la jardinera Ragout de pollo guisado al estilo tradicional Patatas fritas crujientes Fruta de temporada	20 Kcal 511 HC 78 Lip 16 Prot 14 Crema de puerros natural Pizza de jamón york Patatas estilo chips Fruta de temporada

-

Consulta aquí los alérgenos del menú (pulsa en cada plato para ver el detalle)

https://someal.app/cristorey

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
23 — Kcal 576 · HC 67 · Lip 26 · Prot 19 Crema vichy Albóndigas vegetales a la jardinera Cous cous salteado Fruta de temporada	24 — Kcal 508 · HC 65 · Lip 17 · Prot 24 Arroz blanco con salsa de tomate casera Filete de pollo asado con un punto de mostaza Ensalada variada de lechuga, maíz y aceitunas Fruta de temporada	25 — Kcal 494 · HC 39 · Lip 26 · Prot 25 Judias verdes rehogadas con ajito y cebolla Estofado de cerdo en salsa española Patatas asadas Fruta de temporada	26 — Kcal 479 · HC 55 · Lip 18 · Prot 25 Lentejas guisadas a la jardinera Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	27 — Kcal 604 · HC 66 · Lip 25 · Prot 25 Macarrones integrales con salsa italiana Huevos revueltos con calabacín y queso fundido Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur
30 — Kcal 513 · HC 67 · Lip 16 · Prot 24 Curry de arroz con verduras Filete de pollo a la plancha Ensalada de tomate y cebolla con orégano Fruta de temporada				

¡las legumbres son mucho más que guisos!



Descubre nuevas formas de disfrutarlas y conviértelas en las protagonistas de una receta dulce o salada con el reto de este mes

Si has comido:	Es recomendable cenar:
VERDURAS COCINADAS	HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA
HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA	VERDURAS COCINADAS
LEGUMBRE	CARNE / PESCADO / HUEVO
CARNE	PESCADO / HUEVO / LEGUMBRES
PESCADO	CARNE / HUEVO / LEGUMBRES
HUEVO	PESCADO / CARNE / LEGUMBRES
PATATA	PASTA / ARROZ
PASTA / ARROZ	PATATA

Equilibra tu cena

