Cristo Rey

Noviembre 2026

Menú del día General

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Kcal HC Lip Prot SIN SERVICIO DE COMEDOR	3 Kcal 676 HC 87 Lip 22 Prot 29 Macarrones integrales con salsa cremosa de queso Huevos revueltos con jamón york Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan	4 Kcal 663 HC 76 Lip 23 Prot 38 Lentejas guisadas a la hortelana Filete de abadejo en tempura casera Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan integral	5 Kcal 687 HC 94 Lip 19 Prot 35 Arroz tres delicias casero Filete de pollo asado con miel, romero y limón Ensalada tricolor de lechuga, remolacha y maíz Yogur Pan	6 Kcal 643 HC 88 Lip 21 Prot 24 Crema de verduras natural Garbanzos salteados con carne Fruta de temporada Pan
9 Kcal HC Lip Prot SIN SERVICIO DE COMEDOR	10 Kcal 803 HC 91 Lip 29 Prot 43 Lentejas estofadas al estilo tradicional Boquerones a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Yogur Pan	11 Kcal 650 HC 98 Lip 21 Prot 15 Arroz blanco con tomate frito Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga y cebolla con orégano Fruta de temporada Pan integral	12 Kcal 673 HC 74 Lip 28 Prot 29 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 Pan	13 Kcal 663 HC 90 Lip 21 Prot 27 Brócoli rehogado con ajito y cebolla Chili con carne Arroz pilaf Fruta de temporada Pan
16 Kcal 528 HC 67 Lip 19 Prot 23 Guiso de patatas en salsa verde Filete de limanda al horno con picada de perejil Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz Yogur Pan integral	17 Kcal 745 HC 108 Lip 27 Prot 15 Paella de verduras Tortilla de patata Ensalada de tomate, remolacha y zanahoria Fruta de temporada Pan	18 Kcal 573 HC 87 Lip 12 Prot 27 Sopa de cocido con pasta integral Cocido tradicional completo Fruta de temporada Pan integral	19 Kcal 809 HC 96 Lip 31 Prot 36 Alubias blancas guisadas a la jardinera Ragout de pollo guisado al estilo tradicional Patatas fritas crujientes Fruta de temporada Pan	20 Kcal 622 HC 101 Lip 16 Prot 17 Crema de puerros natural Pizza de jamón york Patatas estilo chips Fruta de temporada Pan

-

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 668 — HC 85 — Lip 26 — Prot 22 Crema vichy Albóndigas vegetales a la jardinera Cous cous salteado Fruta de temporada Pan integral	24 — Kcal 619 — HC 89 — Lip 17 — Prot 27 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 Pan	25 — Kcal 586 — HC 57 — Lip 27 — Prot 28 Judias verdes rehogadas con ajito y cebolla Estofado de cerdo en salsa española Patatas asadas Fruta de temporada Pan integral	26 — Kcal 590 — HC 79 — Lip 18 — Prot 28 Lentejas guisadas a la jardinera Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan	27 — Kcal 757 — HC 96 — Lip 24 — Prot 35 Macarrones integrales con salsa italiana Filete de abadejo en tempura casera Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur Pan
30 — Kcal 686 — HC 99 — Lip 18 — Prot 32 Curry de arroz con verduras Escalope de pollo empanado casero Ensalada de tomate y cebolla con orégano Fruta de temporada Pan integral	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

