

ENERO

MENÚ BASAL MADRIGAL



Happy New Year!

LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Macarrones Española <i>Spanish macaroni</i> Lomo adobado con ensalada <i>Marinated loin with salad</i> Melocotón en almibar/ <i>Peaches in syrup</i>	Judías blancas estofadas <i>Braised white beans</i> Tortilla de espinacas con tomate <i>Spinach omelette with tomato</i> Fruta y pan / <i>Fruit and bread</i>	Crema de verduras <i>Vegetables cream</i> Filete de pollo con patatas <i>Chicken fillet with potatoes</i> Fruta, leche y pan/ <i>Fruit, milk and bread</i>	Sopa de Cocido <i>Soup</i> Cocido completo <i>Madrid style stew</i> Fruta y pan / <i>Fruit and bread</i>	Arroz blanco con salsa de tomate <i>Rice with homemade tomato sauce</i> Salmón en su jugo con ensalada <i>Salmon in its juice with salad</i> Fruta y pan / <i>Fruit and bread</i>
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Lentejas guisadas <i>Stewed lentils</i> Tortilla de york con ensalada <i>York omelette wit salad</i> Yogur y pan / <i>Yogurt and bread</i>	Puré de verduras de temporada <i>Seasonal vegetable puree</i> Jamoncitos de pollo con ensalada <i>Chicken ham with salad</i> Fruta y pan / <i>Fruit and bread</i>	Empedrado de pintas <i>Stoned paints</i> Hamburguesa con patatas <i>Burger and fries</i> Fruta, leche y pan/ <i>Fruit, milk and bread</i>	Coditos con salsa de tomate <i>Pasta with tomato sauce</i> Filete de merluza con ensalada <i>Hake fillet with salad</i> Fruta y pan / <i>Fruit and bread</i>	Patatas estofadas <i>Stewed potatoes</i> Magro con salsa de tomate <i>Lean with tomato sauce</i> Fruta y pan / <i>Fruit and bread</i>
LUNES 25	JORNADA GASTRONÓMICA AUSTRALIA	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Arroz tres delicias <i>Rice three delights</i> Lacón al horno con ensalada <i>Baked pork shoulder with salad</i> Yogur y pan / <i>Yogurt and bread</i>	FISH STEW WITH PRAWNS BANGERS & MASH FAIRY BREAD	Sopa de Cocido <i>Soup</i> Cocido completo <i>Madrid style stew</i> Fruta, leche y pan/ <i>Fruit, milk and bread</i>	Patatas Marinera <i>Seafood potatoes</i> Tortilla de queso con ensalada <i>Cheese omelette with salad</i> Fruta y pan / <i>Fruit and brea</i>	Puré de calabacín <i>Zuchini puree</i> Pollo plancha con ensalada <i>Grilled chicken with salad</i> Fruta y pan / <i>Fruit and bread</i>

	11	12	13	14	15	18	19	20	21	22	25	26	27	28	29
KCAL	770	572	617	665	585	591	483	825	599	733	623	668	670	621	500
PROT	24	22	27	23	20	29	25	33	28	20	27	22	25	19	22
LIP	32	17	16	21	20	25	18	33	15	37	28	21	19	26	14
HC	96	82	91	97	80	63	56	99	89	80	66	77	99	79	71



RECOMENDACIONES CENAS

MENÚ ENERO



COLEGIO MADRIGAL



VERDURAS DE TEMPORADA INCLUIDAS EN EL MENÚ:

Acelga, Alcachofa, Apio, Berenjena, Brócoli, Calabacín, Lombarda, Coliflor, Endibia, Escarola, Espinacas, Guisantes, Habas, Judías verdes, Lechuga, Pimiento rojo, Puerro, Remolacha, Repollo, Zanahoria, Chirimoya, Kiwi, Limón, Mandarina, Manzana, Naranja, Piña, Plátano, Pomelo, Uvas