

MARZO 2021



MENÚ BASAL MADRIGAL



LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Lentejas a la casera con verduras <i>Stewed lentils with vegetables</i> Cinta de lomo con patatas <i>Pork tenderloin with potatoes</i> Yogur y pan / <i>Yogurt and bread</i>	Crema de puerro y patata <i>Leak and potatoes purée</i> Morcillo con salsa de tomate <i>Veal with tomato sauce</i> Fruta y pan/ <i>Fruit and bread</i>	Patatas estofadas con zanahoria <i>Stewed potatoes with carrot</i> Pastel de huevo y verduras <i>Egg and vegetables cake</i> Fruta, leche y pan/ <i>Fruit, milk and bread</i>	Espirales con tomate <i>Spiral with tomato</i> Limanda al horno en su jugo con ensalada <i>Baked haddock with salad</i> Fruta y pan / <i>Fruit and bread</i>	Judías verdes con jamón y patata <i>Green beans with ham and potato</i> Escalope de pollo con ensalada de zanahoria <i>Breaded chicken fillet with salad of carrot</i> Fruta y pan/ <i>Fruit and bread</i>
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Lentejas caseras con verduras <i>Stewed lentils with vegetables</i> Revuelto de champiñón <i>Srambled eggs with mushrooms</i> Yogur y pan/ <i>Yogurt and bread</i>	<p>!!! FIESTA !!!</p>	Puré de verduras <i>Mashed vegetables</i> Filetes rusos con salsa de tomate <i>Russian steaks with tomato sauce</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> Palitos de pescado con ensalada <i>Fish sticks with salad</i> Fruta y pan/ <i>Fruit and bread</i>
LUNES 15	MARTES 16	DÍA DE SAN PATRICIO	JUEVES 18	VIERNES 19
Patatas Riojana <i>Stewed potatoes with chorizo</i> Roti de pavo con salsa de zanahoria <i>Turkey roti with carrot sauce</i> Yogur y pan/ <i>Yogurt and bread</i>	Lentejas estofadas con verduras <i>Stewed lentils with vegetables</i> Caella adobada con ensalada <i>Marinated caella with salad</i> Fruta y pan/ <i>Fruit and bread</i>	<p>CHEDDAR SOUP IRISH STEW APPLE PIE</p>	Judías blancas estofadas <i>Stewed white beans</i> Cinta lomo madrileña con patatas <i>Breaded pork tenderloin with potatoes</i> Fruta y pan/ <i>Fruit and bread</i>	<p>!!! FIESTA !!!</p>
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	
Paella Valenciana <i>Rice with vegetables and seafood</i> Tortilla de york con lechuga y maíz <i>York omelette with salad</i> Yogur y pan/ <i>Yogurt and bread</i>	Sopa de Cocido <i>Soup</i> Cocido completo <i>Madrid style stew</i> Fruta y pan/ <i>Fruit and bread</i>	Crema de coliflor y patata <i>Cream of cauliflower and potato</i> Filete de pollo con ensalada <i>Chicken fillet with salad</i> Fruta, leche y pan/ <i>Fruit, milk and bread</i>	Judías blancas estofadas con verduras <i>Stewed white beans with vegetables</i> PIZZA Fruta y pan/ <i>Fruit and bread</i>	

SEMANA SANTA



Feliz Pascua

COMIDA	1	2	3	4	5	8	10	11	12	15	16	17	18	22	23	24	25
KCAL	842	665	593	557	686	730	623	724	603	674	751	742	806	636	603	627	600
PROT	33	19	29	25	28	32	26	27	22	35	35	23	27	28	22	27	23
LIP	43	35	21	11	35	38	28	29	16	31	29	35	40	29	16	27	11
HC	81	68	72	89	66	65	67	89	94	64	87	68	85	64	94	70	103

RECOMENDACIONES CENAS

- LUNES 01/02:** Macarrones con tomate, merluza a la romana con ensalada, fruta.
Macarrons with tomato, roman hake with salad, fruit
- MARTES 02/02:** Guisantes con jamón, pollo asado con patatas, fruta.
Peas with ham, roast chicken with potatoes, fruit.
- MIÉRCOLES 03/02:** Arroz al ajillo, sepia a la plancha con patatas cocidas, macedonia de fruta.
Chess rice, grilled sepia with cooked potatoes, fruit salad.
- JUEVES 04/02:** Crema de verduras, filete de ternera a la plancha, fruta.
Cream of vegetables, grilled beef fillet, fruit.
- VIERNES 05/02:** Patatas con pollo, cinta de lomo con ensalada, yogur.
Potatoes with chicken, pork ribbon with salad, yogurt.
- LUNES 08/02:** Alcachofas con jamón, calamares a la romana, yogur de sabores.
Artichokes with ham, roman squid, Slavour yogurt.
- MIÉRCOLES 10/02:** Arroz con tomate, escalope de pollo con ensalada, fruta.
Rice with tomato, chicken escalope with salad, fruit
- JUEVES 11/02:** Judías verdes a la portuguesa, bacalao orly con patatas, fruta.
Portuguese freen beans, cod orly with potatoes, fruit.
- VIERNES 12/02:** Coliflor con bechamel, tortilla de queso con ensalada, leche con cacao.
Coliflower with bechamel, omelette cheese with salad, milk with cocoa.
- LUNES 15/02:** Ensalada de legumbre, lenguado a la romana con calabacín rehogado, fruta.
Legume salad, roman language with stifles zucchini, salad fruit.
- MARTES 16/02:** Espirales con berenjena, tortilla francesa con ensalada, fruta.
Spires with eggplant, french omellet with salad, fruit.
- MIÉRCOLES 17/02:** Sopa de verduras, pollo estofado con patatas, fruta.
Vegetables soup, stepped chicken with potatoes, fruit.
- JUEVES 18/02:** Purrusalda, boquerones rebozados con ensalada, yogur.
Cream of leeks, boquerones rebounded, yogurt.
- LUNES 22/02:** Ensalada César, hamburguesa de atún con patata cocida, fruta.
Caesar salad, tuna burger with cooked potato, fruit.
- MARTES 23/02:** Crema de zanahoria, chuleta de pavo con pimientos, fruta.
Carrot cream, turkey chop with peppers, fruit.
- MIÉRCOLES 24/02:** Tallarines con gambas, salmón a la naranja con verduras, fruta.
Tallarins with shrimp, orange salmon with vegetables, fruit.
- JUEVES 25/02:** Arroz tres delicias, tortilla de chorizo con ensalada, yogur.
Delights rice three, chorizo omelette, yogurt.

COLEGIO MADRIGAL

