


MENÚ BASAL

MADRIGAL

ABRIL 2021



	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
	Lentejas caseras guisadas <i>Stewed lentils</i> Lomo al horno con ensalada <i>Baked loin with salad</i> Melocotón en almíbar y pan <i>Peaches in syrup and bread</i>	Espaguetis con salsa de tomate <i>Spaguetts with tomato sauce</i> Filete de merluza con ensalada <i>Hake fillet with salad</i> Fruta, leche y pan/ <i>Fruit, milk and bread</i>	Patatas guisadas <i>Potatoes stewed</i> Pollo en salsa con guisantes <i>Chicken in sauce with peas</i> Fruta y pan / <i>Fruit and bread</i>	Arroz Mediterráneo <i>Mediterranean rice</i> Revuelto de ajetes y gambas <i>Scrambled eggs with garlic and prawns</i> Fruta y pan / <i>Fruit and bread</i>
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Macarrones con salsa de tomate <i>Pasta with tomato sauce</i> Tortilla de York con ensalada <i>York omelette with salad</i> Yogur y pan/ <i>Yogurt and bread</i>	Puré de verduras <i>Mashed vegetables</i> Limanda en salsa con patatas <i>Dab in sauce with potatoes</i> Fruta y pan/ <i>Fruit and bread</i>	Judías blancas estofadas <i>Braised white beans</i> Albóndigas caseras con guisantes <i>Homemade meatballs with peas</i> Fruta, leche y pan/ <i>Fruit, milk and bread</i>	Sopa de Cocido <i>Soup</i> Cocido completo <i>Full cooked</i> Fruta y pan / <i>Fruit and bread</i>	Crema de zanahoria <i>Cream of carrot</i> Pollo en salsa con patatas <i>Chicken in sauce with potatoes</i> Fruta y pan/ <i>Fruit and bread</i>
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	DIA DEL LIBRO
Patatas marinera <i>Stewed potatoes with seafood</i> Tortilla francesa con ensalada <i>French omelette with salad</i> Yogur y pan/ <i>Yogurt and bread</i>	Lentejas caseras guisadas <i>Homemade lentils stewed</i> Ragout de pavo con patatas <i>Turkey ragout with potatoes</i> Fruta y pan/ <i>Fruit and bread</i>	Macarrones con salsa de tomate <i>Pasta with tomato sauce</i> Filete de merluza con ensalada <i>Hake fillet with salad</i> Fruta, leche y pan/ <i>Fruit, milk and bread</i>	Empedrado de pintas <i>Stoned paints</i> Filete de pollo con champiñón <i>Grilled chicken fillet with mushrooms</i> Fruta y pan/ <i>Fruit and bread</i>	 SOPA DE LETRAS LIBRILLO DE LOMO MILHOJAS
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Lentejas guisadas con verduras <i>Stewed lentils with vegetables</i> Tortilla de patatas con ensalada <i>Potatoes omelette with salad</i> Yogur y pan / <i>Yogurt and bread</i>	Arroz blanco con salsa de tomate <i>White rice with tomato sauce</i> Filete de pollo con champiñón <i>Chicken fillet with mushrooms</i> Fruta y pan/ <i>Fruit and bread</i>	Judías verdes con tomate <i>Green beans with tomato</i> Hamburguesa con patatas <i>Hamburger with potatoes</i> Fruta, leche y pan/ <i>Fruit, milk and bread</i>	Sopa de Cocido <i>Soup</i> Cocido completo <i>Full cooked</i> Fruta y pan / <i>Fruit and bread</i>	Espaguetis carbonara <i>Spaguetts with cream sauce</i> Filete de merluza con ensalada <i>Hake fillet with salad</i> Fruta y pan/ <i>Fruit and bread</i>

COMIDA	6	7	8	9	12	13	14	15	16	19	20	21	22	23	26	27	28	29	30
KCAL	823	624	738	560	609	696	741	605	603	569	771	624	628	686	647	650	796	589	603
PROT	31	29	34	22	25	26	34	24	22	19	43	29	35	26	30	30	29	27	22
LIP	39	15	18	18	24	29	26	17	16	26	28	15	20	35	27	21	38	15	16
HC	88	93	110	76	74	83	93	89	94	65	88	93	76	69	71	86	84	87	94



RECOMENDACIONES CENAS

- MARTES 06/04:** Crema de calabacín, merluza a la romana con ensalada, fruta.
Zucchini cream, hake roman with salad, fruit.
- MIÉRCOLES 07/04:** Guisantes con jamón, pollo asado con verduras, fruta.
Peas with ham, roast chicken with vegetables, fruit.
- JUEVES 08/04:** Pasta al ajillo, hamburguesa de atún a la plancha con ensalada, yogur.
Garlic pasta, grilled tuna Burger with salad, yogourt.
- VIERNES 09/04:** Alcachofas con bacon, filete de ternera a la plancha con patatas, fruta.
Artichokes wit bacon, grilled beef fillet with potatoes, fruit.
- LUNES 12/04:** Judías verdes portuguesa, calamares a la romana, fruta.
Portuguese Green beans, calamari roman, fruit.
- MARTES 13/04:** Paella de verduras, filete de pavo con ensalada, fruta.
Vegetable paella, turkey fillet with salad, fruit.
- MIÉRCOLES 14/04:** Sopa minestrone, salmón con mahonesa y ensalada, fruta.
Minestrone soup, salmon with mayonnaise and salad, fruit.
- JUEVES 15/04:** Arroz con tomate, tortilla de calabacín con ensalada, fruta.
Rice with tomato, zucchini omelette with salad, fruit.
- VIERNES 16/04:** Crema de calabaza, lacón a la gallega con patatas, leche con cacao
Pumpkin cream, galician lacon with potatoes, milk with cocoa.
- LUNES 19/04:** Pisto manchego, lenguado a la romana con patatas fritas, macedonia de fruta.
Stewed vegetables, roman style sole with french fries, fruit salad.
- MARTES 20/04:** Tallarines con calabacín, tortilla de queso con ensalada, fruta.
Noodles with zucchini, cheese omelette with salad, fruit.
- MIÉRCOLES 21/04:** Guisantes salteados con bacon, salchichas frescas con zanahoria baby, fruta.
Sautéed peas with bacon, fresh sausage with baby carrot, fruit.
- JUEVES 22/04:** Crema de verduras, bacalao orly con ensalada, fruta
Vegetable cream, cod orly with salad, fruit.
- VIERNES 23/04:** Arroz negro con calamares, ternera a la plancha con ensalada, yogur
Black rice with squid, grilled beef with salad, yogurt.
- LUNES 26/04:** Ensalada campera, hamburguesa de atún con patata cocida, fruta.
Country salad, tuna Burger with cooked potato, fruit.
- MARTES 27/04:** Crema de puerro y calabacín, lomo de Sajonia con pimientos, fruta
Leek and zucchini cream, saxony loin with peppers, fruit.
- MIÉRCOLES 28/04:** Espaguetis negros con gambas, merluza en salsa verde con guisantes, fruta
Black spaguetti with prawns, hake in Green sauce with peas, fruit.
- JUEVES 29/04:** Arroz tres delicias, tortilla de chorizo con ensalada, yogur.
Three delights rice, chorizo omellette with potatoes, fruit.
- VIERNES 30/04:** Judías pintas con verduras, ragout de ternera con patatas, fruta.
Black beans with vegetables, veal ragout with salad, yogurt.



COLEGIO MADRIGAL

