

# menú

## Octubre 2021

# MADRIGAL



VIERNES 1	
Sopa de cocido	
Cooked soup	
Cocido completo	
Full cooked	
Fruta y pan / Fruit and bread	

JORNADA GASTRONÓMICA ALEMANIA	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
<b>KARTOFFELSUPPE</b> <b>KASSELER</b> <b>SELVA NEGRA</b> 	Espaguete Carbonara <i>Spaguetti with cream sauce</i> Limanda plancha con ensalada <i>Grilled fish with salad</i> Fruta y pan / Fruit and bread	Alubias pintas estofadas <i>Stewed pinto beans</i> Tortilla de patatas con ensalada <i>Potatoes omelette with salad</i> Fruta,leche,pan/Fruit,milk,bread	Arroz blanco con salsa de tomate <i>Rice white with tomato sauce</i> Escalope de pollo con patatas <i>Chicken schnitzel with potatoes</i> Fruta y pan / Fruit and bread	Puré de verduras de temporada <i>Seasonal vegetable puree</i> Albóndigas en salsa con patatas <i>Meatballs in sauce with chips</i> Fruta y pan / Fruit and bread
<b>¡¡¡ FIESTA !!!</b>	<b>1492</b>	<b>MIÉRCOLES 13</b> Puré de calabacín <i>Zucchini purée</i> Ragout de ternera con patatas <i>Stewed veal meat with potatoes</i> Fruta,leche,pan/Fruit,milk,bread	<b>JUEVES 14</b> Coditos con salsa de tomate <i>Pasta with tomato sauce</i> Filete de merluza con verduras plancha <i>Hake fillet with grilled vegetables</i> Fruta y pan/ Fruit and bread	<b>VIERNES 15</b> Sopa de cocido <i>Cooked soup</i> Cocido completo <i>Full cooked</i> Fruta y pan/ Fruit and bread
<b>LUNES 18</b> Lentejas guisadas <i>Stewed lentils</i> Lomitos de cerdo con ensalada <i>Loin tape with salad</i> Yogur y pan/ Yogurt and bread	<b>MARTES 19</b> Arroz Mediterráneo <i>Mediterranean rice</i> Palitos de pescado con ensalada <i>Fish sticks with salad</i> Fruta y pan/ Fruit and bread	<b>MIÉRCOLES 20</b> Patatas guisadas <i>Potatoes stewed</i> Pollo asado en salsa con guarnición <i>Chicken in sauce with garnish</i> Fruta,leche,pan/Fruit,milk,bread	<b>JUEVES 21</b> Judías blancas estofadas <i>Stewed white beans</i> Tortilla de queso con lechuga y maíz <i>Cheese omelette with salad</i> Fruta y pan / Fruit and bread	<b>VIERNES 22</b> Crema de verduras de temporada <i>Seasonal vegetable cream</i> Estofado de pavo en salsa con patatas <i>Turkey stew in sauce with potatoes</i> Fruta y pan / Fruit and bread
<b>LUNES 25</b> 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/ Yogurt and bread	<b>MARTES 26</b> Alubias pintas estofadas <i>Stewed pinto beans</i> Filetes rusos con patatas fritas <i>Breaded fillet with chips</i> Fruta y pan/ Fruit and bread	<b>MIÉRCOLES 27</b> Arroz tres delicias <i>Rice three delights</i> Merluza plancha con ensalada <i>Grilled hake fillet with salad</i> Fruta,leche,pan/Fruit,milk,bread	<b>JUEVES 28</b> Sopa de cocido <i>Cooked soup</i> Cocido completo <i>Full cooked</i> Fruta y pan/ Fruit and bread	<b>HALLOWEEN</b> CREMA DE CALABAZA <i>PUMPKIN CREAM</i> SARCÓFAGOS DE SALCHICHAS <i>SAUSAGE SARCOPHAGI</i> MUERTE DE CHOCOLATE/ CHOCOLATE DEATH

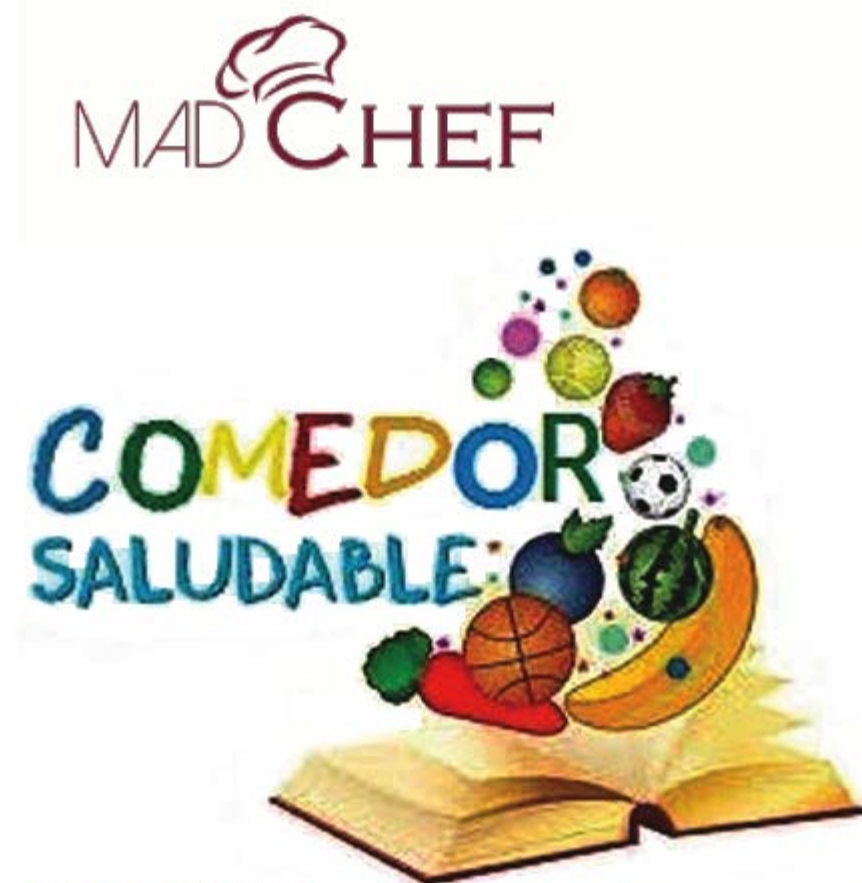
COMIDA	1	4	5	6	7	8	13	14	15	18	19	20	21	22	25	26	27	28	29
KCAL	553	703	589	721	803	617	648	653	553	721	715	633	628	589	609	753	605	553	734
PROT	24	23	27	28	21	24	25	27	24	36	22	27	24	31	25	36	26	24	25
GRS	31	36	15	27	66	20	23	63	31	19	64	21	23	38	24	14	58	31	44
HC	63	71	87	91	74	83	85	47	63	81	56	85	81	51	74	102	46	63	68



## RECOMENDACIONES CENAS

- VIERNES 01/10:** Brócoli con bacon, escalope de ternera con ensalada, fruta.  
*Broccoli with bacon, veal escalope with salad, fruit.*
- LUNES 04/10:** Crema de calabaza, sepia a la plancha con patata cocida, fruta.  
*Pumpkin cream, grilled cuttesfish with cooked potato, fruit.*
- MARTES 05/10:** Guisantes a la francesa, pollo a la plancha con calabacín, yogur.  
*French peas, grilled chicken with zucchini, yogurt.*
- MIÉRCOLES 06/10:** Ensalada de pasta, salmón a la naranja con ensalada, fruta.  
*Pasta salad, salmon with orange, fruit.*
- JUEVES 07/10:** Judías verdes a la portuguesa, tortilla de queso con patatas, fruta.  
*Portuguese Green beans, cheese omelette with potatoes, fruit.*
- VIERNES 08/10:** Berenjenas a la parmesana, lomo adobado con ensalada de tomate, fruta.  
*Aubergines parmesan, marinated tenderloin with tomato salad, fruit.*
- MIÉRCOLES 13/10:** Arroz tres delicias, varitas de merluza con verduras, fruta.  
*Rice three deights, hake sticks with vegetables, fruit.*
- JUEVES 14/10:** Parrillada de verduras, filete de pollo a la plancha con patatas, fruta.  
*Grilled vegetables, grilled chicken fillet with potatoes, fruit.*
- VIERNES 15/10:** Crema de espinacas, bacalao con pimientos, yogur.  
*Spinach cream, cod with peppers, yogurt.*
- LUNES 18/10:** Tallarines al ajillo con gambas, pollo al chilindrón con verduras, fruta.  
*Garlic noodles with prawns, chilindrón chicken with vegetables, fruit.*
- MARTES 19/10:** Pisto con huevo cocido, jamoncitos de pavo al horno con calabacín, fruta.  
*Ratatouille with boiled egg, baked turkey ham with zucchini, fruit.*
- MIÉRCOLES 20/10:** Crema de puerros, calamares a la romana con ali-oli, yogur.  
*Cream of leeks, squid romana with ali oli, yogurt.*
- JUEVES 21/10:** Arroz con tomate, escalope de ternera con ensalada, fruta.  
*Rice with tomato, veal escalope with salad, fruit.*
- VIERNES 22/10:** Repollo al ajo arriero, merluza en salsa verde con patatas al vapor, fruta.  
*Arriero garlic cabbage, hake in Green sauce with steamed potatoes, fruit.*
- LUNES 25/10:** Alcachofas con jamón, chuleta de pavo al ajillo con zanahorias, fruta.  
*Artichokes with ham, turkey cutletwith garlic and carrots, fruit.*
- MARTES 26/10:** Macarrones con queso, lubina al horno con ensalada, fruta.  
*Pasta wiht cheese, baked seabass with salad, fruit.*
- MIÉRCOLES 27/10:** Menestra de verduras con bacon, lacón a la gallega con patatas, fruta.  
*Vegetables stew with bacon, galician lacon with potatoes, fruit.*
- JUEVES 28/10:** Arroz con verduras, tortilla de atún con patatas fritas, yogur.  
*Rice with vegetables, tuna omelette with chips, yogurt.*
- VIERNES 29/10:** Guisantes con jamón, pollo al curry con verduras, fruta.  
*Peas with ham, chicken curry with vegetables, fruit.*

# COLEGIO MADRIGAL



[www.madchef.es](http://www.madchef.es)  
[madchefsinfo@gmail.com](mailto:madchefsinfo@gmail.com)