

# FELIZ AÑO NUEVO



## MENÚ BASAL MADRIGAL



# menú Enero 2025



LUNES 13 MONDAY	MARTES 14 TUESDAY	MIÉRCOLES 15 WEDNESDAY	JUEVES 16 THURSDAY	VIERNES 17 FRIDAY
<b>LUNES 13 MONDAY</b> LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Stewed lentils with vegetables TORTILLA DE PATATA Potato omelette ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA Tomato and onion salad YOGUR, PAN INTEGRAL Yogurt, wholemeal bread	<b>MARTES 14 TUESDAY</b> PAELLA MARINERA Seafood rice EMPANADILLAS DE ATÚN Tuna patties ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ Lettuce and corn salad FRUTA, PAN Fruit, bread	<b>MIÉRCOLES 15 WEDNESDAY</b> SOPA DE COCIDO CON FIDEOS Stew soup with noodles COCIDO COMPLETO (GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y ZANAHORIA) Complete stew chickpeas, blood sausage, chorizo, potato and carrot FRUTA, PAN INTEGRAL Fruit, wholemeal bread	<b>JUEVES 16 THURSDAY</b> MACARRONES CON CHORIZO Y TOMATE Macaroni with chorizo and tomato VENTRESCA DE MERLUZA EN SALSA Hake in sauce GUISANTES Peas FRUTA, PAN Fruit, bread	<b>VIERNES 17 FRIDAY</b> CREMA DE CALABACÍN Zucchini cream ESCALOPE DE POLLO Chicken schnitzel PATATAS FRITAS Fried potatoes FRUTA, LECHE, PAN Fruit, milk, bread
<b>LUNES 20 MONDAY</b> CODITOS CON SALSA DE TOMATE Pasta with tomato sauce LIMANDA EN SALSA DE ZANAHORIA Fish in sauce of carrot GUISANTES Peas YOGUR, PAN INTEGRAL Yogurt, wholemeal bread	<b>MARTES 21 TUESDAY</b> CREMA DE VERDURAS Vegetables cream POLLO ASADO Grilled chicken PATATAS PANADERA Baker potatoes FRUTA, PAN Fruit, bread	<b>MIÉRCOLES 22 WEDNESDAY</b> ARROZ BLANCO CON SALCHICHAS Y TOMATE White rice with sausages and tomato TORTILLA DE QUESO Cheese omelette ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ Lettuce and corn salad FRUTA, PAN INTEGRAL Fruit, wholemeal bread	<b>JUEVES 23 THURSDAY</b> ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS Stewed red beans EMPANADO DE YORK CASERO Homemade schitzel york ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE Lettuce and tomato salad FRUTA, PAN Fruit, bread	<b>VIERNES 24 FRIDAY</b> JUDÍAS VERDES REHOGADAS Sautéed green beans ALBÓNDIGAS EN SALSA Meatball in sauce PATATAS DADO Diced potatoes FRUTA, LECHE, PAN Fruit, milk, bread
<b>LUNES 27 MONDAY</b> LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Stewed lentils with vegetables CINTA DE LOMO A LA PLANCHA Grilled tenderloin ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA Tomato and onion salad YOGUR, PAN INTEGRAL Yogurt, wholemeal bread	<b>MARTES 28 TUESDAY</b> ESPAGUETIS CON NATA Y BEICON Spaguetti with cream and bacon MERLUZA AL HORNO Grilled hake ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ Lettuce and corn salad FRUTA, PAN Fruit, bread	<b>MIÉRCOLES 29 WEDNESDAY</b> SOPA DE COCIDO CON FIDEOS Stew soup with noodles COCIDO COMPLETO (GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y ZANAHORIA) Complete stew chickpeas, blood sausage, chorizo, potato and carrot FRUTA, PAN INTEGRAL Fruit, wholemeal bread	<b>JUEVES 30 THURSDAY</b> ARROZ BLANCO CON PAVO Y TOMATE White rice with turkey and tomato TORTILLA DE ESPINACAS Spinach omelette ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA Lettuce and carrot salad FRUTA, PAN Fruit, bread	<b>VIERNES 31 FRIDAY</b> CREMA DE VERDURAS Vegetables cream ESCALOPE DE POLLO Chicken schnitzel PATATAS FRITAS Fried potatoes FRUTA, LECHE, PAN Fruit, milk, bread

PAN INTEGRAL  
dos veces a la semana



Cocinamos  
con Aceite  
Alto Oleico



Producto  
Integral

# CENAS

# COLEGIO MADRIGAL



<i>SI HEMOS COMIDO .....</i>	<i>PODEMOS CENAR .....</i>
Cereales, féculas o legumbres ...	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras .....	Cereales o féculas
Carne .....	Pescado o huevo
Pescado .....	Carne magra o huevo
Huevo .....	Pescado o carne magra
Fruta .....	Lácteos o fruta
Lácteos .....	Fruta


  

<i>IF WE HAVE EATEN .....</i>	<i>WE CAN HAVE DINNER ..</i>
Cereals, starches or legumes .....	Raw vegetables or cooked legumes
Vegetables .....	Cereals or starches
Meat .....	Fish or egg
Fish .....	Lean meat or egg
Egg .....	Fish or lean meat
Fruit .....	Dairy or fruit
Dairy .....	Fruta



**COMEDOR  
SALUDABLE**

[www.madchef.es](http://www.madchef.es)  
[madchefsinfo@gmail.com](mailto:madchefsinfo@gmail.com)  
 652 471 157