

FELIZ AÑO NUEVO



MENÚ BASAL MADRIGAL

COMEDOR SALUDABLE



menú Enero 2025

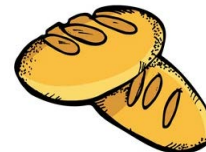


LUNES 13 MONDAY		MARTES 14 TUESDAY		MIÉRCOLES 8 WEDNESDAY		JUEVES 9 THURSDAY		VIERNES 10 FRIDAY	
LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Stewed lentils with vegetables TORTILLA DE PATATA Potato omelette ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA Tomato and onion salad YOGUR, PAN INTEGRAL Yogurt, wholemeal bread		PAELLA MARINERA Seafood rice EMPANADILLAS DE ATÚN Tuna patties ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ Lettuce and corn salad FRUTA, PAN Fruit, bread		ESPAGUETTI CON ATÚN Y TOMATE Spaguetti with tuna and tomato CROQUETAS DE JAMÓN Ham croquettes ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA Lettuce and onion salad MELOCOTÓN EN ALMÍBAR, PAN INTEGRAL Peaches in syrup, wholemeal bread		CREMA DE VERDURAS Vegetable cream FILETE DE MERLUZA REBOZADO Battered hake fillet ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA Lettuce and carrot salad FRUTA, PAN Fruit, bread		ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS Stewed white beans SAJONIA A LA PLANCHA Grilled kassler ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ Lettuce and corn salad FRUTA, LECHE, PAN Fruit, milk, bread	
LUNES 20 MONDAY		MARTES 21 TUESDAY		MIÉRCOLES 15 WEDNESDAY		JUEVES 16 THURSDAY		VIERNES 17 FRIDAY	
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		CREMA DE VERDURAS Vegetables cream POLLO ASADO Grilled chicken PATATAS PANADERA Baker potatoes FRUTA, PAN Fruit, bread		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		MACARRONES CON CHORIZO Y TOMATE Macaroni with chorizo and tomato VENTRESCA DE MERLUZA EN SALSA Hake in sauce GUISANTES Peas FRUTA, PAN Fruit, bread		CREMA DE CALABACÍN Zucchini cream ESCALOPE DE POLLO Chicken schnitzel PATATAS FRITAS Fried potatoes FRUTA, LECHE, PAN Fruit, milk, bread	
LUNES 27 MONDAY		MARTES 28 TUESDAY		MIÉRCOLES 22 WEDNESDAY		JUEVES 23 THURSDAY		VIERNES 24 FRIDAY	
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		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		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		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		JUDÍAS VERDES REHOGADAS Sautéed green beans ALBÓNDIGAS EN SALSA Meatball in sauce PATATAS DADO Diced potatoes FRUTA, LECHE, PAN Fruit, milk, bread	
LUNES 30 MONDAY		MARTES 31 TUESDAY		MIÉRCOLES 29 WEDNESDAY		JUEVES 30 THURSDAY		VIERNES 31 FRIDAY	
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		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		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		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		CREMA DE VERDURAS Vegetables cream ESCALOPE DE POLLO Chicken schnitzel PATATAS FRITAS Fried potatoes FRUTA, LECHE, PAN Fruit, milk, bread	

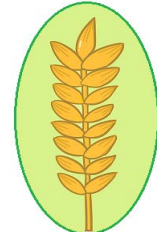
COMIDA	8	9	10	13	14	15	16	17	20	21	22	23	24	27	28	29	30	31
KCAL	677	537	863	721	726	662	857	817	746	657	783	687	730	731	727	662	741	765
PROT	23	17	37	28	16	28	52	30	35	24	23	35	31	36	23	28	20	25
GRS	24	21	46	36	23	15	21	44	23	24	39	30	35	41	29	15	36	36
HC	88	64	67	64	107	97	106	69	91	80	82	54	67	49	89	97	81	80



PAN INTEGRAL
dos veces a la semana



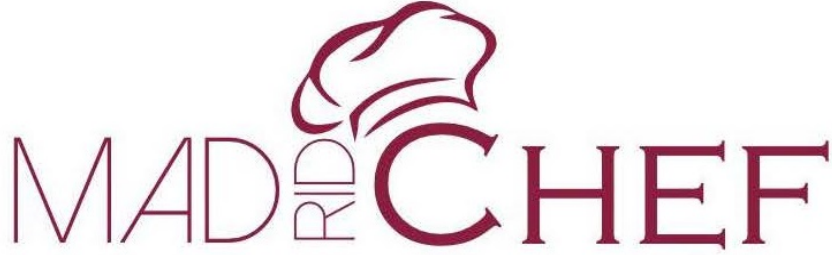
Cocinamos
con Aceite
Alto Oleico



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
madchefsinfo@gmail.com
 652 471 157