

menú

Febrero 2025



MENÚ BASAL MADRIGAL

COMEDOR
SALUDABLE

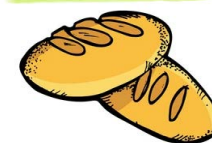


LUNES 3 MONDAY	MARTES 4 TUESDAY	MIÉRCOLES 5 WEDNESDAY	JUEVES 6 THURSDAY	VIERNES 7 FRIDAY
PATATAS A LA RIOJANA Stewed potatoes with chorizo HAMBURGUESA DE TERNERA PLANCHA Grilled veal burger ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ Lettuce and corn salad YOGUR, PAN INTEGRAL Yogurt, wholemeal bread	CREMA DE VERDURAS Vegetable cream FILETE DE MERLUZA REBOZADO Battered hake fillet PATATAS FRITAS Fried potatoes 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 FRUTA, PAN INTEGRAL Fruit, wholemeal bread	ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE White rice with tomato sauce TORTILLA DE PATATA Potato omelette 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 TOMATE Lettuce and tomato salad FRUTA, LECHE, PAN Fruit, milk, bread
LUNES 10 MONDAY	MARTES 11 TUESDAY	MIÉRCOLES 12 WEDNESDAY	JUEVES 13 THURSDAY	VIERNES 14 FRIDAY
LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Stewed lentils with vegetables TORTILLA DE PAVO Turkey omelette ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA Tomato and onion salad YOGUR, PAN INTEGRAL Yogurt, wholemeal bread	ARROZ CON POLLO Rice with chicken EMPANADILLAS DE ATÚN Tuna patties 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	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 17 MONDAY	MARTES 18 TUESDAY	MIÉRCOLES 19 WEDNESDAY	JUEVES 20 THURSDAY	VIERNES 21 FRIDAY
CREMA DE VERDURAS Vegetables cream POLLO ASADO Grilled chicken PATATAS PANADERA Baker potatoes YOGUR, PAN INTEGRAL Yogurt, wholemeal bread	CODITOS CON SALSA DE TOMATE Pasta with tomato sauce SALMÓN AL HORNO Grilled salmon GUISANTES Peas 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 schnitzel 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 24 MONDAY	MARTES 25 TUESDAY	MIÉRCOLES 26 WEDNESDAY	JUEVES 27 THURSDAY	
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	CREMA DE VERDURAS Vegetables cream ESCALOPE DE POLLO Chicken schnitzel PATATAS FRITAS Fried potatoes FRUTA, PAN Fruit, bread	

COMIDA	3	4	5	6	7	10	11	12	13	14	17	18	19	20	21	24	25	26	27
KCAL	688	651	791	669	864	713	710	650	804	817	634	753	643	816	909	704	623	650	739
PROT	32	18	26	14	37	31	13	27	33	30	28	35	21	30	38	34	22	27	18
GRS	27	28	37	24	45	40	23	15	23	44	27	18	27	42	38	37	21	15	30
HC	76	78	84	95	68	50	107	93	107	69	65	105	76	71	96	51	82	93	94



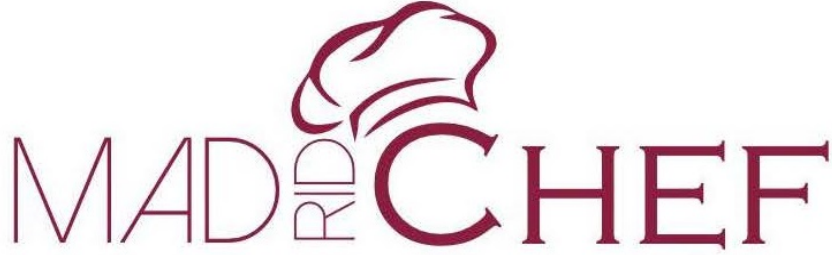
PAN INTEGRAL
dos veces a la semana



Cocinamos
con Aceite
Alto Oleico

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



www.madchef.es
madchefsinfo@gmail.com
 652 471 157