

menú

Marzo 2025



MENÚ BASAL MADRIGAL

COMEDOR
SALUDABLE

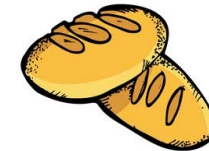


	MARTES 4 TUESDAY	MIÉRCOLES 5 WEDNESDAY	JUEVES 6 THURSDAY	VIERNES 7 FRIDAY
	ESPAGUETTI CON ATÚN Y TOMATE Spaguetti with tuna and tomato CROQUETAS DE JAMÓN Ham croquettes ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA Lettuce and onion salad FRUTA, PAN Fruit, bread	ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE White rice with tomato sauce TORTILLA DE PATATA Potato omelette ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA Lettuce and carrot salad FRUTA, PAN INTEGRAL Fruit, wholemeal bread	CREMA DE VERDURAS Vegetable cream FILETE DE MERLUZA REBOZADO Battered hake fillet ZANAHORIA, GUISANTES Carrot, peas FRUTA, PAN Fruit, bread	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS Stewed white beans SAJONIA A LA PLANCHA Grilled kassler PATATAS FRITAS Fried potatoes 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 YORK York 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	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
CODITOS CON SALSA DE TOMATE Pasta with tomato sauce SALMÓN AL HORNO Grilled salmon GUISANTES Peas YOGUR, PAN INTEGRAL Yogurt, 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	CREMA DE VERDURAS Vegetables cream POLLO ASADO Grilled chicken PATATAS PANADERA Baker potatoes FRUTA, PAN INTEGRAL Fruit, wholemeal 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 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	VIERNES 28 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	PAELLA DE VERDURAS Vegetable rice TORTILLA DE PAVO Turkey omelette ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA Lettuce and carrot 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	ESPAGUETIS CON NATA Y BEICON Spaguetti with cream and bacon MERLUZA EN SALSA DE ZANAHORIA Hake in carrot sauce GUISANTES Peas FRUTA, PAN Fruit, bread	CREMA DE CALABAZA Pumpkin cream ALITAS DE POLLO BARBACOA Barbecue chicken wings PATATAS FRITAS Fried potatoes FRUTA, LECHE, PAN Fruit, milk, bread

LUNES 31 MONDAY
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

COMIDA	4	5	6	7	10	11	12	13	14	17	18	19	20	21	24	25	26	27	28	31
KCAL	685	623	615	864	692	721	572	638	738	757	849	645	661	730	731	612	572	797	857	600
PROT	18	14	20	37	31	16	25	30	28	38	37	24	21	31	36	18	25	33	26	27
GRS	22	19	22	45	39	23	15	22	44	24	44	24	26	35	41	23	15	22	45	29
HC	99	95	80	68	50	107	78	73	54	89	67	76	81	67	49	79	78	107	81	54

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



**COMEDOR
SALUDABLE**

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