

menú Abril 2024

MENÚ BASAL MADRIGAL



	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
LUNES 22	DIA DEL LIBRO	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
LUNES 29	MARTES 30	<p><i>Cocinamos con Aceite Alto Oleico</i></p> <p>PAN INTEGRAL dos veces a la semana</p>		

COMIDA	2	3	4	5	8	9	10	11	12	15	16	17	18	19	22	23	24	25	26	29	30
KCAL	752	613	662	715	692	659	601	745	785	717	669	646	706	715	777	609	759	633	763	649	615
PROT	23	24	39	31	26	24	18	32	25	21	24	24	24	31	29	23	27	40	28	45	26
GRS	28	28	13	22	33	24	24	38	32	27	33	24	27	22	41	24	31	14	36	15	27
HC	98	55	95	91	65	81	75	58	94	93	59	76	87	91	65	72	86	82	72	80	58



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