

		<b>MIÉRCOLES 3</b>	<b>JUEVES 4</b>	<b>VIERNES 5</b>
		LENTEJAS A LA MADRILEÑA Madrid style lentils TORTILLA DE PATATA Potato omelette ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA Tomato and onion salad FRUTA, PAN INTEGRAL Fruit, wholemeal bread	MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Macaroni with tomato sauce ABADEJO REBOZADO Breaded haddock ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA Lettuce and carrot salad FRUTA, PAN Fruit, bread	CREMA DE CALABACIN Y PUERRO Zucchini and leek cream ESCALOPE DE POLLO Chicken schnitzel PATATAS FRITAS Chips FRUTA, LECHE, PAN Fruit, milk, bread
<b>LUNES 8</b>	<b>MARTES 9</b>	<b>MIÉRCOLES 10</b>	<b>JUEVES 11</b>	<b>VIERNES 12</b>
ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE White rice with tomato sauce TORTILLA DE YORK York omelette ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ Lettuce and corn salad YOGUR, PAN INTEGRAL Yogurt, wholemeal bread	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS White beans stewed POLLO EN SALSA Chicken in sauce PATATAS PANADERA Baker potatoes FRUTA, PAN Fruit, bread	ESPAGUETTI CON CHORIZO Y TOMATE Spaguetti with chorizo and tomato FILETE DE MERLUZA AL HORNO Baked hake fillet ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA Lettuce and carrot salad FRUTA, PAN INTEGRAL Fruit, wholemeal bread	PATATAS MARINERA Seafood potatoes CROQUETAS DE JAMÓN Ham croquettes ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA Tomato and onion 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 VASITO DE HELADO, PAN Ice cream cup
<b>LUNES 15</b>	<b>MARTES 16</b>	<b>JORNADA GASTRONÓMICA NORUEGA</b>	<b>JUEVES 18</b>	<b>VIERNES 19</b>
<b>PASTA INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE</b> Whole wheat pasta with tomato sauce CINTA DE LOMO A LA PLANCHA Grilled loin tape ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA Lettuce and onion salad YOGUR, PAN INTEGRAL Yogurt, wholemeal bread	LENTEJAS CASERAS CON CHORIZO Homemade lentils with chorizo TORTILLA DE ATÚN Tuna omelette ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA Lettuce and carrot salad FRUTA, PAN Fruit, bread	<b>SODD LAKS VILL BAKT EPLE</b>	CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES Vegetable cream with croutons ALBONDIGAS EN SALSA Meatballs in sauce PATATAS DADO Given potatoes FRUTA, PAN Fruit, bread	ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS Red beans stewed ESCALOPE DE POLLO Chicken schnitzel ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ Lettuce and corn salad FRUTA, LECHE, PAN Fruit, milk, bread
<b>LUNES 22</b>	<b>MARTES 23</b>	<b>MIÉRCOLES 24</b>	<b>JUEVES 25</b>	<b>VIERNES 26</b>
LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Stewed lentils with vegetables TORTILLA DE ESPINACAS Spinach omelette ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA Tomato and onion salad YOGUR, PAN INTEGRAL Yogurt, wholemeal bread	JUDÍAS VERDES CON SALSA DE TOMATE Green beans with tomato sauce DADOS DE POLLO EN SALSA Dice chicken in sauce PATATAS PANADERA Baker potatoes FRUTA, PAN Fruit, bread	ESPAGUETI CON NATA Y BEICON Spaguetti with cream and bacon FILETE DE ABADEJO REBOZADO Breaded haddock fillet PISTO Ratatouille FRUTA, PAN INTEGRAL Fruit, wholemeal bread	ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE White rice with tomato sauce CHULETA A LA PLANCHA Grilled chop PURÉ DE PATATA Mashed potato 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 VASITO DE HELADO, PAN Ice cream cup
<b>LUNES 29</b>	<b>MARTES 30</b>	<b>JORNADA GASTRONÓMICA C. LA MANCHA</b>		
PATATAS A LA RIOJANA Potatoes riojana's style MERLUZA EN SALSA Hake in sauce GUISANTES Y ZANAHORIA Peas and carrot YOGUR, PAN INTEGRAL Yogurt, wholemeal bread	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS White beans stewed TORTILLA DE PATATA Potato omelette ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ Lettuce and corn salad FRUTA, PAN Fruit, bread	<b>SOPA CASTELLANA CARCAMUSAS LECHE FRITA</b>		

# CENAS

# COLEGIO MADRIGAL

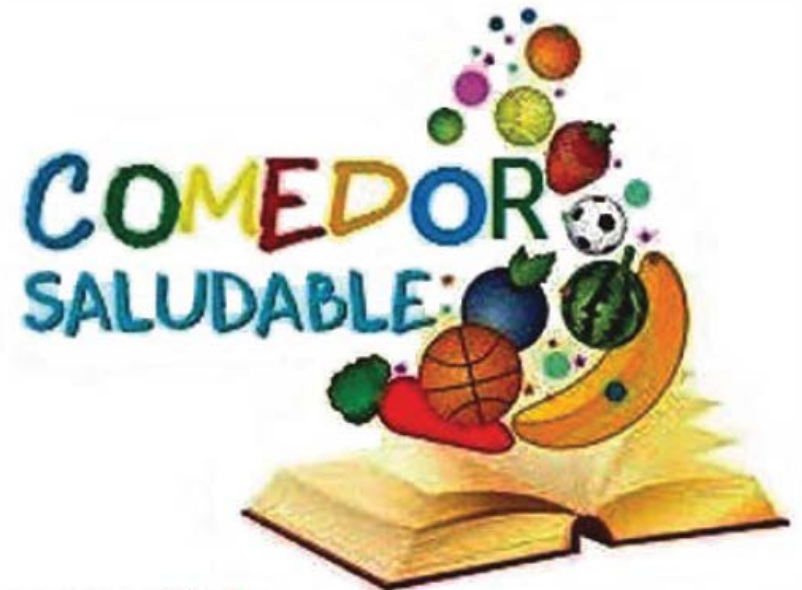
**SI HEMOS COMIDO ..... PODEMOS CENAR .....**

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

**IF WE HAVE EATEN ..... WE CAN HAVE DINNER ..**

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

MAD  CHEF



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