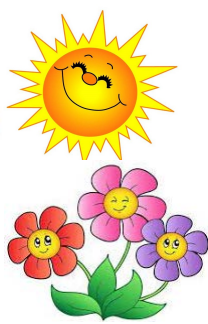


menú



Mayo 2024

MENÚ BASAL MADRIGAL



LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
ARROZ BLANCO CON SALCHICHAS Y TOMATE White rice with sausages and tomato EMPANADILLAS DE ATÚN Tuna patties ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ Lettuce and corn salad YOGUR, PAN INTEGRAL Yogurt, wholemeal bread	ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS Stewed red beans TORTILLA DE PAVO Turkey omelette ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA Lettuce and corn salad FRUTA, PAN Fruit, bread	CREMA DE PUERRO Y CALABACÍN Leek and zucchini cream ESCALOPE DE POLLO Chicken schnitzel PATATAS FRITAS Chips FRUTA, PAN INTEGRAL Fruit, wholemeal bread	ESPAGUETI CON NATA Y BEICON Spaguetti with cream and bacon MERLUZA AL HORNO Battered hake SALSA DE GUISANTES Y ZANAHORIA Peas and carrot sauce FRUTA, PAN Fruit, bread	SOPA DE COCIDO CON FIDEOS Stew soup with noodles COCIDO COMPLETO (GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y ZANAHORIA) Complete stew chickpeas, beef shank, chorizo, potato and carrot VASITO HELADO, PAN Cup of ice cream, bread
LUNES 13	MARTES 14	JORNADA GASTRONÓMICA MADRID	JUEVES 16	VIERNES 17
PASTA INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE Wholemeal pasta with tomato sauce VENTRESCA DE MERLUZA Hake belly GUISANTES Y ZANAHORIA Peas, carrot YOGUR, PAN INTEGRAL Yogurt, wholemeal bread	CREMA DE PUERRO Y CALABACÍN Leek and zucchini cream ALITAS DE POLLO Chicken wings PATATAS FRITAS Chips FRUTA, PAN Fruit, bread	LENTEJAS A LA MADRILEÑA Madrid style lentils TORTILLA DE PATATA Potato omelette ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA Tomato and onion salad NATILLAS, PAN INTEGRAL Custard, wholemeal bread <i>Feliz día de San Isidro</i>	PAELLA DE VERDURAS Vegetable paella FILETES RUSOS Russian fillets SALSA DE TOMATE Tomato sauce FRUTA, PAN Fruit, bread	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS Stewed white beans CINTA DE LOMO A LA PLANCHA Grilled loin ribbon ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ Lettuce and corn salad FRUTA, LECHE, PAN Fruit, milk, bread
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
FIDEUÁ Fideua CROQUETAS DE JAMÓN Ham croquettes ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA Tomato and onion salad YOGUR, PAN INTEGRAL Yogurt, wholemeal bread	ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS Stewed red beans TORTILLA DE YORK York omelette ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ Lettuce and corn salad FRUTA, PAN Fruit, bread	ARROZ TRES DELICIAS Rice three delicacies FILETE DE MERLUZA EN SALSA Hake fillet in sauce GUISANTES, ZANAHORIA Peas, carrot FRUTA, PAN INTEGRAL Fruit, wholemeal bread	CREMA DE PUERRO Y ZANAHORIA Leek and carrot cream ESCALOPE DE POLLO Chicken schnitzel PATATAS FRITAS Chips FRUTA, PAN Fruit, bread	SOPA DE COCIDO CON FIDEOS Stew soup with noodles COCIDO COMPLETO (GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y ZANAHORIA) Complete stew chickpeas, beef shank, chorizo, potato and carrot VASITO HELADO, PAN Cup of ice cream, bread
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
LENTEJAS CASERAS CON VERDURAS Stewed homemade lentils with vegetables TORTILLA DE PATATA Potato omelette ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA Tomato and onion salad YOGUR, PAN INTEGRAL Yogurt, wholemeal bread	ARROZ CON SALCHICHAS Y SALSA DE TOMATE Rice with sausages and tomato sauce MERLUZA EN SALSA Hake in sauce ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS Lettuce and olive salad FRUTA, PAN Fruit, bread	CREMA DE VERDURAS Vegetables cream POLLO ASADO Grilled chicken PATATAS FRITAS Chips FRUTA, PAN INTEGRAL Fruit, wholemeal bread	ESPAGUETIS CON TOMATE Y ATÚN Spaguetti with tomato and tuna SAJONIA AL HORNO Grilled sajonia ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ Lettuce and corn salad FRUTA, PAN Fruit, bread	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS Stewed white beans PESCADO REBOZADO Battered fish ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA Lettuce and carrot salad FRUTA, LECHE, PAN Fruit, milk, bread

COMIDA	6	7	8	9	10	13	14	15	16	17	20	21	22	23	24	27	28	29	30	31
KCAL	755	664	788	788	701	737	607	760	800	738	722	625	759	634	701	777	764	739	646	762
PROT	22	24	25	32	28	34	21	27	32	33	28	24	28	20	28	29	22	31	28	32
GRS	29	33	44	22	20	23	30	36	34	40	31	28	21	29	20	41	33	34	19	41
HC	98	59	67	105	96	90	58	75	88	52	79	59	104	69	96	65	92	65	86	58



Producto Integral



Cocinamos con Aceite Alto Oleico

PAN INTEGRAL dos veces a la semana



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