

# menú



## Mayo 2024

# MENÚ BASAL MADRIGAL



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

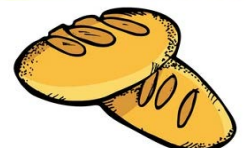


Producto Integral



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




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