

# menú



Mayo 2025

# MENÚ BASAL MADRIGAL

COMEDOR SALUDABLE



LUNES 5 MONDAY	MARTES 6 TUESDAY	MIÉRCOLES 7 WEDNESDAY	JUEVES 8 THURSDAY	VIERNES 9 FRIDAY
<b>ESPAGUETIS CON SALSA DE TOMATE</b> Spaguettis with tomato sauce <b>VENTRESCA DE MERLUZA</b> Hake belly <b>GUISANTES, ZANAHORIA</b> Peas, carrot <b>YOGUR, PAN INTEGRAL</b> Yogurt, wholemeal bread	<b>ARROZ CINCO DELICIAS</b> Rice fice delicacies <b>TORTILLA DE QUESO</b> Cheese omelette <b>ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</b> Lettuce and corn salad <b>FRUTA, PAN</b> Fruit, bread	<b>CREMA DE VERDURAS</b> Vegetables cream <b>POLLO ASADO</b> Grilled chicken <b>PATATAS PANADERA</b> Baker potatoes <b>FRUTA, PAN INTEGRAL</b> Fruit, wholemeal bread	<b>ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS</b> Stewed red beans <b>CROQUETAS DE JAMÓN</b> Ham croquettes <b>ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</b> Lettuce and tomato salad <b>FRUTA, PAN</b> Fruit, bread	<b>JUDÍAS VERDES REHOGADAS</b> Sauteed green beans <b>ALBÓNDIGAS EN SALSA</b> Meatball in sauce <b>PATATAS DADO</b> Diced potatoes <b>VASITO DE HELADO, PAN</b> Cup of ice cream, bread
LUNES 12 MONDAY	MARTES 13 TUESDAY	MIÉRCOLES 14 WEDNESDAY	JORNADA GASTRONÓMICA MADRID	VIERNES 16 FRIDAY
<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>YOGUR, PAN INTEGRAL</b> Yogurt, wholemeal bread	<b>PASTA INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE</b> Wholemeal pasta with tomato sauce <b>SALMÓN CON SALSA DE ZANAHORIA</b> Salmon with carrot sauce <b>GUISANTES</b> Peas <b>FRUTA, PAN</b> Fruit, bread	<b>CREMA DE PUERRO Y CALABACÍN</b> Leek and zucchini cream <b>POLLO ASADO</b> Grilled chicken <b>PATATAS PANADERA</b> Baker potatoes <b>FRUTA, PAN INTEGRAL</b> Fruit, wholemeal bread	<b>COCIDO MADRILEÑO</b> Complete stew <b>NATILLAS, PAN</b> Custard, bread Feliz día de San Isidro	<b>PAELLA MARINERA</b> Seafood rice <b>SAN JACOBO CASERO</b> Homemade Saint Jacob <b>ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</b> Lettuce and corn salad <b>FRUTA, LECHE, PAN</b> Fruit, milk, bread
LUNES 19 MONDAY	MARTES 20 TUESDAY	MIÉRCOLES 21 WEDNESDAY	JUEVES 22 THURSDAY	VIERNES 23 FRIDAY
<b>PATATAS A LA RIOJANA</b> Stewed potatoes with chorizo <b>HAMBURGUESA DE TERNERA PLANCHA</b> Grilled veal burger <b>ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS</b> Lettuce and olives salad <b>YOGUR, PAN INTEGRAL</b> Yogurt, wholemeal bread	<b>CREMA DE VERDURAS</b> Vegetable cream <b>FILETE DE MERLUZA REBOZADO</b> Battered hake fillet <b>ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA</b> Tomato and onion salad <b>FRUTA, PAN</b> Fruit, bread	<b>ARROZ BLANCO CON SALCHICHAS Y TOMATE</b> White rice with sausages and tomato <b>TORTILLA DE ATÚN</b> Tuna omelette <b>ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</b> Lettuce and corn salad <b>FRUTA, PAN INTEGRAL</b> Fruit, wholemeal bread	<b>ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS</b> Stewed white beans <b>ESCALOPE DE POLLO</b> Chicken schnitzel <b>PATATAS FRITAS</b> Fried potatoes <b>FRUTA, PAN</b> Fruit, bread	<b>CODITOS CON SALSA DE TOMATE</b> Pasta with tomato sauce <b>SAJONIA A LA PLANCHA</b> Grilled saxony <b>ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</b> Lettuce and carrot salad <b>VASITO DE HELADO, PAN</b> Cup of ice cream, bread
LUNES 26 MONDAY	MARTES 27 TUESDAY	MIÉRCOLES 28 WEDNESDAY	JUEVES 29 THURSDAY	VIERNES 30 FRIDAY
<b>LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS</b> Stewed lentils with vegetables <b>CINTA DE LOMO A LA PLANCHA</b> Grilled tenderloin <b>ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA</b> Tomato and onion salad <b>YOGUR, PAN INTEGRAL</b> Yogurt, wholemeal bread	<b>PAELLA DE VERDURAS</b> Vegetable rice <b>TORTILLA DE PAVO</b> Turkey omelette <b>ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</b> Lettuce and carrot salad <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, blood sausage, chorizo, potato and carrot <b>FRUTA, PAN INTEGRAL</b> Fruit, wholemeal bread	<b>CREMA DE CALABACÍN</b> Zucchini cream <b>POLLO ASADO</b> Grilled chicken <b>PATATAS PANADERA</b> Baker potatoes <b>FRUTA, PAN</b> Fruit, bread	<b>MACARRONES CON CHORIZO Y TOMATE</b> Macaroni with chorizo and tomato <b>PESCADO AL HORNO</b> Grilled fish <b>GUISANTES</b> Peas <b>FRUTA, LECHE, PAN</b> Fruit, milk, bread

COMIDA	5	6	7	8	9	12	13	14	15	16	19	20	21	22	23	26	27	28	29	30
KCAL	842	613	657	791	628	712	867	646	625	977	612	703	637	760	741	743	612	572	709	974
PROT	54	19	24	31	27	30	36	24	29	36	27	27	20	29	27	37	18	25	30	40
GRS	24	22	24	35	33	33	26	24	17	47	29	22	24	36	34	40	23	15	32	31
HC	95	81	80	70	53	68	113	76	83	98	58	90	81	71	78	53	79	78	69	124



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