

# menú

## Junio 2024

# MENÚ BASAL MADRIGAL



LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
<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 CEBOLLA</b> Lettuce and onion salad <b>YOGUR, PAN INTEGRAL</b> Yogurt, 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>ENSALADA DE PASTA</b> Pasta salad <b>FILETE DE MERLUZA EN SALSAS</b> Hake fillet in sauce <b>GUISANTES</b> Peas <b>FRUTA, PAN INTEGRAL</b> Fruit, wholemeal 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>VASITO HELADO, PAN</b> Cup of ice cream, bread	<b>CREMA DE PUERRO Y ZANAHORIA</b> Vegetables cream <b>ESCALOPE DE POLLO</b> Chicken schnitzel <b>PATATAS FRITAS</b> Chips <b>FRUTA, PAN</b> Fruit, bread
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
<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>ENSALADA CAMPERA</b> Country salad <b>CROQUETAS DE JAMÓN</b> Ham croquettes <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>SAJONIA AL HORNO</b> Grilled sajonia <b>ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</b> Lettuce and corn salad <b>FRUTA, PAN INTEGRAL</b> Fruit, wholemeal bread	<b>ESPAGUETIS CON TOMATE Y ATÚN</b> Spaguettis with tomato and tuna <b>POLLO ASADO</b> Grilled chicken <b>PATATAS FRITAS</b> Chips <b>FRUTA, PAN</b> Fruit, bread	<b>ENSALADA DE ALUBIAS</b> Bean salad <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
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
<b>CREMA DE CALABACÍN</b> Zucchini cream <b>CINTA DE LOMO A LA PLANCHA</b> Grilled loin ribbon <b>ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA</b> Tomato and onion salad <b>YOGUR, PAN INTEGRAL</b> Yogurt, wholemeal bread	<b>LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS</b> Stewed lentils with vegetables <b>TORTILLA DE ATÚN</b> Tuna omelette <b>ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</b> Lettuce and corn salad <b>FRUTA, PAN</b> Fruit, bread	<b>ENSALADA DE ARROZ</b> Rice salad <b>FILETE DE MERLUZA EN SALSAS</b> Hake fillet in sauce <b>GUISANTES</b> Peas <b>FRUTA, PAN INTEGRAL</b> Fruit, wholemeal 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, PAN</b> Fruit, bread	<b>MACARRONES CON SALSAS DE TOMATE</b> Macaroni with tomato sauce <b>ALITAS DE POLLO</b> Chicken wings <b>PATATAS FRITAS</b> Chips <b>VASITO HELADO, PAN</b> Cup of ice cream, bread

COMIDA	3	4	5	6	7	10	11	12	13	14	17	18	19	20	21
KCAL	755	622	727	701	752	692	670	667	620	762	648	672	701	701	749
PROT	22	26	42	28	21	26	20	22	27	31	31	26	39	28	26
GRS	29	28	23	20	34	33	30	32	17	41	43	24	24	20	33
HC	98	58	81	96	84	65	75	68	84	60	31	80	78	96	82

**PAN INTEGRAL**  
dos veces a la semana



Cocinamos  
con Aceite  
Alto Oleico

# FELICES VACACIONES



MAD CHEF

# 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