

menú

Junio 2024

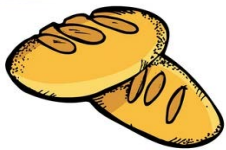
MENÚ BASAL MADRIGAL



LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
ARROZ BLANCO CON SALCHICHAS Y TOMATE White rice with sausages and tomato EMPANADILLAS DE ATÚN Tuna patties ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA Lettuce and onion salad YOGUR, PAN INTEGRAL Fruit, 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	ENSALADA DE PASTA Pasta salad FILETE DE MERLUZA EN SALS Hake fillet in sauce GUISANTES, ZANAHERIA Peas, carrot FRUTA, PAN INTEGRAL Fruit, wholemeal bread	CREMA DE PUERRO Y ZANAHERIA 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 ZANAHERIA) Complete stew chickpeas, beef shank, chorizo, potato and carrot VASITO HELADO, PAN Cup of ice cream, bread
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
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	ENSALADA CAMPERA Country salad CROQUETAS DE JAMÓN Ham croquettes ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS Lettuce and olive salad FRUTA, PAN Fruit, bread	CREMA DE VERDURAS Vegetables cream SAJONIA AL HORNO Grilled sajonia ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ Lettuce and corn salad FRUTA, PAN INTEGRAL Fruit, wholemeal bread	ESPAGUETIS CON SALS DE TOMATE Y ATÚN Spaguettis with tomato and tuna sauce POLLO ASADO Grilled chicken PATATAS FRITAS Chips FRUTA, PAN Fruit, bread	ENSALADA DE ALUBIAS Bean salad PESCADO REBOZADO Battered fish ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHERIA Lettuce and carrot salad FRUTA, LECHE, PAN Fruit, milk, bread
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
CREMA DE CALABACÍN Zucchini cream CINTA DE LOMO A LA PLANCHA Grilled loin ribbon ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA Tomato and onion salad YOGUR, PAN INTEGRAL Yogurt, wholemeal bread	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Stewed lentils with vegetables TORTILLA DE ATÚN Tuna omelette ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ Lettuce and corn salad FRUTA, PAN Fruit, bread	ENSALADA DE ARROZ Rice salad FILETE DE MERLUZA EN SALS Hake fillet in sauce GUISANTES, ZANAHERIA Peas, carrot FRUTA, PAN INTEGRAL Fruit, wholemeal bread	SOPA DE COCIDO CON FIDEOS Stew soup with noodles COCIDO COMPLETO (GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y ZANAHERIA) Complete stew chickpeas, beef shank, chorizo, potato and carrot FRUTA, PAN Fruit, bread	MACARRONES CON SALS DE TOMATE Macaroni with tomato sauce ALITAS DE POLLO Chicken wings PATATAS FRITAS Chips VASITO HELADO, PAN 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	635	701	692	670	667	620	762	648	672	701	701	749
PROT	22	26	42	19	28	26	20	22	27	31	31	26	39	28	26
GRS	29	28	23	29	20	33	30	32	17	41	43	24	24	20	33
HC	98	58	81	71	96	65	75	68	84	60	31	80	78	96	82

PAN INTEGRAL
una vez a la semana



Cocinamos
con Aceite
Alto Oleico

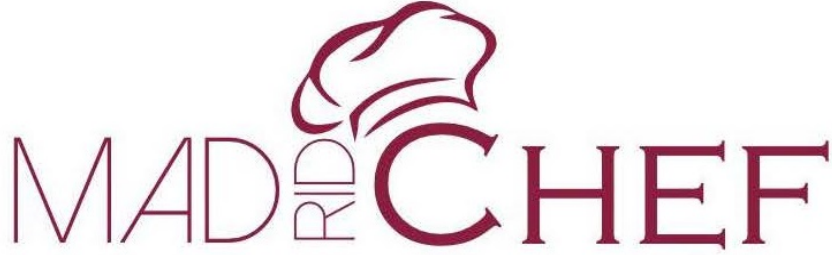
FELICIDADES VACACIONES



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
madchefsinfo@gmail.com
 652 471 157