

menú

Junio 2025

MENÚ BASAL MADRIGAL

COMEDOR
SALUDABLE



LUNES 2 MONDAY	MARTES 3 TUESDAY	MIÉRCOLES 4 WEDNESDAY	JUEVES 5 THURSDAY	VIERNES 6 FRIDAY
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 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	CREMA DE PUERRO Y ZANAHORIA Leek and carrot cream ESCALOPE DE POLLO Chicken schnitzel PATATAS FRITAS Fried potatoes FRUTA, PAN INTEGRAL Fruit, wholemeal bread	ENSALADA DE PASTA Pasta salad FILETE DE MERLUZA EN SALSAS Hake fillet in sauce GUISANTES, ZANAHORIA Peas, carrot FRUTA, PAN Fruit, bread	JUDÍAS VERDES REHOGADAS Sauteed green beans CINTA DE LOMO A LA PLANCHA Grilled tenderloin ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA Lettuce and carrot salad VASITO HELADO, PAN Cup of ice cream, bread
LUNES 9 MONDAY	MARTES 10 TUESDAY	MIÉRCOLES 11 WEDNESDAY	JUEVES 12 THURSDAY	VIERNES 13 FRIDAY
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 ZANAHORIA Lettuce and carrot salad FRUTA, PAN Fruit, bread	SOPA DE COCIDO CON FIDEOS Soup cooked with noodles COCIDO COMPLETO (GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y ZANAHORIA) Complete stew chickpeas, blood sausage, chorizo, potato and carrot FRUTA, PAN INTEGRAL Fruit, wholemeal bread	CREMA DE VERDURAS Vegetables cream POLLO ASADO Grilled chicken PATATAS PANADERA Baked potatoes FRUTA, PAN Fruit, bread	ESPAGUETIS CON ATÚN Y TOMATE Spaguettis with tuna and tomato SALMÓN AL HORNO Grilled salmon GUISANTES Peas FRUTA, LECHE, PAN Fruit, milk, bread
LUNES 16 MONDAY	MARTES 17 TUESDAY	MIÉRCOLES 18 WEDNESDAY	JUEVES 19 THURSDAY	VIERNES 20 FRIDAY
PAELLA DE VERDURAS Vegetables rice MERLUZA EN SALSAS DE ZANAHORIA Hake in carrot sauce GUISANTES Peas YOGUR, PAN INTEGRAL Yogurt, wholemeal bread	CREMA DE LEGUMBRES Cream of legumes HAMBURGUESA DE TERNERA PLANCHA Grilled veal burger ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ Lettuce and corn salad FRUTA, PAN Fruit, bread	PATATAS A LA RIOJANA Stewed potatoes with chorizo TORTILLA DE QUESO Cheese omelette ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA Tomato and onion salad FRUTA, PAN INTEGRAL Fruit, wholemeal bread	ALUBIAS BLANCAS ESTODADAS Stewed white beans SAJONIA A LA PLANCHA Grilled kassler ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA Lettuce and carrot salad FRUTA, PAN Fruit, bread	MACARRONES CON SALSAS DE TOMATE Macaroni with tomato sauce NUGETS DE POLLO Chicken Nuggets PATATAS FRITAS Fried potatoes VASITO HELADO, PAN Cup of ice cream, bread

COMIDA	2	3	4	5	6	9	10	11	12	13	16	17	18	19	20
KCAL	735	828	634	687	575	790	673	572	657	755	815	699	560	733	716
PROT	22	33	20	29	23	28	20	25	24	40	34	28	17	31	31
GRS	27	26	29	31	34	32	29	15	24	21	28	32	25	38	27
HC	98	106	69	56	41	89	78	78	80	93	100	68	62	57	84

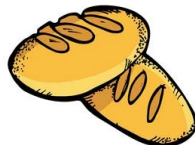


Cocinamos
con Aceite
Alto Oleico



Producto
Integral

PAN INTEGRAL
dos veces a la semana



FELICES VACACIONES



MAD & CHEF

CENAS



SI HEMOS COMIDO *PODEMOS CENAR*

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



IF WE HAVE EATEN *WE CAN HAVE DINNER* ..

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



COLEGIO MADRIGAL

MAD  R **CHEF**

COMEDOR
SALUDABLE



www.madchef.es
madchefsinfo@gmail.com
 652 471 157