

VUELTA ALCOLE

menú



Septiembre 2024

MENÚ BASAL MADRIGAL



CRUSTÁCEOS



GRANOS
DE SÉSAMO



FRUTOS
DE CASCARA



CONTIENE
GLUTEN



HUEVOS



PESCADO



MOLUSCO



MOSTAZA



APIO



CACAHUETE



LACTEOS



SULFITOS



SOJA



ALTRAMUCES

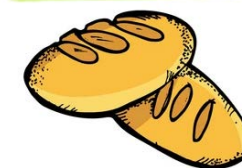
MAD  CHEF

LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
MACARRONES CON CHORIZO Y TOMATE Macaroni with chorizo and tomato MERLUZA EN SALSA DE ZANAHORIA Hake in carrot sauce GUISANTES Peas YOGUR, PAN INTEGRAL Yogurt, wholemeal bread	ENSALADA CAMPERA Country salad ESCALOPE DE POLLO Chicken schnitzel PATATAS FRITAS Fried potatoes FRUTA, PAN Fruit, bread	ARROZ BLANCO CON PAVO Y TOMATE White rice with turkey and tomato TORTILLA DE YORK York omelette ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA Lettuce and carrot salad FRUTA, PAN INTEGRAL Fruit, wholemeal bread	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS White beans with vegetables EMPANADILLAS DE ATÚN Tuna patties ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA Tomato and onion salad FRUTA, PAN Fruit, bread	CREMA DE CALABACÍN Zucchini cream HAMBURGUESA DE TERNERA Veal burger ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ Lettuce and corn salad FRUTA, LECHE, PAN Fruit, milk, bread
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
LENTEJAS CASERAS CON VERDURAS Homemade lentils with vegetables CINTA DE LOMO ADOBADA Marinated tenderloin strip ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE Lettuce and tomato salad YOGUR, PAN INTEGRAL Yogurt, wholemeal bread	CREMA DE PUERRO Y ZANAHORIA Leek and carrot cream TORTILLA DE PATATA Potato omelette ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA Tomato and onion salad FRUTA, PAN Fruit, bread	ENSALADA DE PASTA Pasta salad POLLO ASADO Grilled chicken PATATAS PANADERA Bakery potatoes FRUTA, PAN INTEGRAL Fruit, Wholemeal bread	ARROZ BLANCO CON SALCHICHAS Y TOMATE White rice with sausages and tomato CROQUETAS DE JAMÓN Ham croquettes ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ Lettuce and corn salad FRUTA, PAN Fruit, bread	SOPA DE COCIDO CON FIDEOS Stew soup with noodles COCIDO COMPLETO (GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y ZANAHORIA) Complete stew chickpeas, blood sausage, chorizo, potato and carrot VASITO DE HELADO Ice cream cup, bread
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
ARROZ MEDITERRÁNEO (CON VERDURAS) Mediterranean rice (with vegetables) LOMITOS A LA PLANCHA Grilled tenderloins ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA Lettuce and onion salad YOGUR, PAN INTEGRAL Yogurt, wholemeal bread	ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS Stewed red beans MERLUZA AL HORNO Baked hake GUISANTES Peas FRUTA, PAN Fruit, bread	FIDEUÁ Fideua TORTILLA DE ESPINACAS Spinach omelette ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO Lettuce and cucumber salad FRUTA, PAN INTEGRAL Fruit, wholemeal bread	JUDÍAS VERDES CON SALSA DE TOMATE Green beans with tomato sauce ALBONDIGAS EN SALSA Meatballs in sauce PATATAS DADO Diced potatoes FRUTA, PAN Fruit, bread	SOPA DE AVE CON FIDEOS Y HUEVO Poultry soup with noodles and egg SAN JACOBO CASERO Homemade st jacob ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ Lettuce and corn salad FRUTA, LECHE, PAN Fruit, milk, bread
LUNES 30				
ESPAGUETI CON NATA Y BEICON Spaguetti with cream and bacon MERLUZA EN SALSA DE ZANAHORIA Hake in carrot sauce GUISANTES Peas YOGUR, PAN INTEGRAL Yogurt, wholemeal bread				



Cocinamos
con Aceite
Alto Oleico

PAN INTEGRAL
dos veces a la semana



CENAS

COLEGIO MADRIGAL



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 |



COMEDOR SALUDABLE



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