

menú

Octubre

2024

MENÚ BASAL MADRIGAL



	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JORNADA GASTRONÓMICA ALEMANIA	VIERNES 4
	LENTEJAS CASERAS CON VERDURAS Homemade lentils with vegetables TORTILLA DE PATATA Potato omelette ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE Lettuce and tomato salad FRUTA, PAN Fruit, bread	CREMA DE CALABACÍN Zucchini cream POLLO ASADO Grilled chicken PATATAS PANADERA Baker potatoes FRUTA, PAN INTEGRAL Fruit, wholemeal bread	 KARTOFFELSUPPE KASSELER SCHARZWÄLDER KIRSCHTORTE	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 FRUTA, LECHE, PAN Fruit, milk, bread
LUNES 7 PASTA INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE Whole wheat pasta with tomato sauce FILETE DE MERLUZA Hake fillet ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS Lettuce and olives salad YOGUR, PAN INTEGRAL Yogurt, wholemeal bread	CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA Seasonal vegetable cream ESCALOPE DE POLLO Chicken schnitzel PATATAS FRITAS Fried potatoes FRUTA, PAN Fruit, bread	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS Stewed white beans TORTILLA DE QUESO Cheese omelette ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ Lettuce and corn salad FRUTA, PAN INTEGRAL Fruit, wholemeal bread	ARROZ BLANCO CON YORK Y TOMATE White rice with york and tomato CROQUETAS DE JAMÓN Ham croquettes ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA Tomato and onion salad FRUTA, PAN Fruit, bread	PATATAS A LA RIOJANA Potatoes Rioja's style ALBÓNDIGAS EN SALSA Meatballs in sauce GUISANTES, ZANAHORIA Peas, carrot FRUTA, LECHE, PAN Fruit, milk, bread
LUNES 14 LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Stewed lentils with vegetables CINTA DE LOMO A LA PLANCHA Grilled tenderloin ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ Lettuce and corn salad YOGUR, PAN INTEGRAL Yogurt, wholemeal bread	PAELLA MARINERA Seafood rice PASTEL DE HUEVO Y PAVO Egg and turkey pie SALSA DE TOMATE Tomato sauce FRUTA, PAN Fruit, bread	ESPAGUETTI CON CHORIZO Y TOMATE Spaguetti with chorizo and tomato FILETE DE MERLUZA BILBAÍNA Bilbao-style hake fillet ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA Lettuce and onion salad FRUTA, PAN INTEGRAL Fruit, wholemeal bread	JUDÍAS VERDES REHOGADAS Sauteed green beans RAGÚ ESTOFADO Braised ragout PATATAS DADO Given potatoes 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 FRUTA, LECHE, PAN Fruit, milk, bread
LUNES 21 PATATAS ESTOFADAS CON MAGRO Stewed potatoes with lean EMPANADILLAS DE ATÚN Tuna patties ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA Tomato and onion salad YOGUR, PAN INTEGRAL Yogurt, wholemeal bread	MACARRONES CON ATÚN Y TOMATE Macaroni with tuna and tomato PESCADO AL HORNO Grilled fish ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ Lettuce and corn salad FRUTA, PAN Fruit, bread	SOPA DE AVE CON FIDEOS Y HUEVO Chicken soup with noodles and egg POLLO ASADO Grilled chicken PATATAS PANADERA Baker potatoes FRUTA, PAN INTEGRAL Fruit, wholemeal bread	ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS Stewed red beans TORTILLA DE YORK York omelette ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA Lettuce and carrot salad FRUTA, PAN Fruit, bread	CREMA DE VERDURAS Vegetables cream HAMBURGUESA DE TERNERA PLANCHA Grilled beef burger PATATAS FRITAS Fried potatoes FRUTA, LECHE, PAN Fruit, milk, bread
LUNES 28 LENTEJAS CASERAS CON VERDURAS Homemade lentils with vegetables TORTILLA DE PATATA Potato omelette ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA Tomato and onion salad YOGUR, PAN INTEGRAL Yogurt, wholemeal bread	PAELLA DE VERDURAS Vegetables rice ESCALOPE DE POLLO Chicken schnitzel PATATAS FRITAS Fried potatoes FRUTA, PAN Fruit, bread	ESPAGUETIS CON NATA Y BEICON Spaguetti with cream and bacon MERLUZA AL HORNO Grilled hake GUISANTES, ZANAHORIA Peas, carrot FRUTA, PAN INTEGRAL Fruit, wholemeal bread	HALLOWEEN CREMA DE CALABAZA TERRORÍFICA Terrifying pumpkin cream SARCÓFAGOS DE SALCHICHAS Sausage sarcophagi MUERTE DE CHOCOLATE, PAN Chocolate death, bread	



MADRIGAL CHEF



COMIDA	1	2	3	4	7	8	9	10	11	14	15	16	17	18	21	22	23	24	25	28	29	30	31
KCAL	659	697	728	714	619	634	638	701	748	646	604	657	603	715	633	595	610	687	712	636	752	631	834
PROT	22	29	30	31	26	19	27	21	25	33	20	24	23	31	18	21	25	29	28	25	22	24	27
GRS	24	32	49	22	23	29	30	24	45	32	18	22	28	22	26	19	23	31	31	28	31	19	49
HC	80	65	67	91	74	71	57	97	56	49	87	87	59	91	75	82	71	56	75	64	93	85	67


CENAS

COLEGIO MADRIGAL


MADRIGAL CHEF



<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
madchefsinfo@gmail.com
 652 471 157