

menú

Noviembre 2024

MENÚ BASAL MADRIGAL



LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
PASTA INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE Whole wheat pasta with tomato sauce FILETE DE MERLUZA REBOZADO Battered hake fillet ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS Lettuce and olives salad YOGUR, PAN INTEGRAL Yogurt, wholemeal bread	ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE White rice with tomato sauce POLLO ASADO Grilled chicken PATATAS PANADERA Baker 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	CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA Seasonal vegetable cream ALBÓNDIGAS EN SALSA Meatball in sauce PATATAS DADO Diced potatoes FRUTA, PAN Fruit, bread	PATATAS A LA RIOJANA Potatoes Rioja's style SAJONIA A LA PLANCHA Grilled saxony ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA Lettuce and onion salad FRUTA, LECHE, PAN Fruit, milk, bread
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
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 TORTILLA DE PAVO Turkey omelette SALSA DE TOMATE Tomato sauce FRUTA, PAN Fruit, bread	ESPAGUETTI CON NATA Y BEICON Spaguetti with cream and bacon 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 Sautéed green beans ESCALOPE DE POLLO Chicken schnitzel PATATAS FRITAS Fried 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 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
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	CODITOS CON SALSA DE TOMATE Pasta with tomato sauce MERLUZA AL HORNO Grilled hake GUISANTES, ZANAHORIA Peas, carrot 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 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
PAELLA DE VERDURAS Vegetables rice CROQUETAS DE JAMÓN Ham croquettes ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE Lettuce and tomato salad YOGUR, PAN INTEGRAL Yogurt, wholemeal bread	LENTEJAS CASERAS CON VERDURAS Homemade lentils with vegetables TORTILLA DE PATATA Potato omelette ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA Tomato and onion salad FRUTA, PAN Fruit, bread	MACARRONES CON YORK Y TOMATE Macaroni with york and tomato MERLUZA AL HORNO Grilled hake GUISANTES, ZANAHORIA Peas, carrot FRUTA, PAN INTEGRAL Fruit, wholemeal bread	CREMA DE CALABAZA Pumpkin cream ESCALOPE DE POLLO Chicken schnitzel PATATAS FRITAS Fried 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



COMIDA	4	5	6	7	8	11	12	13	14	15	18	19	20	21	22	25	26	27	28	29
KCAL	616	727	626	615	816	725	616	674	617	715	620	594	619	674	711	762	645	582	725	715
PROT	26	25	26	24	27	36	17	23	19	31	18	39	24	27	28	25	21	38	20	31
GRS	24	21	30	25	46	40	25	27	32	22	26	11	22	33	31	36	24	12	38	22
HC	71	103	53	69	69	48	78	80	59	91	73	81	76	58	75	80	78	76	72	91



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



**COMEDOR
SALUDABLE**

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