

menú

Septiembre 2025

MENÚ BASAL MADRIGAL



LUNES 8 MONDAY	MARTES 9 TUESDAY	MIÉRCOLES 10 WEDNESDAY	JUEVES 11 THURSDAY	VIERNES 12 FRIDAY
MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Wholemeal macaroni with tomato sauce CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA Ham croquettes with lettuce and carrot salad YOGUR, PAN INTEGRAL Yogurt, wholemeal bread	ENSALADA CAMPERA (patata, tomate, atún, huevo, aceitunas) Country salad (potato, tomato, tuna, egg, olives) VENTRESCA DE MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ Baked hake with lettuce and corn salad FRUTA, PAN Fruit, bread	CREMA DE HORTALIZAS ECOLÓGICAS Ecological vegetables cream CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA Grilled loin with lettuce and onion salad FRUTA, PAN INTEGRAL Fruit, wholemeal bread	GARBANZOS ESTOFADOS AL ESTILO CANARIO (con chorizo) Stewed chickpeas canaryan style TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE France omelette with lettuce and tomato salad FRUTA, PAN Fruit, bread	JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON YORK Sauteed green beans with york ESCALOPE DE POLLO CON PATATAS FRITAS Chicken schnitzel with fried potatoes VASITO DE HELADO, PAN Cup of ice cream, bread
!!! FIESTA !!!	MARTES 16 TUESDAY CREMA DE CALABACÍN Y ZANAHORIA Zucchini and carrot cream HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA Grilled beef burger with tomato and onion salad FRUTA, PAN Fruit, bread	MIÉRCOLES 17 WEDNESDAY LENTEJAS ECOLÓGICAS GUIADAS CON VERDURAS Ecological stewed lentils with vegetables POLLO ASADO CON PATATAS PANADERA Roasted chicken with baked potatoes FRUTA, PAN INTEGRAL Fruit, wholemeal bread	JUEVES 18 THURSDAY ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS Wholemeal rice with vegetables TORTILLA DE PAVO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ Turkey omelette with lettuce and corn salad FRUTA, PAN Fruit, bread	VIERNES 19 FRIDAY ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS Stewed White beans with vegetables MERLUZA AL HORNO CON PIMIENTOS ASADOS Baked hake with roasted peppers FRUTA, LECHE, PAN Fruit, milk, bread
LUNES 22 MONDAY PASTA INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE Wholemeal pasta with tomato sauce SAJONIA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA Grilled saxon loin with tomato and onion salad YOGUR, PAN INTEGRAL Yogurt, wholemeal bread	MARTES 23 TUESDAY CREMA DE VERDURAS ECOLÓGICAS Ecological vegetable cream ABADEJO A LA ANDALUZA CON ENSALADA VERDE Andalusian style haddock with green salad FRUTA, PAN Fruit, bread	MIÉRCOLES 24 WEDNESDAY SOPA DE COCIDO Soup cooked with noodles COCIDO COMPLETO (GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA, ZANAHORIA) Complete stew chickpeas, blood sausage, chorizo, potato, carrot FRUTA, PAN INTEGRAL Fruit, wholemeal bread	JUEVES 25 THURSDAY PAELLA MARINERA Seafood rice TORTILLA DE QUESO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA Cheese omelette with lettuce and carrot salad FRUTA, PAN Fruit, bread	VIERNES 26 FRIDAY PATATAS A LA RIOJANA Potatoes Riojana style FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON VERDURAS SALTEADAS Grilled chicken fillet with sauteed vegetables VASITO DE HELADO, PAN Cup of ice cream, bread
LUNES 29 MONDAY LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Stewed lentils with vegetables SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE NARANJA Y PATATAS ASADAS Baked salmon with orange sauce and roasted potatoes YOGUR, PAN INTEGRAL Yogurt, wholemeal bread	MARTES 30 TUESDAY ENSALADA DE PASTA (york, queso, maíz, salsa rosa) Pasta salad (york, cheese, corn, rose sauce) TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO Tuna omelette with lettuce and cucumber salad FRUTA, PAN Fruit, bread	Cocinamos con Aceite Alto Oleico PAN INTEGRAL dos veces a la semana CRUSTÁCEOS GRANOS DE SÉSAMO FRUTOS DE CÁSCARA CONTIENE GLUTEN HUEVOS PESCADO MOLUSCO MOSTAZA APIO CACAHUETE LACTEOS SULFITOS SOJA ALTRAMUCES		

COMIDA	8	9	10	11	12	16	17	18	19	22	23	24	25	26	29	30
KCAL	700	641	641	659	667	621	763	617	730	701	627	584	641	713	766	658
PROT	27	21	23	26	24	25	34	17	29	30	24	25	20	36	36	22
GRS	26	25	26	22	38	19	27	23	33	32	21	14	26	19	32	25
HC	87	78	73	82	54	82	88	83	71	71	80	82	79	90	76	82



Producto Integral



Producto Ecológico



COMEDOR
SALUDABLE

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