

menú

Octubre 2025



MENÚ BASAL MADRIGAL



LUNES 6 MONDAY	MARTES 7 TUESDAY	MIÉRCOLES 8 WEDNESDAY	JUEVES 9 THURSDAY	VIERNES 10 FRIDAY
CREMA DE CALABACÍN Zucchini cream ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ZANAHORIA Y PATATAS DADO Meatballs in sauce with diced carrots and potatoes YOGUR, PAN INTEGRAL Yogurt, wholemeal bread	PASTA INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE Wholemeal pasta with tomato sauce FILETE DE MERLUZA REBOZADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ Breaded hake fillet with lettuce and corn salad FRUTA, PAN Fruit, bread	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	ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE Wholemeal rice with tomato sauce VENTRESCA DE MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ Grilled hake with lettuce and corn salad FRUTA, PAN Fruit, bread	ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS CON VERDURAS Stewed red beans with vegetables CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA Grilled pork loin with lettuce and carrot salad FRUTA, LECHE, PAN Fruit, milk, bread
LUNES 20 MONDAY	MARTES 21 TUESDAY	MIÉRCOLES 22 WEDNESDAY	JUEVES 23 THURSDAY	VIERNES 24 FRIDAY
CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA Leek, potato and carrot cream TORTILLA DE PAVO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ Turkey omelette with lettuce and corn salad YOGUR, PAN INTEGRAL Yogurt, wholemeal bread	MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Wholemeal macaroni with tomato sauce HAMBURGUESA DE ATÚN A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA Tuna burger with lettuce and onion salad FRUTA, PAN Fruit, bread	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	ARROZ MEDITERRÁNEO Mediterranean rice EMPANADILLAS DE ATÚN CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA Tuna patties with lettuce and carrot salad FRUTA, PAN Fruit, bread	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS Stewed white beans with vegetables MERLUZA AL HORNO CON PATATAS DADO Baked hake with roasted diced potatoes FRUTA, LECHE, PAN Fruit, milk, bread
LUNES 27 MONDAY	MARTES 28 TUESDAY	MIÉRCOLES 29 WEDNESDAY	JUEVES 30 THURSDAY	VIERNES 31 FRIDAY
ARROZ CINCO DELICIAS Five-delight rice LOMO AL AJILLO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ Tenderloin with garlic with lettuce and corn salad YOGUR, PAN INTEGRAL Yogurt, wholemeal bread	ESPAGUETIS CON SALSA DE TOMATE Spaguettis with tomato sauce TORTILLA DE QUESO CON ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA Cheese omelette with tomato and onion salad FRUTA, PAN Fruit, bread	PATATAS A LA MARINERA Seafood potatoes ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA Chicken schnitzel with lettuce and carrot salad FRUTA, PAN INTEGRAL Fruit, wholemeal bread	LENTEJAS ECOLÓGICAS GUIADAS CON VERDURAS Ecological stewed lentils with vegetables SALMÓN AL HORNO CON VERDURAS ASADAS Baked salmon with roasted vegetables FRUTA, PAN Fruit, bread	CREMA DE CALABAZA Pumpkin cream SALCHICHAS TERRORÍFICAS CON PATATAS FRITAS Terrifying sausages with fried potatoes MUERTE DE CHOCOLATE, PAN Chocolate death, bread

COMIDA	1	2	3	6	7	8	9	10	14	15	16	17	20	21	22	23	24	27	28	29	30	31
KCAL	580	644	773	606	642	572	625	783	651	647	615	843	544	637	572	742	705	679	623	666	639	669
PROT	23	19	35	34	23	25	19	38	23	21	20	32	22	23	25	15	30	26	22	19	30	20
GRS	19	19	33	31	19	15	24	29	21	25	22	37	24	18	15	24	27	33	21	32	24	55
HC	75	96	73	43	89	78	80	82	87	76	80	92	55	90	78	110	75	66	83	70	67	46

COMEDOR
SALUDABLE



Producto
Integral



Cocinamos
con Aceite
Alto Oleico

PAN INTEGRAL
dos veces a la semana



Producto
Ecológico

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