

menú

Marzo 2026



INTOLERANCIA LACTOSA

COMEDOR SALUDABLE



LUNES 2 MONDAY	MARTES 3 TUESDAY	MIÉRCOLES 4 WEDNESDAY	JUEVES 5 THURSDAY	VIERNES 6 FRIDAY
<p>LENTEJAS A LA CASERA CON VERDURAS Home-style lentil stew with vegetables</p> <p>SAJONIA A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS Grilled smoked pork chop with fried potatoes</p> <p>YOGUR DE SOJA, PAN INTEGRAL Soy yoghurt, wholemeal bread</p>	<p>ARROZ INTEGRAL CON SALSAS DE TOMATE Brown rice with tomato sauce</p> <p>SALMÓN AL HORNO CON SALSAS DE NARANJA Y GUISANTES Baked salmon with orange sauce and peas</p> <p>FRUTA, PAN Fruit, bread</p>	<p>CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA Cream of leek, potato and carrot soup</p> <p>ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA Chicken schnitzel with lettuce and carrot salad</p> <p>FRUTA, PAN INTEGRAL Fruit, wholemeal bread</p>	<p>CODITOS CON SALSAS DE TOMATE Elbow pasta with tomato sauce</p> <p>MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA Baked hake with tomato and onion salad</p> <p>FRUTA, PAN Fruit, bread</p>	<p>ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS Stewed white beans with vegetables</p> <p>TORTILLA DE ESPINACAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ Spinach omelette with lettuce and corn salad</p> <p>FRUTA, BEBIDA SOJA, PAN Fruit, soy drink, bread</p>
LUNES 9 MONDAY	MARTES 10 TUESDAY	MIÉRCOLES 11 WEDNESDAY	JUEVES 12 THURSDAY	VIERNES 13 FRIDAY
<p>JUDÍAS VERDES REHOGADAS Sautéed green beans</p> <p>ALBÓNDIGAS EN SALSAS CON PATATAS Meatballs in sauce with potatoes</p> <p>YOGUR DE SOJA, PAN INTEGRAL Soy yoghurt, wholemeal bread</p>	<p>FIDEUÁ MARINERA Seafood fideuá (noodle paella)</p> <p>TORTILLA DE PAVO CON ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA Turkey omelette with tomato and onion salad</p> <p>FRUTA, PAN Fruit, bread</p>	<p>SOPA DE COCIDO Traditional stew broth with noodles</p> <p>COCIDO COMPLETO (GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA, ZANAHORIA) Madrileño stew (chickpeas, beef shank, chorizo, potato, carrot)</p> <p>FRUTA, PAN INTEGRAL Fruit, wholemeal bread</p>	<p>CREMA DE HORTALIZAS ECOLÓGICAS Cream of organic vegetable soup</p> <p>POLLO ASADO CON PATATAS PANADERA Roast chicken with sliced baked potatoes</p> <p>FRUTA, PAN Fruit, bread</p>	<p>PAELLA DE VERDURAS Vegetable Paella</p> <p>VENTRESCA DE MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ Hake filets with lettuce and corn salad</p> <p>FRUTA, BEBIDA SOJA, PAN Fruit, soy drink, bread</p>
LUNES 16 MONDAY	MARTES 17 TUESDAY	MIÉRCOLES 18 WEDNESDAY	JUEVES 19 THURSDAY	VIERNES 20 FRIDAY
<p>ESPAGUETIS CON SALSAS DE TOMATE Spaguetti with tomato sauce</p> <p>FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE TOMATE Y MAÍZ Grilled chicken fillet with tomato and corn salad</p> <p>YOGUR DE SOJA, PAN INTEGRAL Soy yoghurt, wholemeal bread</p>	<p>ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS CON VERDURAS Stewed pinto beans with vegetables</p> <p>SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA Baked salmon with lettuce and carrot salad</p> <p>FRUTA, PAN Fruit, bread</p>	<p>ARROZ INTEGRAL MEDITERRÁNEO Mediterranean-style brown rice</p> <p>HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS Grilled beef burger with fried potatoes</p> <p>FRUTA, PAN INTEGRAL Fruit, wholemeal bread</p>	<p>CREMA DE CALABACÍN Cream of zucchini soup</p> <p>FILETE DE MERLUZA REBOZADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA Egg-battered hake fillet with lettuce and onion salad</p> <p>FRUTA, PAN Fruit, bread</p>	<p>LENTEJAS ECOLÓGICAS GUISADAS CON VERDURAS Organic stewed lentils with vegetables</p> <p>TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE Tuna omelette with lettuce and tomato salad</p> <p>FRUTA, BEBIDA SOJA, PAN Fruit, soy drink, bread</p>
LUNES 23 MONDAY	MARTES 24 TUESDAY	MIÉRCOLES 25 WEDNESDAY	JUEVES 26 THURSDAY	<p>Feliz Semana Santa !!</p>
<p>ARROZ CON SALCHICHAS Y SALSAS DE TOMATE Rice with sausages and tomato sauce</p> <p>CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ Grilled pork loin steaks with lettuce and corn salad</p> <p>YOGUR DE SOJA, PAN INTEGRAL Soy yoghurt, wholemeal bread</p>	<p>CREMA DE VERDURAS ECOLÓGICAS Cream of organic vegetable soup</p> <p>POLLO ASADO CON PATATAS PANADERA Roast chicken with sliced baked potatoes</p> <p>FRUTA, PAN Fruit, bread</p>	<p>MACARRONES INTEGRALES CON SALSAS DE TOMATE Whole wheat macaroni with tomato sauce</p> <p>TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA Plain omelette with lettuce and carrot salad</p> <p>FRUTA, PAN INTEGRAL Fruit, wholemeal bread</p>	<p>SOPA DE COCIDO Traditional stew broth with noodles</p> <p>COCIDO COMPLETO (GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA, ZANAHORIA) Madrileño stew (chickpeas, beef shank, chorizo, potato, carrot)</p> <p>FRUTA, PAN Fruit, bread</p>	

COMIDA	2	3	4	5	6	9	10	11	12	13	16	17	18	19	20	23	24	25	26
KCAL	702	738	595	601	733	576	628	662	629	691	587	646	659	696	787	683	616	657	662
PROT	33	29	31	21	30	29	22	28	25	24	32	31	21	23	31	29	22	22	28
GRS	36	25	25	19	35	31	23	15	33	26	20	18	28	39	36	33	25	26	15
HC	55	91	57	83	66	42	79	97	74	87	67	79	76	58	76	65	71	78	97

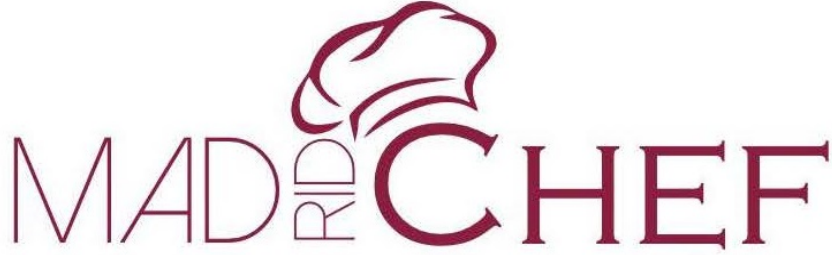


PAN INTEGRAL dos veces a la semana



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