

menú

Noviembre 2025

INTOLERANCIA LACTOSA

COMEDOR SALUDABLE



LUNES 3 MONDAY	MARTES 4 TUESDAY	MIÉRCOLES 5 WEDNESDAY	JUEVES 6 THURSDAY	VIERNES 7 FRIDAY
CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA Seasonal vegetable cream TORTILLA DE PAVO CON ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA Turkey omelette with tomato and onion salad FRUTA, PAN Fruit, bread	CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA Seasonal vegetable cream TORTILLA DE PAVO CON ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA Turkey omelette with tomato 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	PASTA INTEGRAL CON Salsa DE TOMATE Wholemeal pasta with tomato sauce MERLUZA AL HORNO CON Salsa DE ZANAHORIAS Y GUISANTES Roasted hake with carrot sauce and peas FRUTA, PAN Fruit, bread	PAELLA MARINERA Seafood rice CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ Grilled loin with lettuce and corn salad FRUTA, BEBIDA SOJA, PAN Fruit, soy drink, bread
LUNES 10 MONDAY	MARTES 11 TUESDAY	MIÉRCOLES 12 WEDNESDAY	JUEVES 13 THURSDAY	VIERNES 14 FRIDAY
ESPAGUETTIS CON Salsa DE TOMATE Spaguettis with tomato sauce ESCALOPE DE POLLO CON PATATAS FRITAS Schnitzel chicken with fried potatoes YOGUR DE SOJA, PAN INTEGRAL Soy yogurt, wholemeal bread	ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS CON VERDURAS Stewed red beans with vegetables SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ Grilled salmon with lettuce and corn salad FRUTA, PAN Fruit, bread	ARROZ INTEGRAL CON Salsa DE TOMATE Wholemeal rice with tomato sauce HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA Grilled beef burger with lettuce and carrot salad FRUTA, PAN INTEGRAL Fruit, wholemeal bread	CREMA DE CALABACÍN Zucchini cream FILETE DE MERLUZA REBOZADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA Breaded hake fillet with lettuce and onion salad FRUTA, PAN Fruit, bread	LENTEJAS ECOLÓGICAS GUISADAS CON VERDURAS Ecological stewed lentils with vegetables TORTILLA DE YORK CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE York omelette with lettuce and tomato salad FRUTA, BEBIDA SOJA, PAN Fruit, soy drink, bread
LUNES 17 MONDAY	MARTES 18 TUESDAY	MIÉRCOLES 19 WEDNESDAY	JUEVES 20 THURSDAY	VIERNES 21 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 DE SOJA, PAN INTEGRAL Soy yogurt, wholemeal bread	MACARRONES INTEGRALES CON Salsa DE TOMATE Wholemeal macaroni with tomato sauce TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA Tuna omelette with lettuce and carrot 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	CREMA DE VERDURAS ECOLÓGICAS Ecological vegetable cream POLLO ASADO CON PATATAS PANADERA Roasted chicken with baked potatoes FRUTA, PAN Fruit, bread	JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PAVO Sauteed green beans with turkney VENTRESCA DE MERLUZA CON VERDURAS ASADAS Hake belly with roasted vegetables FRUTA, BEBIDA SOJA, PAN Fruit, soy drink, bread
LUNES 24 MONDAY	MARTES 25 TUESDAY	MIÉRCOLES 26 WEDNESDAY	JUEVES 27 THURSDAY	VIERNES 28 FRIDAY
LENTEJAS A LA CASERA CON VERDURAS Homemade lentils with vegetables SAJONIA A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS Grilled saxony with fried potatoes YOGUR DE SOJA, PAN INTEGRAL Soy yogurt, wholemeal bread	PATATAS A LA MARINERA Seafood potatoes SALMÓN AL HORNO CON Salsa DE NARANJA Y GUISANTES Baked salmon with orange sauce and peas FRUTA, PAN Fruit, bread	ARROZ INTEGRAL CON Salsa DE TOMATE Wholemeal rice with tomato sauce FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA Grilled chicken fillet with lettuce and carrot salad FRUTA, PAN INTEGRAL Fruit, wholemeal bread	CODITOS CON Salsa DE TOMATE Pasta with tomato sauce TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ Potato omelette with lettuce and corn salad FRUTA, PAN Fruit, bread	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS Stewed White beans with vegetables FILETE DE PAVO CON Salsa DE TOMATE Turkey fillet with tomato sauce FRUTA, BEBIDA SOJA, PAN Fruit, soy drink, bread



COMIDA	4	5	6	7	10	11	12	13	14	17	18	19	20	21	24	25	26	27	28
KCAL	567	572	663	817	716	595	639	667	738	635	599	572	657	688	690	638	644	658	761
PROT	17	25	40	30	28	28	23	25	31	27	21	25	24	29	33	23	26	18	32
GRS	21	15	17	37	30	21	22	30	31	28	19	15	24	32	37	24	17	20	40
HC	73	78	84	88	80	64	83	69	76	65	83	78	80	64	51	78	92	97	60



Producto Ecológico



Cocinamos con Aceite Alto Oleico



Producto Integral

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