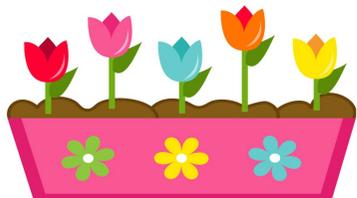


menú

Abril 2026

MENÚ BASAL MADRIGAL

COMEDOR
SALUDABLE



	MARTES 7 TUESDAY	MIÉRCOLES 8 WEDNESDAY	JUEVES 9 THURSDAY	VIERNES 10 FRIDAY	
	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Stewed lentils with vegetables SAJONIA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA Grilled smoked pork chop with lettuce and carrot salad FRUTA, PAN Fruit, bread	MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Whole wheat macaroni with tomato sauce TORTILLA DE QUESO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ Cheese omelette with lettuce and corn salad FRUTA, PAN INTEGRAL Fruit, wholemeal bread	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS Stewed white beans with vegetables FILETE DE MERLUZA REBOZADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA Egg-battered hake fillet with lettuce and onion salad FRUTA, PAN Fruit, bread	CREMA DE VERDURAS ECOLÓGICAS Cream of organic vegetable soup ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS Meatballs in sauce with potatoes FRUTA, LECHE, PAN Fruit, milk, bread	
	LUNES 13 MONDAY PAELLA DE VERDURAS Vegetable Paella VENTRESCA DE MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA Hake fillets with lettuce and carrot salad YOGUR, PAN INTEGRAL Yoghurt wholemeal bread	MARTES 14 TUESDAY JUDÍAS VERDES REHOGADAS Sautéed green beans ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ Chicken schnitzel with lettuce and corn salad FRUTA, PAN Fruit, bread	MIÉRCOLES 15 WEDNESDAY SOPA DE COCIDO Traditional stew broth with noodles COCIDO COMPLETO (GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA, ZANAHORIA) Madrialeño stew (chickpeas, beef shank, chorizo, potato, carrot) FRUTA, PAN INTEGRAL Fruit, wholemeal bread	JUEVES 16 THURSDAY CREMA DE HORTALIZAS ECOLÓGICAS Cream of organic vegetable soup TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA Potato omelette with tomato and onion salad FRUTA, PAN Fruit, bread	VIERNES 17 FRIDAY FIDEUÁ MARINERA Seafood fideuá (noodle paella) SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE Baked salmon with lettuce and tomato salad FRUTA, LECHE, PAN Fruit, milk, bread
	LUNES 20 MONDAY ESPAGUETIS CON SALSA DE TOMATE Spaguetti with tomato sauce MERLUZA AL HORNO CON VERDURAS ASADAS Baked hake with roasted vegetables YOGUR, PAN INTEGRAL Yoghurt, wholemeal bread	MARTES 21 TUESDAY LENTEJAS ECOLÓGICAS GUIADAS CON VERDURAS Organic stewed lentils with vegetables TORTILLA DE PAVO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA Turkey omelette with lettuce and carrot salad FRUTA, PAN Fruit, bread	MIÉRCOLES 22 WEDNESDAY CREMA DE CALABACÍN Cream of zucchini soup POLLO ASADO CON PATATAS PANADERA Roast chicken with sliced baked potatoes FRUTA, PAN INTEGRAL Fruit, wholemeal bread	DIA DEL LIBRO	VIERNES 24 FRIDAY ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS CON VERDURAS Stewed pinto beans with vegetables HAMBURGUESA DE ATÚN CON ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA Tuna burger with tomato and onion salad FRUTA, LECHE, PAN Fruit, milk, bread
	LUNES 27 MONDAY CREMA DE VERDURAS ECOLÓGICAS Cream of organic vegetable soup HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS Grilled beef burger with fried potatoes YOGUR, PAN INTEGRAL Yoghurt, wholemeal bread	MARTES 28 TUESDAY ARROZ CON SALCHICHAS Y SALSA DE TOMATE Rice with sausages and tomato sauce SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE NARANJA Y GUISANTES Baked salmon with orange sauce and peas FRUTA, PAN Fruit, bread	MIÉRCOLES 29 WEDNESDAY SOPA DE COCIDO Traditional stew broth with noodles COCIDO COMPLETO (GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA, ZANAHORIA) Madrialeño stew (chickpeas, beef shank, chorizo, potato, carrot) FRUTA, PAN INTEGRAL Fruit, wholemeal bread	JUEVES 30 THURSDAY MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Whole wheat macaroni with tomato sauce TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA Tuna omelette with lettuce and carrot salad FRUTA, PAN Fruit, bread	<p>Cocinamos con Aceite Alto Oleico</p>

COMIDA	7	8	9	10	13	14	15	16	17	20	21	22	23	24	27	28	29	30
KCAL	759	683	662	708	594	611	662	691	855	595	726	656	624	915	558	818	660	645
PROT	30	24	26	31	23	19	28	16	34	26	27	27	21	34	25	34	26	21
GRS	39	22	26	27	27	32	15	27	37	22	37	34	23	44	27	26	15	24
HC	65	93	70	80	63	57	97	90	91	69	64	56	77	86	50	103	96	82

PAN INTEGRAL
dos veces a la semana



Producto Integral



Producto Ecológico



CENAS

COLEGIO MADRIGAL



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



ADAPTANDO EL COMEDOR

R.D. 315/2025

Fomentamos una alimentación sana, equilibrada, saludable y sostenible

El Real Decreto 315/2025 que desarrolla la Ley 17/2011 de seguridad alimentaria y nutrición, establece las normas y pautas a seguir promoviendo buenos hábitos alimentarios reforzando la alimentación saludable desde la infancia.



Novedades del menú mensual

Primer plato



Pasta y arroces integrales de manera habitual, legumbres y verduras ecológicas.

Segundo plato



Se reducen las carnes rojas y alimentos procesados, potenciando aves, pescado y huevo.

Guarnición



Priorizamos ensaladas y verduras crudas a diario.



Técnicas culinarias saludables
Horno, vapor, hervido y plancha

Se implementan medidas para reducir el desperdicio alimentario

Pan integral 2 días por semana



Yogur natural sin azúcar
Fruta de temporada como postre habitual



MAD CHEF



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