

# menú

## Mayo 2026

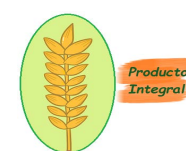
# MENÚ BASAL MADRIGAL

COMEDOR  
SALUDABLE



LUNES 4 MONDAY	MARTES 5 TUESDAY	MIÉRCOLES 6 WEDNESDAY	JUEVES 7 THURSDAY	VIERNES 8 FRIDAY
<p>ESPAQUETIS CON SALSA 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, PAN INTEGRAL 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>CREMA DE CALABACÍN Cream of zucchini soup</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>ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE Brown rice with tomato sauce</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 GUIADAS CON VERDURAS Organic stewed lentils with vegetables</p> <p>TORTILLA DE YORK CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE Ham omelette with lettuce and tomato salad</p> <p>FRUTA, LECHE, PAN Fruit, milk, bread</p>
LUNES 11 MONDAY	MARTES 12 TUESDAY	MIÉRCOLES 13 WEDNESDAY	JUEVES 14 THURSDAY	JORNADA GASTRONÓMICA MADRID
<p>ARROZ CON SALCHICHAS Y SALSA 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, PAN INTEGRAL Yoghurt, wholemeal bread</p>	<p>PATATAS A LA MARINERA Potato and seafood stew</p> <p>VENTRESCA DE MERLUZA CON ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA Hake fillets with tomato and onion salad</p> <p>FRUTA, PAN Fruit, bread</p>	<p>CREMA DE VERDURAS ECOLÓGICAS Cream of organic vegetable soup</p> <p>POLLO A LA JARDINERA CON PATATAS Garden-style chicken with potatoes</p> <p>FRUTA, PAN INTEGRAL Fruit, wholemeal bread</p>	<p>MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Whole wheat macaroni with tomato sauce</p> <p>TORTILLA DE QUESO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA Cheese omelette with lettuce and carrot 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, LECHE, PAN Fruit, milk, bread</p> <p><i>Feliz día de San Isidro</i></p>
DÍA SIN GLUTEN	MARTES 19 TUESDAY	MIÉRCOLES 20 WEDNESDAY	JUEVES 21 THURSDAY	VIERNES 22 FRIDAY
<p>ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE Brown rice with tomato sauce</p> <p>ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA Chicken schnitzel with lettuce and carrot salad</p> <p>YOGUR, PAN Yoghurt, bread</p>	<p>PURÉ DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA Leek, potato and carrot cream soup</p> <p>SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE NARANJA Y GUIANTES Baked salmon with orange sauce and peas</p> <p>FRUTA, PAN Fruit, bread</p>	<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>FRUTA, PAN INTEGRAL Fruit, wholemeal bread</p>	<p>CODITOS CON SALSA 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 ECOLÓGICAS Stewed white beans with organic vegetables</p> <p>TORTILLA DE ESPINACAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ Spinach omelette with lettuce and corn salad</p> <p>FRUTA, LECHE, PAN Fruit, milk, bread</p>
LUNES 25 MONDAY	MARTES 26 TUESDAY	MIÉRCOLES 27 WEDNESDAY	JUEVES 28 THURSDAY	VIERNES 29 FRIDAY
<p>JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON SALSA DE TOMATE Sautéed green beans with tomato sauce</p> <p>ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS Meatballs in sauce with potatoes</p> <p>YOGUR, PAN INTEGRAL 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>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 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>	<p>PAELLA DE VERDURAS (con arroz integral) Vegetable paella (with brown rice)</p> <p>VENTRESCA DE MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ Hake fillets with lettuce and corn salad</p> <p>FRUTA, LECHE, PAN Fruit, milk, bread</p>

COMIDA	4	5	6	7	8	11	12	13	14	15	18	19	20	21	22	25	26	27	28	29
KCAL	599	664	633	662	782	677	479	584	669	625	675	513	700	598	686	595	638	539	587	696
PROT	32	29	27	18	31	29	16	23	22	29	23	20	29	21	28	30	22	22	25	24
GRS	19	31	32	23	36	33	17	35	26	17	30	18	34	18	27	31	23	33	14	26
HC	71	58	55	92	76	64	61	59	82	83	76	64	62	83	72	44	81	54	82	87




# 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](http://www.madchef.es)  
[madchefsinfo@gmail.com](mailto:madchefsinfo@gmail.com)  
652 471 157