

menú



Junio 2026

MENÚ BASAL MADRIGAL

COMEDOR
SALUDABLE



LUNES 1 MONDAY	MARTES 2 TUESDAY	MIÉRCOLES 3 WEDNESDAY	JUEVES 4 THURSDAY	VIERNES 5 FRIDAY
LENTEJAS ECOLÓGICAS GUIADAS CON VERDURAS Organic stewed lentils with vegetables SAJONIA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA Grilled smoked pork chop with lettuce and onion salad YOGUR, PAN INTEGRAL Yoghurt, wholemeal bread	ARROZ INTEGRAL CON SALCHICHAS Y TOMATE Brown rice with sausages and tomato sauce SALMÓN AL HORNO EN SU JUGO CON GUISANTES Baked salmon in its own juices with peas FRUTA, PAN Fruit, bread	PURÉ DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA Leek, potato and carrot cream soup ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA Chicken schnitzel with lettuce and carrot salad FRUTA, PAN INTEGRAL Fruit, wholemeal bread	ESPAGUETIS CON Salsa DE TOMATE Spaguetti with tomato sauce MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ Baked hake with lettuce and corn salad FRUTA, PAN Fruit, bread	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS Stewed white beans with vegetables TORTILLA DE PAVO CON ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA Turkey omelette with tomato and onion salad FRUTA, LECHE, PAN Fruit, milk, bread
LUNES 8 MONDAY	MARTES 9 TUESDAY	MIÉRCOLES 10 WEDNESDAY	JUEVES 11 THURSDAY	VIERNES 12 FRIDAY
CREMA DE HORTALIZAS ECOLÓGICAS Cream of organic vegetable soup POLLO ASADO CON PATATAS PANADERA Roast chicken with sliced baked potatoes YOGUR, PAN INTEGRAL Yoghurt, wholemeal bread	PAELLA DE VERDURAS (con arroz integral) Vegetable Paella (with brown rice) VENTRESCA DE MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ Hake fillets with lettuce and corn salad FRUTA, PAN Fruit, bread	SOPA DE COCIDO Traditional stew broth with noodles COCIDO COMPLETO (GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA, ZANAHORIA) Madrileño stew (chickpeas, beef shank, chorizo, potato, carrot) FRUTA, PAN INTEGRAL Fruit, wholemeal bread	ENSALADA DE PASTA CON YORK, QUESO, MAÍZ Y Salsa ROSA Pasta salad with ham, cheese, corn and pink sauce TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA Tuna omelette with tomato and onion salad FRUTA, PAN Fruit, bread	JUDÍAS VERDES REHOGADAS Sautéed green beans HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS Grilled beef burger with fried potatoes FRUTA, LECHE, PAN Fruit, milk, bread
LUNES 15 MONDAY	MARTES 16 TUESDAY	MIÉRCOLES 17 WEDNESDAY	JUEVES 18 THURSDAY	VIERNES 19 FRIDAY
ENSALADA CAMPERA CON ATÚN, HUEVO, TOMATE Y ACEITUNAS Spanish country salad with tuna, egg, tomato and olives FILETE DE MERLUZA REBOZADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA Egg-battered hake fillet with lettuce and onion salad YOGUR, PAN INTEGRAL Yoghurt, wholemeal bread	LENTEJAS ECOLÓGICAS GUIADAS CON VERDURAS Organic stewed lentils with vegetables TORTILLA DE YORK CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE Ham omelette with lettuce and tomato salad FRUTA, PAN Fruit, bread	CREMA DE CALABACÍN Cream of zucchini soup ALBÓNDIGAS EN Salsa CON PATATAS Meatballs in sauce with potatoes FRUTA, PAN INTEGRAL Fruit, wholemeal bread	ARROZ BLANCO CON Salsa DE TOMATE White rice with tomato sauce SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ Baked salmon with lettuce and corn salad FRUTA, PAN Fruit, bread	MACARRONES INTEGRALES CON Salsa DE TOMATE Whole wheat macaroni with tomato sauce NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA VERDE Chicken nuggets with a green salad VASITO DE HELADO, PAN Ice cream cup, bread

COMIDA	1	2	3	4	5	8	9	10	11	12	15	16	17	18	19
KCAL	696	791	680	589	696	551	565	771	655	695	575	664	788	580	710
PROT	33	34	20	20	29	27	18	35	22	29	23	26	33	20	30
GRS	37	23	34	18	27	22	19	20	25	34	29	29	42	19	28
HC	52	103	67	81	73	57	78	103	82	63	53	67	63	79	82

PAN INTEGRAL
dos veces a la semana



Producto Integral



Producto Ecológico



Cocinamos con Aceite Alto Oleico

FELICIDADES VACACIONES




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