



MENÚ BASAL MADRIGAL



Septiembre 2026

LUNES 7 MONDAY	MARTES 8 TUESDAY	MIÉRCOLES 9 WEDNESDAY	JUEVES 10 THURSDAY	VIERNES 11 FRIDAY
MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Whole wheat macaroni with tomato sauce CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA Ham croquettes with lettuce and carrot salad YOGUR, PAN INTEGRAL Yoghurt, wholemeal bread	LENTEJAS AL ESTILO MANOLO Manolo-style lentils TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE Plain omelette with lettuce and tomato salad FRUTA, PAN Fruit, bread	CREMA DE HORTALIZAS ECOLÓGICAS Cream of organic vegetable soup POLLO ASADO CON GUARNICIÓN DE ZANAHORIA Roast chicken with a side of carrots FRUTA, PAN INTEGRAL Fruit, wholemeal bread	ENSALADA CAMPERA CON ATÚN, HUEVO, TOMATE Y ACEITUNAS Spanish country salad with tuna, egg, tomato and olives VENTRESCA DE MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ Hake fillets with lettuce and corn salad FRUTA, PAN Fruit, bread	JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON YORK Sautéed green beans with ham ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS Meatballs in sauce with potatoes FRUTA, LECHE, PAN Fruit, milk, bread
	MARTES 15 TUESDAY	MIÉRCOLES 16 WEDNESDAY	JUEVES 17 THURSDAY	VIERNES 18 FRIDAY
	PAELLA DE VERDURAS (CON ARROZ INTEGRAL) Vegetable paella (with brown rice) TORTILLA DE PAVO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ Turkey omelette with lettuce and corn salad FRUTA, PAN Fruit, bread	ENSALADA DE ALUBIAS BLANCAS White bean salad FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS Grilled chicken fillet with lettuce and olives salad FRUTA, PAN INTEGRAL Fruit, wholemeal bread	CREMA DE CALABACÍN Y ZANAHORIA ECOLÓGICA Cream of zucchini and organic carrot soup HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS Grilled beef burger with fried potatoes FRUTA, PAN Fruit, bread	ESPAGUETIS CON SALCHICHAS Y TOMATE Spaguetti with sausages and tomato sauce MERLUZA AL HORNO CON PIMIENTOS ASADOS Baked hake with roasted peppers FRUTA, LECHE, PAN Fruit, milk, bread
LUNES 21 MONDAY	MARTES 22 TUESDAY	MIÉRCOLES 23 WEDNESDAY	JUEVES 24 THURSDAY	VIERNES 25 FRIDAY
CREMA DE VERDURAS ECOLÓGICAS Organic vegetable cream soup MERLUZA REBOZADA CON ENSALADA DE TOMATE Breaded hake with tomato salad YOGUR, PAN INTEGRAL Yoghurt, wholemeal bread	PASTA INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE Whole wheat pasta with tomato sauce SAJONIA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA Grilled smoked pork loin with lettuce and onion salad FRUTA, PAN Fruit, bread	SOPA DE COCIDO CON FIDEOS 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	PAELLA MARINERA Seafood paella TORTILLA DE QUESO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA Cheese omelette with lettuce and carrot salad FRUTA, PAN Fruit, bread	PATATAS A LA RIOJANA Rioja-style potatoes with chorizo SALMÓN EN SU JUGO CON VERDURAS ASADAS Salmon in its own juice with roasted vegetables FRUTA, LECHE, PAN Fruit, milk, bread
LUNES 28 MONDAY	MARTES 29 TUESDAY	MIÉRCOLES 30 WEDNESDAY	 CRUSTÁCEOS GRANOS DE SÉSAMO FRUTOS DE CÁSCARA CONTIENE GLUTEN HUEVOS PESCADO MOLUSCO MOSTAZA APIO CACAHUETE LACTEOS SULFITOS SOJA ALTRAMUCES Producto Ecológico	
LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Stewed lentils with vegetables ABADEJO A LA ANDALUZA CON ENSALADA VERDE Andalusian-style pollock with green salad YOGUR, PAN INTEGRAL Yoghurt, wholemeal bread	ENSALADA DE PASTA (york, queso, maíz, salsa rosa) Pasta salad (ham, cheese, corn, pink sauce) TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO Tuna omelette with lettuce and cucumber salad FRUTA, PAN Fruit, bread	CREMA DE CALABACÍN ECOLÓGICO Cream of organic zucchini soup POLLO A LA JARDINERA CON PATATAS Garden-style chicken with potatoes FRUTA, PAN INTEGRAL Fruit, wholemeal bread		

COMIDA	7	8	9	10	11	15	16	17	18	21	22	23	24	25	28	29	30
KCAL	655	706	443	557	751	606	631	633	754	504	700	586	682	706	717	704	650
PROT	20	28	20	18	34	18	33	27	25	20	25	25	20	28	31	22	27
GRS	24	33	13	24	36	23	27	32	32	23	29	14	30	31	32	30	33
HC	86	66	56	62	67	78	57	55	87	51	81	84	79	74	69	81	55

PAN INTEGRAL
dos veces a la semana



Producto Integral



CENAS

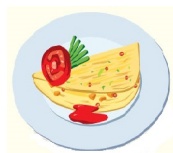


SI HEMOS COMIDO PODEMOS CENAR

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



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
madchefgerencia@gmail.com
652 471 157