

menú

Octubre 2026

MENÚ BASAL

MADRIGAL



LUNES 5 MONDAY	MARTES 6 TUESDAY	MIÉRCOLES 7 WEDNESDAY	JUEVES 8 THURSDAY	VIERNES 2 FRIDAY
CREMA DE CALABACÍN Y ZANAHORIA ECOLÓGICA Cream of zucchini and organic carrot 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	JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PAVO Sautéed green beans with turkey TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA Potato omelette with lettuce and carrot salad FRUTA, PAN Fruit, bread	ARROZ INTEGRAL CON Salsa DE TOMATE Brown rice with tomato sauce VENTRESCA DE MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA Hake fillets with lettuce and carrot salad FRUTA, LECHE, PAN Fruit, milk, bread
	MARTES 13 TUESDAY	MIÉRCOLES 14 WEDNESDAY	JUEVES 15 THURSDAY	VIERNES 16 FRIDAY
	ESPAGUETIS CON Salsa DE TOMATE Spaguetti with tomato sauce MERLUZA AL HORNO CON PIMIENTOS ASADOS Baked hake with roasted peppers FRUTA, PAN Fruit, bread	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Stewed lentils with vegetables TORTILLA DE PAVO CON ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA Turkey omelette with tomato and onion 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	ARROZ INTEGRAL CON SALCHICHAS Y Salsa DE TOMATE Brown rice with sausages and tomato sauce ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA VERDE Chicken schnitzel with green salad FRUTA, LECHE, PAN Fruit, milk, bread
LUNES 19 MONDAY	MARTES 20 TUESDAY	MIÉRCOLES 21 WEDNESDAY	JUEVES 22 THURSDAY	VIERNES 23 FRIDAY
MACARRONES CON NATA Y YORK Macaroni with cream and ham FILETE DE MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ Hake fillet with lettuce and corn salad YOGUR, PAN INTEGRAL Yoghurt, wholemeal bread	CREMA DE HORTALIZAS ECOLÓGICAS Cream of organic vegetable soup ALBÓNDIGAS EN Salsa CON PATATAS Meatballs in sauce with potatoes 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 (con arroz integral) Seafood paella (with brown rice) 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 26 MONDAY	MARTES 27 TUESDAY	MIÉRCOLES 28 WEDNESDAY	JUEVES 29 THURSDAY	HALLOWEEN
ARROZ INTEGRAL CON Salsa DE TOMATE Brown rice with tomato sauce CINTA DE LOMO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ Grilled pork loin steaks with lettuce and corn salad FRUTA, PAN INTEGRAL Fruit, wholemeal bread	ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS CON VERDURAS Organic white bean and vegetable soup TORTILLA DE YORK CON ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO Ham omelette with lettuce and cucumber salad FRUTA, PAN Fruit, bread	ESPAGUETIS CON Salsa DE TOMATE Spaguetti with tomato sauce POLLO A LA JARDINERA CON PATATAS Garden-style chicken with potatoes FRUTA, PAN INTEGRAL Fruit, wholemeal bread	LENTEJAS A LA CASERA CON VERDURAS Home-style lentil with vegetables MERLUZA REBOZADA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE Breaded hake with lettuce and tomato salad FRUTA, PAN Fruit, bread	CREMA DE CALABAZA Pumpkin cream SALCHICHAS TERRORÍFICAS CON PATATAS FRITAS Spooky sausages with fried potatoes MUERTE DE CHOCOLATE, PAN Chocolate death, bread

COMIDA	1	2	5	6	7	8	9	13	14	15	16	19	20	21	22	23	26	27	28	29	30
KCAL	686	695	501	742	574	559	648	619	569	632	944	612	616	574	673	679	614	699	621	617	834
PROT	29	23	20	25	24	17	28	19	23	27	30	26	24	24	18	28	21	27	26	24	27
GRS	33	26	24	34	14	27	20	23	23	32	45	23	25	14	30	28	24	29	19	26	49
HC	58	89	47	79	80	55	86	79	60	54	100	72	69	80	79	74	75	73	81	63	67

COMEDOR
SALUDABLE



Producto
Integral



Cocinamos
con Aceite
Alto Oleico



PAN INTEGRAL
dos veces a la semana



Producto
Ecológico

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