

menú

Diciembre 2025

MENÚ BASAL

MADRIGAL

COMEDOR
SALUDABLE



LUNES 1 MONDAY	MARTES 2 TUESDAY	MIÉRCOLES 3 WEDNESDAY	JUEVES 4 THURSDAY	VIERNES 5 FRIDAY
<p>CREMA DE VERDURAS ECOLÓGICAS Ecological vegetable cream </p> <p>ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS Meat balls in sauce with potatoes</p> <p>YOGUR, PAN INTEGRAL Yogurt, wholemeal bread </p>	<p>PASTA INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE Wholemeal pasta with tomato sauce </p> <p>VENTRESCA DE MERLUZA CON VERDURAS ASADAS Hake belly with roasted vegetables </p> <p>FRUTA, PAN Fruit, bread </p>	<p>SOPA DE COCIDO Soup cooked with noodles </p> <p>COCIDO COMPLETO (GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA, ZANAHORIA) Complete stew chickpeas, blood sausage, chorizo, potato, carrot </p> <p>FRUTA, PAN INTEGRAL Fruit, wholemeal bread </p>	<p>PAELLA MARINERA Seafood rice </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>JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON YORK Sauteed green bean with york </p> <p>ESCALOPE DE POLLO CON PATATAS FRITAS Chicken schnitzel with fried potatoes </p> <p>FRUTA, LECHE, PAN Fruit, milk, bread </p>
<p>INMACULADA</p> <p>CONCEPCIÓN</p>	<p>MARTES 9 TUESDAY</p> <p>ESPAGUETTIS CON ATÚN Y TOMATE Spaguettis with tuna and tomato </p> <p>SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ Grilled salmon with lettuce and corn salad </p> <p>FRUTA, PAN Fruit, bread </p>	<p>MIÉRCOLES 10 WEDNESDAY</p> <p>LENTEJAS ECOLÓGICAS GUISADAS CON VERDURAS </p> <p>TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE </p> <p>FRUTA, PAN INTEGRAL Fruit, wholemeal bread </p>	<p>JUEVES 11 THURSDAY</p> <p>CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA Seasonal vegetable cream</p> <p>POLLO ASADO CON PATATAS PANADERA Roasted chicken baked potatoes </p> <p>FRUTA, PAN Fruit, bread </p>	<p>VIERNES 12 FRIDAY</p> <p>ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS CON VERDURAS Stewed red beans with vegetables </p> <p>SAJONIA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA Grilled saxony with lettuce and carrot salad </p> <p>FRUTA, LECHE, PAN Fruit, milk, bread </p>
	<p>LUNES 15 MONDAY</p> <p>CREMA DE HORTALIZAS Vegetable cream</p> <p>CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS Grilled pork loin with fried potatoes </p> <p>YOGUR, PAN INTEGRAL Yogurt, wholemeal bread </p>	<p>MARTES 16 TUESDAY</p> <p>PATATAS A LA RIOJANA Stewed potatoes with chorizo </p> <p>FILETE DE MERLUZA REBOZADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ Breaded hake fillet with lettuce and corn salad </p> <p>FRUTA, PAN Fruit, bread </p>	<p>MIÉRCOLES 17 WEDNESDAY</p> <p>SOPA DE COCIDO Soup cooked with noodles </p> <p>COCIDO COMPLETO (GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA, ZANAHORIA) Complete stew chickpeas, blood sausage, chorizo, potato, carrot </p> <p>FRUTA, PAN INTEGRAL Fruit, wholemeal bread </p>	<p>JUEVES 18 THURSDAY</p> <p>ARROZ INTEGRAL CON SALCHICHAS Y SALSA DE TOMATE </p> <p>WHOLEMEAL RICE WITH SAUSAGES AND TOMATO SAUCE</p> <p>TORTILLA DE ESPINACAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA </p> <p>Spinach omelette with lettuce and carrot salad</p> <p>FRUTA, PAN Fruit, bread </p>



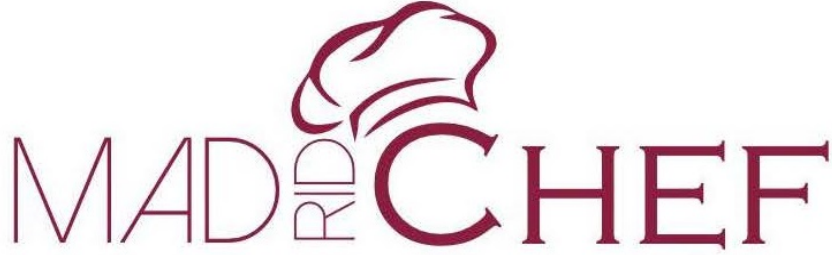
COMIDA	1	2	3	4	5	9	10	11	12	15	16	17	18	19
KCAL	652	659	572	612	769	634	647	657	816	540	579	572	625	728
PROT	28	24	25	18	29	26	21	24	35	24	18	25	19	33
GRS	32	19	15	23	40	20	25	24	38	29	23	15	23	26
HC	59	91	78	79	69	82	76	80	73	43	69	78	81	88

PAN INTEGRAL
dos veces a la semana



CENAS

COLEGIO MADRIGAL



<i>SI HEMOS COMIDO</i>	<i>PODEMOS CENAR</i>
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

<i>IF WE HAVE EATEN</i>	<i>WE CAN HAVE DINNER ..</i>
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



**COMEDOR
SALUDABLE**

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