Noviembre 2026

MENÚ BASAL ALBANTA

CRUSTÁCEOS · GRANOS DE SÉSAMO · FRUTOS DE CASCARA · CONTIENE GLUTEN · HUEVOS · PESCADO · MOLUSCO

MOSTAZA · APIO · CACAHUETE · LACTEOS · SULFITOS · SOJA · ALTRAMUCES

menú

	MARTES 3 TUESDAY	MIÉRCOLES 4 WEDNESDAY	JUEVES 5 THURSDAY	VIERNES 6 FRIDAY
	ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE Brown rice with tomato sauce SALMÓN EN SU JUGO CON VERDURAS ASADAS Salmon in its own juice with roasted vegetables MANZANA, PAN Apple, bread	SOPA DE COCIDO Traditional stew broth with noodles COCIDO COMPLETO (GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA, ZANAHORIA) Madrileño stew (chickpeas, beef shank,chorizo,potato,carrot) PLÁTANO, PAN INTEGRAL Banana, wholemeal bread	CREMA DE VERDURAS ECOLÓGICAS Organic vegetable cream soup TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ Potato omelette with lettuce and corn salad MANDARINA, PAN Tangerine, bread	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Stewed lentils with vegetables FILETE DE MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA Hake fillet with lettuce and carrot salad PERA, LECHE, PAN Pear, milk, bread
NUESTRA SEÑORA DE LA ALMUDENA	**MARTES 10 TUESDAY**	**MIÉRCOLES 11 WEDNESDAY**	**JUEVES 12 THURSDAY**	**VIERNES 13 FRIDAY**
SOPA CASTELLANA Castilian garlic soup POLLO AL AJILLO CON PATATAS Garlic chicken with potatoes NATILLAS, PAN INTEGRAL Custard, wholemeal bread	ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS Brown rice with vegetables HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE TOMATE Grilled beef burger with tomato salad NARANJA, PAN Orange, bread	ESPAGUETIS CON SALSA DE TOMATE Spaguetti with tomato sauce GARBANZOS SALTEADOS CON VERDURAS Sautéed chickpeas with vegetables PLÁTANO, PAN INTEGRAL Banana, wholemeal bread	ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS CON VERDURAS Stewed pinto beans with vegetables TORTILLA DE PAVO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ Turkey omelette with lettuce and corn salad MANZANA, PAN Apple, bread	CREMA DE ZANAHORIAS ECOLÓGICAS Organic carrot cream soup VENTRESCA DE MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA Hake fillets with lettuce and carrot salad PERA, LECHE, PAN Pear, milk, bread
LUNES 16 MONDAY	**MARTES 17 TUESDAY**	**MIÉRCOLES 18 WEDNESDAY**	**JUEVES 19 THURSDAY**	**VIERNES 20 FRIDAY**
CREMA DE HORTALIZAS ECOLÓGICAS Cream of organic vegetable soup ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS Meatballs in sauce with potatoes YOGUR NATURAL, PAN INTEGRAL Plain yoghurt, wholemeal bread	FIDEUÁ MARINERA Seafood fideua (spanish noodles paella) SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO Baked salmon with lettuce and cucumber salad MANZANA, PAN Apple, bread	SOPA DE COCIDO Traditional stew broth with noodles COCIDO COMPLETO (GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA, ZANAHORIA) Madrileño stew (chickpeas, beef shank,chorizo,potato,carrot) PLÁTANO, PAN INTEGRAL Banana, wholemeal bread	ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE Brown rice with tomato sauce FILETE DE MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ Hake fillet with lettuce and corn salad MANDARINA, PAN Tangerine, bread	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS Stewed white beans with vegetables TORTILLA DE QUESO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA Cheese omelette with lettuce and carrot salad MANZANA, LECHE, PAN Apple, milk, bread
LUNES 23 MONDAY	**MARTES 24 TUESDAY**	**MIÉRCOLES 25 WEDNESDAY**	**DÍA DE ACCIÓN DE GRACIAS**	**VIERNES 27 FRIDAY**
PATATAS A LA RIOJANA Rioja-style potatoes with chorizo CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ Grilled pork loin steaks with lettuce and corn salad YOGUR NATURAL, PAN INTEGRAL Plain yoghurt, wholemeal bread	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS ECOLÓGICAS Stewed lentils and organic vegetables TORTILLA DE ESPINACAS CON ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA Spinach omelette with tomato and onion salad MANZANA, PAN Apple, bread	PASTA INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE Whole wheat pasta with tomato sauce MERLUZA REBOZADA CON ENSALADA LECHUGA Y ZANAHORIA Breaded hake with lettuce and carrot salad PLÁTANO, PAN INTEGRAL Banana, wholemeal bread	CREMA DE CALABAZA Pumpkin cream soup PAVO CON SALSA DE MANZANA Y PATATAS ASADAS Turkey with apple sauce and roasted potatoes NARANJA, PAN Orange, bread	ARROZ MEDITERRÁNEO Mediterranean-style rice GARBANZOS SALTEADOS CON VERDURAS Sautéed chickpeas with vegetables PERA, LECHE, PAN Pear, milk, bread
LUNES 30 MONDAY				
CREMA DE CALABACÍN ECOLÓGICO Organic zucchini cream soup POLLO A LA JARDINERA CON PATATAS Garden-style chicken with potatoes YOGUR NATURAL, PAN INTEGRAL Plain yoghurt, wholemeal bread				

COMIDA	3	4	5	6	9	10	11	12	13	16	17	18	19	20	23	24	25	26	27	30
KCAL	636	574	579	646	641	668	678	708	531	569	700	574	581	849	784	601	710	662	626	653
PROT	24	26	13	30	31	28	22	28	18	28	24	26	19	28	34	23	23	35	20	33
GRS	18	14	26	24	25	25	16	29	31	22	32	14	15	42	38	26	26	20	18	28
HC	81	80	69	71	66	80	110	60	48	59	78	80	82	70	77	65	83	82	97	66

MADeCHEF

PAN INTEGRAL dos veces a la semana

Cocinamos con Aceite Alto Oleico

Producto Integral

ECO 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 ALBANTA

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

Yogur natural sin azúcar



Fruta de temporada como postre habitual

Pan integral 2 días por semana



ECO Producto Ecológico





MADCHEF



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