



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6		Arroz con salsa de tomate Merluza al horno Verduras horneadas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4)	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)	Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3)	Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Atún con salsa de tomate Ensalada de lechuga Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4, 6, 7)
13	*Sopa de ave Cinta de lomo fresca al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)	Alubias pintas con arroz integral Merluza al papillot Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Flan de vainilla / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14, 7)	Crema de calabaza ECO Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento) Patatas dado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)	Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) *Tacos de rape en salsa Verduras variadas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4)	Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) Revuelto de huevo con champiñón Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14)
20	*Macarrones con salsa de calabaza ECO *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14, 7)	Crema de guisantes Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3)	Pisto de verduras Garbanzos con champiñones Arroz integral Fruta de temporada Pan sin alérgenos		
27	Patatas estofadas con verduras (j.verde y pimiento) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3)	Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)	Arroz murciano *Merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14)	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo y zanahoria Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7)	



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, alternando con **pan integral semanalmente**.  
 Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad.

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de Algadi formado por profesionales cualificados., Dietistas y Nutricionistas: M.L. Cok(T.S. Nº2816) / H.C. Col. (CYL00366) / R/N (T.S.)  
 Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.  
 Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid

A: ALÉRGICOS  
 ECO: ECOLÓGICO



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate fresco

### OTROS



Aceite de Oliva  
(2 veces/semana)  
Mermelada casera  
y/o Miel  
(2 veces/semana)  
Bollería casera  
(1 vez/semana)

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

### PUEDES CENAR

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

**NUEVO Real Decreto de comedores:  
¡lo esencial en 15"!**

**MENÚ SEMANAL:** Aumento de pescados,  
Legumbres y frutas.

**DIAS DE LA PROTEÍNA VEGETAL:**  
1 vez/mes en los menús.

**PRODUCTOS ECOLÓGICOS:** aumento al  
5%.

**PRODUCTOS INTEGRALES:** mayor  
frecuencia de arroz y pasta integral y pan  
integral

**DISMINUCIÓN:** de fritos y precocinados

**AGUA:** Única bebida.

**MENÚS ESPECIALES:**  
alergias/intolerancias y familias  
informadas. Bocado Seguro

**ENTRADA EN VIGOR:** 16/04/2026



**¡Hola, soy PIPO!**

Soy tú proteína vegetal  
Prepárate para verme  
en acción en tus menús

**¡Te aportaré todos  
tus nutrientes  
necesarios!!**



### MÁS VERDE

¡Llena tu plato de color con + frutas  
y verduras cada día!!



Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro.



COLABORADOR

Asociación de Celíacos y  
Sensibles al Gluten  
www.asociacionceliacos.org

