

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		
								1		
4	Macarrones integrales con salsa de tomate Boquerones a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (1, 3, 4, 14) 755 Kcal 24,5g Prot 32,6g Lip 86,8g Hc	5	Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 3, 1, 6, 10, 11) 626 Kcal 22,3g Prot 23,9g Lip 82,3g Hc	6	Crema de zanahoria ECO Hamburguesa de pollo en salsa Patatas asadas Fruta de temporada Pan (14, 6, 1) 701 Kcal 25,4g Prot 22,8g Lip 96g Hc	7	Arroz murciano Merluza al limón Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta de temporada Pan (1, 4, 14) 793 Kcal 30g Prot 19,1g Lip 119,8g Hc	8	CONMEMORACIÓN POR EL NOMBAMIENTO DEL PAPA LEÓN XIV Patatas estofadas con verduras (j.verde y pimiento) Lomo en salsa de manzana Guisantes salteados Tarrina de chocolate y vainilla Pan / Pan integral (14, 7, 1, 6, 10, 11) 768 Kcal 29,3g Prot 28g Lip 96,3g Hc	
11	Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (14, 3, 1) 696 Kcal 27,5g Prot 27,8g Lip 72,5g Hc	12	Arroz primavera Palometa al horno Pisto manchego Fruta de temporada Pan / Pan integral (4, 1, 6, 10, 11) 627 Kcal 27,3g Prot 17,9g Lip 85,9g Hc	13	Patatas estofadas con verduras (j.verde y pimiento) Filete de pollo al ajillo con hierbas provenzales Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan (14, 1) 663 Kcal 32,2g Prot 19,7g Lip 86g Hc	14	Sopa de cocido con fideos integrales ECO Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo Repollo, patata y zanahoria Fruta de temporada Pan (1, 3, 6, 7, 14) 708 Kcal 274,9g Prot 26,9g Lip 79,2g Hc	15	Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria) Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 4, 7, 1, 6, 10, 11) 705 Kcal 31g Prot 22,2g Lip 91,2g Hc	
18	<u>DÍA SIN GLUTEN</u> Judías verdes rehogadas con zanahoria ECO Sajonia en salsa napolitana Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 707 Kcal 16,1g Prot 22,7g Lip 93,2g Hc	19	Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) Contramuslo de pollo asado al limón Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 1, 6, 10, 11) 608 Kcal 37,1g Prot 18g Lip 73,4g Hc	20	Coditos con champiñón Salmón al horno Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta de temporada Pan (1, 4, 7, 14) 715 Kcal 33,9g Prot 31g Lip 71,9g Hc	21	Garbanzos con verduras Huevos al plato Arroz integral Fruta de temporada Pan (14, 3, 6, 7, 1) 779 Kcal 32,4g Prot 32,5g Lip 82,7g Hc	22	Arroz con salsa de tomate Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural / Fruta de temporada Pan / Pan integral (4, 14, 7, 1, 6, 10, 11) 654 Kcal 28,9g Prot 23,8g Lip 78,1g Hc	
25		26	Espaguetis con tomate Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 14, 6, 10, 11) 724 Kcal 24,4g Prot 20,7g Lip 101,8g Hc	27	Crema de calabaza ECO Filete de pollo guisado Wok de verduras Fruta de temporada Pan (14, 1) 662 Kcal 32g Prot 18g Lip 88,4g Hc	28	Paella de marisco Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (2, 4, 12, 3, 14, 1) 755 Kcal 17,1g Prot 23,6g Lip 96g Hc	29	Garbanzos con verduras Abadejo a la romana casero Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 1, 3, 4, 7, 6, 10, 11) 738 Kcal 37g Prot 28,6g Lip 74,4g Hc	



A: ALÉRGICOS
ECO: ECOLÓGICO

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.Col.(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/Quendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



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



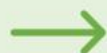
Huevo

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.

DIA 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

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.



¡Hola, soy PIPO!

Soy tú proteína vegetal
Prepárate para verme
en acción en tus menús
¡¡Te aportaré todos
tus nutrientes
necesarios!!

