



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
					1
4	*Macarrones con tomate *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14)  617 Kcal 19,3g Prot 24,7g Lip 72,1g Hc	5 Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3)  833 Kcal 20,9g Prot 23,4g Lip 125g Hc	6 Crema de zanahoria ECO *Filete de pollo en salsa Patatas asadas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)  767 Kcal 29,6g Prot 15g Lip 113,1g Hc	7 Arroz murciano *Merluza al limón Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14)  799 Kcal 22,3g Prot 14,8g Lip 126,6g Hc	8 <u>CONMEMORACIÓN POR EL NOMBRAMIENTO DEL PAPA LEÓN XIV</u> Patatas estofadas con verduras (j.verde y pimiento) Lomo en salsa de manzana Guisantes salteados Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (14, 7)  565 Kcal 21g Prot 24,9g Lip 56,5g Hc
11	Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3)  722 Kcal 25,5g Prot 27,4g Lip 77,3g Hc	12 Arroz primavera Palometa al horno Pisto manchego Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4)  650 Kcal 25,1g Prot 17,4g Lip 90,7g 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 sin alérgenos (14)  721 Kcal 26,6g Prot 18,7g Lip 96,3g Hc	14 Sopa de ave de cocido Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo Repollo, patata y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 6, 7, 14)  695 Kcal 32,1g Prot 23,4g Lip 82,5g 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 sin alérgenos (14, 4, 7)  566 Kcal 24g Prot 21g Lip 61,4g 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 sin alérgenos (14)  816 Kcal 35,7g Prot 17,6g Lip 116,2g Hc	20 *Macarrones con champiñón Salmón al horno Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 7, 14)  700 Kcal 28,1g Prot 26,9g Lip 79,1g Hc	21 Garbanzos con verduras Huevos al plato Arroz integral Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3, 6, 7)  990 Kcal 31,3g Prot 32,2g Lip 125,4g Hc	22 Arroz con salsa de tomate Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14, 7)  650 Kcal 25,1g Prot 20,2g Lip 84,6g Hc
25		26 *Espaguetis con salsa de tomate Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)  888 Kcal 19,5g Prot 14,6g Lip 150,6g Hc	27 Crema de calabaza ECO Filete de pollo guisado Wok de verduras Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)  704 Kcal 26g Prot 16,9g Lip 95,3g Hc	28 Paella de marisco Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 3, 14)  782 Kcal 15,2g Prot 23,2g Lip 100,8g Hc	29 Garbanzos con verduras * Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4, 7)  758 Kcal 34,3g Prot 27,3g Lip 80,7g 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



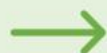
Huevo

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!!

