

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6		Arroz con salsa de tomate Merluza al horno Verduras horneadas Fruta de temporada Pan (4, 1) 618 Kcal 25,7g Prot 16,4g Lip 88,9g Hc	Sopa de cocido con fideos integrales ECO Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo y zanahoria Fruta de temporada Pan (1, 14) 586 Kcal 270,8g Prot 16,9g Lip 79,2g Hc	Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada Pan (14, 3, 1) 635 Kcal 19g Prot 25,1g Lip 76,1g Hc	Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Atún con salsa de tomate Ensalada de lechuga Frutade temporada Pan (14, 4, 6, 1) 640 Kcal 32,7g Prot 19,2g Lip 87,2g Hc
13	Sopa de estrellas Cinta de lomo fresca al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (1, 3, 14) 623 Kcal 30,3g Prot 27,9g Lip 61,2g Hc	14 Alubias pintas con arroz integral Merluza al papillot Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan (4, 14, 1) 611 Kcal 34,7g Prot 19,9g Lip 82g Hc	15 Crema de calabaza ECO Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento) Patatas dado Fruta de temporada Pan (14, 1) 636 Kcal 30,1g Prot 230,2g Lip 73,2g Hc	16 Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Tacos de rape en salsa Verduras variadas Fruta de temporada Pan (14, 1, 4) 650 Kcal 34,1g Prot 18,6g Lip 78,4g Hc	17 Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) Tortilla francesa con champiñones Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (3, 14, 1) 674 Kcal 15,7g Prot 23,9g Lip 95,4g Hc
20	Macarrones con salsa de calabaza ECO *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (1, 4, 14) 659 Kcal 27,2g Prot 23,8g Lip 82,3g Hc	21 Crema de guisantes Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan (14, 3, 1) 586 Kcal 22,9g Prot 26,6g Lip 92,7g Hc	22 Paella Valenciana Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (2, 4, 12, 14, 1) 748 Kcal 30,7g Prot 19,4g Lip 94,5g Hc	23 Menestra de verduras rehogadas (guisante y judía verde) Filete de pollo al chilindrón (pimientos) Zanahoria baby Fruta de temporada Pan (14, 1) 599 Kcal 33,7g Prot 12g Lip 85,5g Hc	24 Pisto de verduras Cazuelita de garbanzos con champiñón y comino Arroz integral Fruta de temporada Pan (1) 603 Kcal 18,4g Prot 18,3g Lip 84g Hc
27	Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) *Pastel de ternera casero con puré de patata casero Fruta de temporada Pan (14, 1) 557 Kcal 28,7g Prot 15,9g Lip 67,5g Hc	28 Patatas estofadas con verduras (j.verde y pimiento) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada Pan (14, 3, 1) 591 Kcal 15g Prot 22,2g Lip 80,2g Hc	29 Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo y zanahoria Fruta de temporada Pan (14, 1) 548 Kcal 30,1g Prot 13,8g Lip 77,7g Hc	30 Arroz murciano Merluza en salsa marinera (gambas y mejillones) Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (1, 2, 4, 12, 14) 678 Kcal 26,3g Prot 18,5g Lip 84,3g Hc	



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/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid

A: ALÉRGENOS
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



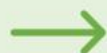
Huevo

Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



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



¡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.

**SIN
GLUTEN**

COLABORADOR

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

