

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6		Arroz con champiñones Merluza al horno Verduras horneadas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4)	Sopa de fideos con garbanzos Pollo cocido Repollo rehogado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 3)	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) Salteado de atún Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4, 6)
13	Sopa de estrellas Cinta de lomo fresca al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 3, 14)	Alubias pintas con arroz integral Merluza al papillot Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14)	Crema de calabaza ECO Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento) Jardinera de verduras 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, 1, 4)	Arroz hortelano (j. verde, calabacín y zanahoria) Tortilla francesa con champiñones Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14)
20	Macarrones con salsa de calabaza ECO Filete de merluza plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 7, 4, 14)	Crema de guisantes Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3)	Paella Valenciana Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14)	Menestra de verduras rehogadas (guisante y judía verde) Filete de pollo al chilindrón (pimientos) Ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)	Pisto de verduras Cazuelita de garbanzos con champiñón y comino Arroz integral Fruta de temporada Pan sin alérgenos
27	Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Hamburguesa de ternera casera a la plancha Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)	Patatas estofadas con verduras (j. verde y pimiento) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3)	Sopa de fideos con garbanzos Pollo cocido Repollo rehogado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 3)	Arroz murciano Merluza en salsa marinera (gambas y mejillones) Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 2, 4, 12, 14)	



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: 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

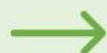
### SI COMES

### PUEDES CENAR

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)



Pescado o huevo



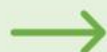
Huevo

Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta



¡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.

**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

