

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6		Arroz con salsa de tomate Rabas de calamar Verduras horneadas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 12) 764 Kcal 17,9g Prot 28,5g Lip 100,9g Hc	*Sopa de ave Pollo cocido Patata y zanahoria cocida Fruta de temporada Pan sin alérgenos 704 Kcal 36,9g Prot 16,1g Lip 87,4g Hc	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) 598 Kcal 15,2g Prot 24,4g Lip 67,4g Hc	Patatas estofadas con verduras Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4, 7) 701 Kcal 24,3g Prot 21g Lip 89,7g Hc
13	*Sopa de ave Cinta de lomo fresca al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 696 Kcal 26,2g Prot 24,1g Lip 80,5g Hc	Patatas estofadas con verduras Merluza al papillot Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4) 634 Kcal 21,3g Prot 17,7g Lip 83,7g Hc	Crema de calabaza ECO Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento) Patatas dado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 724 Kcal 26,8g Prot 229,6g Lip 90,3g Hc	Macarrones al ajillo Tacos de rape en salsa Verduras variadas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 4) 707 Kcal 20,3g Prot 14,3g Lip 112,2g Hc	Arroz con verduras Tortilla francesa con champiñones Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14, 7) 727 Kcal 16,8g Prot 22,8g Lip 104,7g Hc
20	*Macarrones con salsa de calabaza ECO *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14) 708 Kcal 20,2g Prot 22,8g Lip 95,6g Hc	Crema de calabacín Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3) 653 Kcal 17,9g Prot 25,9g Lip 106,5g Hc	Paella Valenciana Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14) 837 Kcal 27,4g Prot 18,7g Lip 111,6g Hc	Verduras variadas rehogadas Filete de pollo al chilindrón (pimientos) Zanahoria baby Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7) 552 Kcal 29,6g Prot 16,2g Lip 60,9g Hc	Pisto de verduras Arroz integral con champiñones Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 592 Kcal 9,3g Prot 18,1g Lip 87,8g Hc
27	Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria) Pastel de carne casero con puré de patata gratinado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7) 673 Kcal 18,4g Prot 26g Lip 82g Hc	Guiso de patatas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3) 553 Kcal 11,2g Prot 21,6g Lip 71,4g Hc	*Sopa de ave Pollo cocido Patata y zanahoria cocida Fruta de temporada Pan sin alérgenos 704 Kcal 36,9g Prot 16,1g Lip 87,4g Hc	Arroz con verduras Merluza en salsa marinera (gambas y mejillones) Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 2, 4, 12, 14) 654 Kcal 23,5g Prot 15,2g Lip 87,6g 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: 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.

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!!

