

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
2	Arroz primavera Pastel de pescado con verduras Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (3, 4, 14, 1) 652 Kcal 23,7g Prot 20,5g Lip 87,6g Hc	3	Crema de coliflor ECO *Cinta de lomo empanada Patatas fritas Fruta de temporada Pan (14, 1) 622 Kcal 24,7g Prot 25,9g Lip 71,7g Hc	4	Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (14, 3, 1) 713 Kcal 25,4g Prot 27,4g Lip 79,6g Hc	5	Macarrones integrales a la napolitana Albóndigas de pollo y ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan (1, 6, 14) 760 Kcal 25,9g Prot 25,3g Lip 101,9g Hc	6	Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Palometa con tomate Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan (14, 4, 1) 606 Kcal 34,2g Prot 20,3g Lip 74,6g Hc
9	Judías verdes rehogadas con zanahoria Estofado de cerdo al chilindrón Arroz integral Fruta de temporada Pan (14, 1) 614 Kcal 31g Prot 18,3g Lip 63,9g Hc	10	Sopa de cocido con fideos integrales ECO Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo y zanahoria Fruta de temporada Pan (1, 14) 605 Kcal 271,2g Prot 17g Lip 82,7g Hc	11	Guiso de patatas con carne Abadejo a la vizcaína Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (14, 4, 1) 633 Kcal 33,3g Prot 21g Lip 72g Hc	12	Crema de legumbres (garbanzo y judía blanca) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (14, 3, 1) 716 Kcal 23,9g Prot 25,4g Lip 94,5g Hc	13	Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa marinera (gambas y mejillones) Guisantes salteados Fruta de temporada Pan (1, 2, 4, 12) 698 Kcal 27g Prot 19,4g Lip 91g Hc
16	Espaguetis al ajillo con champiñones Lomo de sajonia a la plancha Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan (1, 6, 14) 644 Kcal 21,3g Prot 21,4g Lip 82,9g Hc	17	Alubias pintas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta de temporada Pan (14, 3, 1) 546 Kcal 23,8g Prot 17,8g Lip 84,5g Hc	18	Arroz a la milanesa Limanda al horno Pisto manchego Fruta de temporada Pan (6, 14, 4, 1) 608 Kcal 15,1g Prot 21g Lip 87,8g Hc	19	Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO) Contramuslo de pollo al horno Patatas asadas Fruta de temporada Pan (14, 1) 592 Kcal 29,9g Prot 17,3g Lip 74,2g Hc	20	Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Arroz integral con champiñones Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (14, 1) 729 Kcal 22,9g Prot 18,8g Lip 103,7g Hc
23	Espirales integrales con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (1, 3, 14) 684 Kcal 17,4g Prot 25,9g Lip 91,8g Hc	24	Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) Abadejo a la romana casero Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (1, 3, 4, 14) 700 Kcal 27,7g Prot 23,1g Lip 91,9g Hc	25	Garbanzos con verduras Lomo en salsa de manzana Calabacín salteado Fruta de temporada Pan (14, 1) 641 Kcal 30,7g Prot 23,7g Lip 70,9g Hc	26	Crema de zanahoria ECO * Perrito caliente s/g Patatas chips Fruta de temporada Pan (14, 6, 1) 884 Kcal 21,6g Prot 24,3g Lip 130,9g Hc	27	
30		31							



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. N°2816) / 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

1º



Cereales
(arroz/pasta)

2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)

Huevo

POSTRES



Fruta

Leche

PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



Pescado o huevo

Pescado o carne



Lácteo o Fruta

Fruta



**NUEVO Real Decreto de comedores:
¡lo esencial en 15"!**

MENÚ SEMANAL: Aumento de pescados,
legumbres y frutas.

DÍA 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.