

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 con queso
Cinta de lomo empanada
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(7, 14, 1, 3, 6, 10, 11)

692 Kcal 29,3g Prot 32,6g Lip 69,4g 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
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 4, 7, 1, 6, 10, 11)

645 Kcal 37,2g Prot 22,6g Lip 75,6g 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 completo: garbanzos, ternera,
pollo y cerdo
Repollo y zanahoria
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 3, 6, 7, 14, 10, 11)

724 Kcal 275,5g Prot 27g Lip 82,5g 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 con jamón york
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

707 Kcal 23,9g Prot 28,7g Lip 84,4g Hc

13

Arroz con salsa de tomate
Merluza en salsa marinera (gambas y
mejillones)
Guisantes salteados
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 2, 4, 12, 7, 6, 10, 11)

738 Kcal 30,1g Prot 21,8g Lip 92,1g 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 guisadas
Huevos a la villaroy
Ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(6, 7, 14, 1, 3, 10, 11)

701 Kcal 27,3g Prot 31,6g Lip 95,5g 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
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan
(14, 7, 1)

629 Kcal 32,7g Prot 19,6g Lip 75,2g Hc

20

DÍA MUNDIAL SIN CARNE
Lentejas estofadas (zanahoria y
pimiento verde)
Arroz integral con champiñones
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)

732 Kcal 23,2g Prot 18,9g Lip 103,8g 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 / Pan integral
(1, 3, 4, 14, 6, 10, 11)

703 Kcal 27,9g Prot 23,2g Lip 92g Hc

25

Garbanzos guisados
Lomo en salsa de manzana
Calabacín salteado
Fruta de temporada
Pan
(6, 7, 14, 1)

735 Kcal 34,4g Prot 34,1g Lip 69,9g Hc

26

JORNADA FIN DE TRIMESTRE
Crema de zanahoria ECO
Perrito caliente especial
Patatas chips
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan
(14, 1, 3, 6, 7)

817 Kcal 27,5g Prot 31,8g Lip 102,4g 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: 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

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.