



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6					
7		<p>Arroz hortelano Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan / Pan integral (3, 14, 1, 6, 10, 11)</p> <p>743 Kcal 16,9g Prot 23,7g Lip 113,5g Hc</p>	<p>Sopa de cocido con fideos integrales ECO Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo Repollo y zanahoria Fruta de temporada Pan (3, 7, 6, 7, 8, 11)</p> <p>703 Kcal 27,4,9g Prot 26,8g Lip 78,9g Hc</p>	<p>Crema de calabacín Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Yogur sabor / Fruta de temporada Pan (14, 7, 1)</p> <p>620 Kcal 46,7g Prot 23,5g Lip 53,4g Hc</p>	<p>Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza con salsa de puerros Guisantes salteados Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 4, 6, 7, 1, 10, 11)</p> <p>676 Kcal 42,2g Prot 18,2g Lip 76,9g Hc</p>
13	<p>Crema de calabaza ECO Salmón al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (14, 4, 1)</p> <p>536 Kcal 25,3g Prot 24,1g Lip 50,8g Hc</p>	<p>Arroz con tomate Huevo frito Pisto manchego Fruta de temporada Pan / Pan integral (3, 1, 6, 10, 11)</p> <p>842 Kcal 22,1g Prot 33,8g Lip 110g Hc</p>	<p>Menestra especial de verduras (alcachofa, brócoli) Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan (14, 1)</p> <p>486 Kcal 28,2g Prot 17,8g Lip 40,8g Hc</p>	<p>Sopa de ave con fideos Albóndigas mixta en salsas Jardinera de verduras Yogur natural / Fruta de temporada Pan (1, 3, 7)</p> <p>762 Kcal 30g Prot 30,9g Lip 64,8g Hc</p>	<p>Ensalada de lechuga, tomate, pepino y aceitunas Garbanzos con verduras Arroz integral Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 1, 6, 10, 11)</p> <p>562 Kcal 16,9g Prot 16,8g Lip 79,1g Hc</p>
20	<p>Brócoli gratinado con queso Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (7, 3, 14, 1)</p> <p>785 Kcal 14,8g Prot 36g Lip 60,6g Hc</p>	<p>Sopa de cocido Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo Repollo y zanahoria Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 3, 6, 7, 14, 10, 11)</p> <p>716 Kcal 36,5g Prot 27,3g Lip 79,5g Hc</p>	<p>Arroz tres delicias Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento) Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (3, 6, 14, 1)</p> <p>765 Kcal 36,2g Prot 22,7g Lip 105,4g Hc</p>	<p>Espaguetis integrales con verduras Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Yogur sabor / Fruta de temporada Pan (1, 4, 14, 7)</p> <p>653 Kcal 31,1g Prot 21,4g Lip 79,2g Hc</p>	<p>Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Contramuslo de pollo al horno Patatas al ajillo Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 1, 6, 10, 11)</p> <p>609 Kcal 36,5g Prot 17,7g Lip 76,3g Hc</p>
27	<p>Lentejas ECO guisadas Merluza al ajillo Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan (1, 6, 7, 4, 14)</p> <p>816 Kcal 45,7g Prot 35,5g Lip 73,8g Hc</p>	<p>Paella valenciana Pechuga de pollo a la Villaroy Calabacín salteado Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 7, 6, 10, 11)</p> <p>919 Kcal 36,8g Prot 27,1g Lip 128,9g Hc</p>	<p>Judías verdes rehogadas con zanahoria Revuelto de jamón york Patatas aliñadas Fruta de temporada Pan (14, 3, 6, 1)</p> <p>499 Kcal 18,3g Prot 22,4g Lip 52,5g Hc</p>	<p>Macarrones integrales con salsa de tomate Fajitas caseras de pollo y verduras Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Yogur natural / Fruta de temporada Pan (1, 7, 14)</p> <p>775 Kcal 54,1g Prot 23,6g Lip 81,7g Hc</p>	



- 1 GLUTEN
- 2 CRUSTACEOS
- 3 HUEVOS
- 4 PESCADO
- 5 CACAHUETES
- 6 SOJA
- 7 LÁCTEOS
- 8 FRUTO SECO
- 9 APO
- 10 MOSTAZA
- 11 SÉSAMO
- 12 MOLUSCOS
- 13 ALTRAMUCES SULFITOS
- 14 ECO

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.

A: ALÉRGICOS
ECO: ECOLÓGICO

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas. M.L. Cok(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



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.