

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6					
7		Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14) 684 Kcal 13g Prot 23g Lip 100,3g Hc	Sopa de cocido con fideos integrales ECO Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo Repollo y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 6, 7, 14) 729 Kcal 27,2g Prot 26,4g Lip 83,7g Hc	Crema de calabacín Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7) 647 Kcal 44,7g Prot 23,1g Lip 58,2g Hc	Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza con salsa de puerros Guisantes salteados Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4, 6, 7) 699 Kcal 40g Prot 17,7g Lip 81,7g Hc
13	Crema de calabaza ECO Salmón al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4) 562 Kcal 23,4g Prot 23,8g Lip 55,6g Hc	Arroz con tomate Huevo frito Pisto manchego Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3) 865 Kcal 19,9g Prot 33,3g Lip 114,8g Hc	Menestra especial de verduras (alcachofa, brócoli) Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 512 Kcal 26,2g Prot 17,4g Lip 45,6g Hc	Sopa de ave con fideos Albóndigas mixta en salsas Jardinera de verduras Yogur natural / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 3, 7) 788 Kcal 28,1g Prot 30,5g Lip 69,6g Hc	Ensalada de lechuga, tomate, pepino y aceitunas Garbanzos con verduras Arroz integral Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 585 Kcal 14,7g Prot 16,3g Lip 83,8g Hc
20	Brócoli gratinado con queso Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (7, 3, 14) 811 Kcal 12,9g Prot 35,7g Lip 65,4g Hc	Sopa de cocido Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo Repollo y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 3, 6, 7, 14) 739 Kcal 34,3g Prot 26,8g Lip 84,3g Hc	Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante) Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento) Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 6, 14) 676 Kcal 29g Prot 225,9g Lip 88,4g Hc	Espaguetis integrales con verduras Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 4, 14, 7) 679 Kcal 29,2g Prot 21,1g Lip 84g Hc	Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Contramuslo de pollo al horno Patatas al ajillo Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 633 Kcal 34,3g Prot 17,2g Lip 81,1g Hc
27	Lentejas ECO guisadas Merluza al ajillo Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 6, 7, 4, 14) 842 Kcal 43,8g Prot 35,1g Lip 78,6g Hc	Paella valenciana Filete de pollo guisado Calabacín salteado Fruta de temporada Pan sin alérgenos 806 Kcal 40,3g Prot 19,2g Lip 108,2g Hc	Judías verdes rehogadas con zanahoria Revuelto de jamón york Patatas aliñadas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3, 6) 525 Kcal 16,3g Prot 22,1g Lip 57,3g Hc	Macarrones integrales con salsa de tomate Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Yogur natural / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 14, 7) 649 Kcal 32,8g Prot 21,6g Lip 70,8g 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.

**DI A 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.