

	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 ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 574 Kcal 28,1g Prot 13,5g Lip 82,5g Hc	Crema de calabacín Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 592 Kcal 41,5g Prot 20,8g Lip 53,7g Hc	Lentejas ECO estofadas con verduras *Merluza en salsa de puerros Guisantes salteados Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4) 700 Kcal 40,6g Prot 18,3g Lip 80g 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 Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan sin alérgenos 595 Kcal 31,1g Prot 21,5g Lip 59,6g 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	Crema de brócoli Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14) 706 Kcal 11g Prot 29,2g Lip 73,3g Hc	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 574 Kcal 28,1g Prot 13,5g Lip 82,5g 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 con verduras *Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14) 485 Kcal 19,8g Prot 12,7g Lip 67,3g 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 estofadas con verduras Merluza al ajillo Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4) 529 Kcal 29,4g Prot 12,2g Lip 64,7g 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 con tomate Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 523 Kcal 23,3g Prot 16,3g Lip 63,7g Hc	



A: ALÉRGICOS
ECO: ECOLÓGICO

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. 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

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.

**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!!

