

6	LUNES	7	MARTES	8	MIÉRCOLES	9	JUEVES	10	VIERNES
			Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) Lacón al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 772 Kcal 27,5g Prot 27,8g Lip 97g 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 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 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	14	Arroz con tomate Lomo de sajonia a la plancha Pisto manchego Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6) 810 Kcal 18,1g Prot 21,6g Lip 122,8g Hc	15	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	16	* Sopa de ave Albóndigas mixtas en salsa Jardinera de verduras Yogur natural / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (7) 748 Kcal 24,9g Prot 30,5g Lip 64,6g Hc	17	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 Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 558 Kcal 19,7g Prot 23,1g Lip 53,3g Hc	21	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	22	Arroz dos delicias (pavo y maíz) Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento) Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 643 Kcal 28,1g Prot 22,4g Lip 88,7g Hc	23	*Espaguetis con verduras Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 4, 14, 7) 540 Kcal 23,6g Prot 15,1g Lip 71,2g Hc	24	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 de la abuela Merluza al ajillo Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 4) 633 Kcal 35g Prot 22,3g Lip 65,5g Hc	28	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	29	Judías verdes rehogadas con zanahoria Cinta de lomo fresca a la plancha Patatas aliñadas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 544 Kcal 20,7g Prot 23,1g Lip 55,9g Hc	30	*Macarrones con tomate Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Yogur natural / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7) 556 Kcal 27,7g Prot 20,7g Lip 56,8g 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. Cok (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.

DIÁ 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!!

