

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6					
7		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 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 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	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 mixtas en salsa Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan sin alérgenos 714 Kcal 20,5g Prot 26,1g Lip 71,6g 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 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	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 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 222,4g Lip 88,7g Hc	*Espaguetis con verduras Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 4, 14) 486 Kcal 20,5g Prot 12,8g Lip 66,7g 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) 557 Kcal 31g Prot 15,4g Lip 63g 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 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	*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	



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

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)



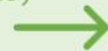
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



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!!

