



6	LUNES	7	MARTES	8	MIÉRCOLES	9	JUEVES	10	VIERNES
			Arroz con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14) 656 Kcal 12,8g Prot 20g Lip 100,3g Hc		*Sopa de ave Pollo cocido Patata y zanahoria cocida Fruta de temporada Pan sin alérgenos 578 Kcal 36,3g Prot 16,1g Lip 61,6g 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		Patatas estofadas con verduras *Merluza en salsa de puerros Zanahoria asada Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4) 551 Kcal 22,9g Prot 18g Lip 63,4g 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 Huevo frito Pisto manchego Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3) 865 Kcal 19,9g Prot 33,3g Lip 114,8g Hc	15	Verduras variadas rehogadas Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 507 Kcal 26,3g Prot 17g Lip 52,3g Hc	16	*Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Verduras variadas Yogur natural / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7) 619 Kcal 35,1g Prot 24,9g Lip 53,6g Hc	17	Ensalada de lechuga, tomate, pepino y aceitunas Champiñón al ajillo Arroz integral Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 507 Kcal 14,4g Prot 17,8g Lip 54,6g 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	21	*Sopa de ave Pollo cocido Patata y zanahoria cocida Fruta de temporada Pan sin alérgenos 578 Kcal 36,3g Prot 16,1g Lip 61,6g 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 222,4g Lip 88,7g Hc	23	*Espaguetis con verduras *Merluza al perejil Ensalada de lechuga Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14, 7) 482 Kcal 21,1g Prot 11,8g Lip 66,6g Hc	24	Verduras variadas rehogadas Contramuslo de pollo al horno Patatas al ajillo Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 542 Kcal 26,2g Prot 16,9g Lip 60g Hc
27	Pisto de verduras Merluza al ajillo Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14) 439 Kcal 19,7g Prot 16,6g Lip 46,9g Hc	28	Paella de verduras Filete de pollo guisado Calabacín salteado Fruta de temporada Pan sin alérgenos 631 Kcal 27,6g Prot 14,4g Lip 88,2g Hc	29	Verduras variadas rehogadas Revuelto de huevo con champiñón Patatas aliñadas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3) 536 Kcal 15,5g Prot 21,5g Lip 59,3g 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		



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

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)



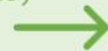
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

**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

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.



¡Hola, soy PIPO!

Soy tú proteína vegetal
Prepárate para verme
en acción en tus menús

¡Te aportaré todos
tus nutrientes
necesarios!!

