

6	LUNES	7	MARTES	8	MIÉRCOLES	9	JUEVES	10	VIERNES
			Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan / Pan integral (3, 14, 1, 6, 10, 11) 660 Kcal 15,2g Prot 23,5g Lip 95,6g Hc		Sopa de cocido con fideos integrales ECO Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo Repollo y zanahoria Fruta de temporada Pan (3, 7, 6, 7, 8, 11) 703 Kcal 27,4g Prot 26,8g Lip 78,9g Hc		Crema de calabacín Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Yogur sabor / Fruta de temporada Pan (14, 7, 1) 620 Kcal 46,7g Prot 23,5g Lip 53,4g Hc		Lentejas ECO estofadas con verduras Revuelto de huevo con champiñón Guisantes salteados Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 3, 1, 6, 10, 11) 662 Kcal 34g Prot 22,1g Lip 72,4g Hc
13	Crema de calabaza ECO Salchichas de pavo al grill Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (14, 6, 1) 558 Kcal 19,5g Prot 26,2g Lip 58,2g Hc	14	Arroz con tomate Huevo frito Pisto manchego Fruta de temporada Pan / Pan integral (3, 1, 6, 10, 11) 842 Kcal 22,1g Prot 33,8g Lip 110g Hc	15	Menestra especial de verduras (alcachofa, brócoli) Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan (14, 1) 486 Kcal 28,2g Prot 17,8g Lip 40,8g Hc	16	Sopa de ave con fideos Albóndigas mixtas en salsa Jardinera de verduras Yogur natural / Fruta de temporada Pan (1, 3, 7) 712 Kcal 27,9g Prot 30,9g Lip 57,8g Hc	17	Ensalada de lechuga, tomate, pepino y aceitunas Garbanzos con verduras Arroz integral Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 1, 6, 10, 11) 562 Kcal 16,9g Prot 16,8g Lip 79,1g Hc
20	Crema de brócoli Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (3, 14, 1) 680 Kcal 13g Prot 29,6g Lip 68,5g Hc	21	Sopa de cocido Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo Repollo y zanahoria Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 3, 6, 7, 14, 10, 11) 716 Kcal 36,5g Prot 27,3g Lip 79,5g Hc	22	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 (3, 6, 14, 1) 650 Kcal 30,9g Prot 226,3g Lip 83,6g Hc	23	Espaguetis integrales con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur sabor / Fruta de temporada Pan (1, 3, 14, 7) 693 Kcal 20,8g Prot 26,4g Lip 88,5g Hc	24	Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Contramuslo de pollo al horno Patatas al ajillo Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 1, 6, 10, 11) 609 Kcal 36,5g Prot 17,7g Lip 76,3g Hc
27	Lentejas ECO de la abuela Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan (6, 7, 14, 3, 1) 651 Kcal 33,6g Prot 30,9g Lip 87,7g Hc	28	Paella valenciana Filete de pollo guisado Calabacín salteado Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 6, 10, 11) 783 Kcal 42,5g Prot 19,7g Lip 103,4g Hc	29	Judías verdes rehogadas con zanahoria Revuelto de jamón york Patatas aliñadas Fruta de temporada Pan (14, 3, 6, 1) 499 Kcal 18,3g Prot 22,4g Lip 52,5g Hc	30	Macarrones integrales con salsa de tomate Fajita casera de pollo y verduras Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Yogur natural / Fruta de temporada Pan (1, 7, 14) 641 Kcal 30,7g Prot 21,1g Lip 76,7g 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



Leche

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!!

