

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6	Macarrones boloñesa *Filete de cerdo empanado Ensalada de lechuga con tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 14) 715 Kcal 28,3g Prot 24g Lip 89,8g Hc	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 cocido con fideos integrales ECO Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo Repollo y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 3, 6, 7, 14) 729 Kcal 27,2g Prot 26,4g Lip 83,7g Hc	Crema de calabacín Filete de pollo al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Yogur natural / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7) 508 Kcal 29g Prot 19,1g Lip 46,2g Hc	Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza con salsa de puerros Guisantes salteados Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4, 6, 7) 592 Kcal 33,6g Prot 15,2g Lip 69,3g Hc
13	Crema de calabaza ECO Merluza al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4) 492 Kcal 20,5g Prot 17,8g Lip 54,8g Hc	Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Pisto manchego Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3) 720 Kcal 13,1g Prot 24,3g Lip 106g Hc	Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 504 Kcal 25,8g Prot 16,7g Lip 54,8g Hc	Sopa de ave con fideos Albóndigas mixtas en salsa Jardinera de verduras Yogur natural / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 3, 7) 587 Kcal 21,7g Prot 22,9g Lip 55,8g 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 cocido Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo Repollo y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 3, 6, 7, 14) 739 Kcal 34,3g Prot 26,8g Lip 84,3g 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 integrales con verduras Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Yogur natural / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 4, 14, 7) 658 Kcal 30,4g Prot 23,2g Lip 72,5g 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 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	Paella valenciana Filete de pollo guisado Calabacín salteado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1) 786 Kcal 40,5g Prot 16,3g Lip 109,5g Hc	Crema de judías verdes Revuelto de jamón york Patatas aliñadas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3, 6) 537 Kcal 15,9g Prot 21,8g Lip 63g Hc	Macarrones integrales con salsa de tomate Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Yogur natural / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 14, 7) 649 Kcal 32,8g Prot 21,6g Lip 70,8g 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.

A: ALÉRGICOS
ECO: ECOLÓGICO

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

1º



Cereales
(arroz/pasta)

2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)

Huevo

POSTRES



Fruta

Leche

PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



Pescado o huevo



Pescado o carne

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!!

