

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6	Macarrones con salsa de tomate *Filete de cerdo empanado Ensalada de lechuga con tomate Fruta de temporada Pan (1, 14) 609 Kcal 26,3g Prot 20,2g Lip 78,7g Hc	Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (3, 14, 1) 632 Kcal 14,2g Prot 23,3g Lip 90,1g Hc	Sopa de fideos con garbanzos Pollo cocido Patata y zanahoria cocida Fruta de temporada Pan (1, 3) 704 Kcal 46,1g Prot 17,8g Lip 81,6g Hc	Crema de calabacín Filete de pollo al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada Pan (14, 1) 423 Kcal 25,8g Prot 14,9g Lip 43g Hc	Lentejas ECO estofadas con verduras *Merluza en salsa de puerros Guisantes salteados Fruta de temporada Pan (14, 4, 1) 648 Kcal 41,8g Prot 18,5g Lip 69,8g Hc
13	Crema de calabaza ECO Merluza al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (14, 4, 1) 440 Kcal 21,7g Prot 18,1g Lip 44,6g Hc	Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Pisto manchego Fruta de temporada Pan (3, 1) 549 Kcal 12,5g Prot 20,8g Lip 77g Hc	Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan (14, 1) 453 Kcal 27g Prot 17g Lip 44,6g Hc	Sopa de ave con fideos Albóndigas de pollo en salsa Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan (1, 3) 542 Kcal 32,7g Prot 23g Lip 47g Hc	Ensalada de lechuga, tomate, pepino y aceitunas Garbanzos con verduras Arroz integral Fruta de temporada Pan (14, 1) 533 Kcal 15,9g Prot 16,6g Lip 73,6g Hc
20	Crema de brócoli Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (3, 14, 1) 655 Kcal 12,2g Prot 29,5g Lip 63,1g Hc	Sopa de fideos con garbanzos Pollo cocido Patata y zanahoria cocida Fruta de temporada Pan (1, 3) 704 Kcal 46,1g Prot 17,8g Lip 81,6g 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 (3, 6, 14, 1) 605 Kcal 32g Prot 22,8g Lip 79,2g Hc	Espaguetis integrales con verduras Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (1, 4, 14) 573 Kcal 27,2g Prot 19g Lip 69,3g Hc	Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Contramuslo de pollo al horno Patatas al ajillo Fruta de temporada Pan (14, 1) 581 Kcal 35,5g Prot 17,4g Lip 70,9g Hc
27	Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza al ajillo Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan (14, 4, 1) 505 Kcal 32,2g Prot 15,7g Lip 52,8g Hc	Paella valenciana Filete de pollo guisado Calabacín salteado Fruta de temporada Pan (1) 755 Kcal 41,5g Prot 19,5g Lip 98g Hc	Crema de judías verdes Revuelto de jamón york Patatas aliñadas Fruta de temporada Pan (14, 3, 6, 1) 485 Kcal 17,1g Prot 22g Lip 52,8g Hc	Macarrones integrales con salsa de tomate Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada Pan (1, 14) 564 Kcal 29,7g Prot 17,5g Lip 67,6g 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.

**DIA 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!!

