

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6	Macarrones boloñesa Croquetas de jamón ibérico Ensalada de lechuga con tomate Fruta de temporada Pan (1, 6, 7, 14) 536 Kcal 13,8g Prot 20g Lip 73,1g Hc	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 (1, 3, 6, 7, 11) 678 Kcal 27,4g Prot 26,7g Lip 73,5g Hc	Crema de calabacín Filete de pollo al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Yogur natural / Fruta de temporada Pan (14, 7, 1) 456 Kcal 30,2g Prot 19,4g Lip 36,1g Hc	Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza con salsa de puerros Guisantes salteados Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 4, 6, 7, 1, 10, 11) 569 Kcal 35,8g Prot 15,7g Lip 64,6g 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 / Pan integral (3, 1, 6, 10, 11) 697 Kcal 15,4g Prot 24,8g Lip 101,2g 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 mixtas en salsa Jardinera de verduras Yogur natural / Fruta de temporada Pan (1, 3, 7) 536 Kcal 22,9g Prot 23,1g Lip 45,6g Hc	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) 655 Kcal 12,2g Prot 29,5g Lip 63,1g Hc	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	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) 624 Kcal 30,2g Prot 226,2g Lip 78,2g Hc	Espaguetis integrales con verduras Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Yogur natural / Fruta de temporada Pan (1, 4, 14, 7) 607 Kcal 31,6g Prot 23,4g Lip 62,3g Hc	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 Merluza al ajillo Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan (6, 7, 14, 4, 1) 582 Kcal 36,2g Prot 22,6g Lip 55,3g Hc	Paella valenciana Filete de pollo guisado Calabacín salteado Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 6, 10, 11) 763 Kcal 42,7g Prot 16,7g Lip 104,8g 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 Yogur natural / Fruta de temporada Pan (1, 14, 7) 597 Kcal 34,1g Prot 21,9g Lip 60,6g 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. Col.(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



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!!

