

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6	Puré de calabacín, zanahoria, calabaza con pollo Papilla de frutas (14) 323 Kcal 18,4g Prot 6,5g Lip 42g Hc	Puré de calabaza, judías verdes, patata con pescado Yogur natural (4, 14, 7) 326 Kcal 19,3g Prot 11,3g Lip 31,7g Hc	Puré de patata, zanahoria, calabaza y ternera Papilla de manzana, pera, naranja y plátano (14) 307 Kcal 17,7g Prot 7,7g Lip 36,8g Hc	Puré de calabacín, zanahoria, calabaza con pollo Yogur natural (14, 7) 339 Kcal 22,9g Prot 10,8g Lip 31,6g Hc	Puré de calabaza, judías verdes, patata con pescado Papilla de frutas (4, 14) 310 Kcal 14,8g Prot 7g Lip 42g Hc
13	Puré de calabaza, judías verdes, patata con pescado Papilla de frutas (4, 14) 310 Kcal 14,8g Prot 7g Lip 42g Hc	Puré de calabaza, zanahoria, judía verde con pavo Yogur natural (14, 7) 343 Kcal 19,9g Prot 11,6g Lip 34,4g Hc	Puré de calabacín, zanahoria, calabaza con pollo Yogur natural (14, 7) 339 Kcal 22,9g Prot 10,8g Lip 31,6g Hc	Puré de patata, zanahoria, calabaza y ternera Yogur natural (14, 7) 351 Kcal 22,2g Prot 12,1g Lip 32,7g Hc	Puré de calabaza, judías verdes, patata con pescado Papilla de frutas (4, 14) 310 Kcal 14,8g Prot 7g Lip 42g Hc
20	Puré de calabacín, zanahoria, calabaza con pollo Papilla de manzana y pera (14) 323 Kcal 18,4g Prot 6,5g Lip 42g Hc	Puré de patata, zanahoria, calabaza y ternera Yogur natural (14, 7) 351 Kcal 22,2g Prot 12,1g Lip 32,7g Hc	Puré de calabaza, zanahoria, judía verde con pavo Papilla de frutas (14) 327 Kcal 15,5g Prot 7,3g Lip 44,8g Hc	Puré de calabaza, judías verdes, patata con pescado Yogur natural (4, 14, 7) 326 Kcal 19,3g Prot 11,3g Lip 31,7g Hc	Puré de calabacín, zanahoria, calabaza con pollo Papilla de frutas (14) 323 Kcal 18,4g Prot 6,5g Lip 42g Hc
27	Puré de calabaza, judías verdes, patata con pescado Papilla de frutas (4, 14) 310 Kcal 14,8g Prot 7g Lip 42g Hc	Puré de calabacín, zanahoria, calabaza con pollo Yogur natural (14, 7) 339 Kcal 22,9g Prot 10,8g Lip 31,6g Hc	Puré de patata, zanahoria, calabaza y ternera Papilla de manzana, pera, naranja y plátano (14) 307 Kcal 17,7g Prot 7,7g Lip 36,8g Hc	Puré de calabacín, zanahoria, calabaza con pollo Yogur natural (14, 7) 339 Kcal 22,9g Prot 10,8g Lip 31,6g Hc	



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

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

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



¡Hola, soy PIPO!

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

¡Te aportaré todos
tus nutrientes
necesarios!!



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