



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	Arroz primavera Filete de limanda empanado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (1, 4, 14) 683 Kcal 20,1g Prot 19,5g Lip 102,1g Hc	Crema de coliflor ECO con queso Cinta de lomo a la plancha Patatas fritas Postre lácteo / Fruta de temporada Pan / Pan integral (7, 14, 1, 6, 10, 11) 627 Kcal 28,7g Prot 28,7g Lip 61,5g Hc	Garbanzos estofados Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (3, 14, 1) 579 Kcal 20,2g Prot 23,8g Lip 61,8g Hc	Macarrones integrales a la napolitana Albóndigas de pollo y ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan (1, 6, 14) 632 Kcal 22,7g Prot 21,2g Lip 83,5g Hc	Alubias blancas estofadas Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas Postre lácteo / Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 4, 7, 1, 6, 10, 11) 574 Kcal 29,5g Prot 23g Lip 64,2g Hc
9	Crema de verduras frescas (calabacín y zanahoria ECO) Estofado de cerdo al chilindrón Arroz integral Fruta de temporada Pan (1) 541 Kcal 28,6g Prot 15,1g Lip 57g Hc	Sopa de cocido con fideos integrales ECO Cocido completo: pollo, ternera, cerdo, repollo y patata Repollo y zanahoria Postre lácteo / Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 3, 6, 7, 14, 10, 11) 630 Kcal 27,3g Prot 21,9g Lip 74,8g Hc	Patatas estofadas *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (14, 4, 1) 650 Kcal 25,9g Prot 20,6g Lip 87,9g Hc	Crema de legumbres (garbanzo y judía blanca) Tortilla francesa con jamón york Ensalada de lechuga con tomate Fruta de temporada Pan (14, 3, 1) 651 Kcal 22,9g Prot 25,5g Lip 78,6g Hc	Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa Guisantes salteados Postre lácteo / Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 4, 7, 6, 10, 11) 536 Kcal 19,2g Prot 16,6g Lip 76,7g Hc
16	Espaguetis al ajillo con champiñones Lomo de sajonia en salsa Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan (1, 6, 14) 621 Kcal 22g Prot 18,8g Lip 80,4g Hc	Alubias pintas estofadas Revuelto de jamón york Pisto manchego Postre lácteo / Fruta de temporada Pan / Pan integral (6, 14, 3, 7, 1, 10, 11) 531 Kcal 25,1g Prot 21,6g Lip 66,2g Hc	Arroz con zanahoria y calabacín Limanda al horno Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta de temporada Pan (4, 14, 1) 489 Kcal 10g Prot 13,5g Lip 79,9g Hc	Crema de judías verdes Contramuslo de pollo al horno Patatas asadas Fruta de temporada Pan (14, 1) 502 Kcal 27,1g Prot 17,1g Lip 56g Hc	Lentejas estofadas Arroz integral con zanahoria y calabacín Ensalada de lechuga y maíz Postre lácteo / Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 7, 1, 6, 10, 11) 656 Kcal 19g Prot 17g Lip 97,1g Hc
23	Espirales integrales con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (1, 3, 14) 624 Kcal 16,4g Prot 22,6g Lip 86,1g Hc	Arroz hortelano Merluza a la romana casera Ensalada de lechuga con tomate Postre lácteo / Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 3, 4, 14, 7, 6, 10, 11) 565 Kcal 26,9g Prot 15g Lip 78,9g Hc	Garbanzos estofados Lomo en salsa de manzana Calabacín salteado Fruta de temporada Pan (1) 542 Kcal 25,7g Prot 23,2g Lip 53,4g Hc	Crema de zanahoria ECO Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento) Patatas al vapor Tarrina de nata y fresa s/g Pan (14, 7, 1) 504 Kcal 27,4g Prot 226,7g Lip 49,3g Hc	
30					
31					

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14

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.

A: ALÉRGENOS
ECO: ECOLÓGICO

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

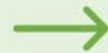
Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

**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!!**



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.

