



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	<p>Arroz primavera Filete de limanda empanado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (1, 4, 14)</p> <p>739 Kcal 21,1g Prot 22,7g Lip 108g Hc</p>	<p>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)</p> <p>695 Kcal 29,5g Prot 33,8g Lip 66,9g Hc</p>	<p>Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (14, 3, 1)</p> <p>713 Kcal 25,4g Prot 27,4g Lip 79,6g Hc</p>	<p>Macarrones integrales a la napolitana Albóndigas de pollo y ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan (1, 6, 14)</p> <p>760 Kcal 25,9g Prot 25,3g Lip 101,9g Hc</p>	<p>Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Salmón al eneldo Ensalada de lechuga y aceitunas Postre lácteo / Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 1, 4, 7, 6, 10, 11)</p> <p>737 Kcal 38,6g Prot 32,4g Lip 76g Hc</p>
9	<p>Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO) Estofado de cerdo al chilindrón Arroz integral Fruta de temporada Pan (14, 1)</p> <p>627 Kcal 30,8g Prot 17,9g Lip 69g Hc</p>	<p>Sopa de cocido con fideos integrales ECO Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo Repollo y zanahoria Postre lácteo / Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 3, 6, 7, 14, 10, 11)</p> <p>757 Kcal 27,1g Prot 28,7g Lip 85,6g Hc</p>	<p>Guiso de patatas con carne Boquerones a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (14, 1, 3, 4)</p> <p>765 Kcal 30,3g Prot 33,2g Lip 83,1g Hc</p>	<p>Crema de legumbres (garbanzo y judía blanca) Tortilla francesa con jamón york Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (14, 3, 1)</p> <p>707 Kcal 23,9g Prot 28,7g Lip 84,4g Hc</p>	<p>Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa marinera (gambas y mejillones) Guisantes salteados Postre lácteo / Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 2, 4, 12, 7, 6, 10, 11)</p> <p>733 Kcal 28,9g Prot 21,3g Lip 94,3g Hc</p>
16	<p>Espaguetis al ajillo con champiñones Lomo de sajonia a la plancha Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan (1, 6, 14)</p> <p>644 Kcal 21,3g Prot 21,4g Lip 82,9g Hc</p>	<p>Alubias pintas guisadas Huevo frito Pisto manchego Postre lácteo / Fruta de temporada Pan / Pan integral (6, 7, 14, 3, 1, 10, 11)</p> <p>773 Kcal 35,1g Prot 42,1g Lip 78,4g Hc</p>	<p>Arroz a la milanesa Limanda al horno Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta de temporada Pan (6, 14, 4, 1)</p> <p>563 Kcal 14,7g Prot 17,8g Lip 84,4g Hc</p>	<p>Judías verdes rehogadas con zanahoria Contramuslo de pollo al horno Patatas asadas Fruta de temporada Pan (14, 1)</p> <p>580 Kcal 30,1g Prot 17,8g Lip 69,2g Hc</p>	<p>Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) 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)</p> <p>766 Kcal 24,4g Prot 20,4g Lip 108,2g Hc</p>
23	<p>Espirales integrales con salsa de tomate Huevos gratinados con bechamel y queso Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (1, 3, 6, 7, 14)</p> <p>723 Kcal 24,7g Prot 31,2g Lip 85,6g Hc</p>	<p>Arroz hortelano (j. verde, calabacín y zanahoria) Merluza a la romana casera Ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo / Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 3, 4, 14, 7, 6, 10, 11)</p> <p>692 Kcal 28,7g Prot 21,1g Lip 95,1g Hc</p>	<p>Garbanzos guisados Lomo en salsa de manzana Calabacín salteado Fruta de temporada Pan (6, 7, 14, 1)</p> <p>735 Kcal 34,4g Prot 34,1g Lip 69,9g Hc</p>	<p>Crema de zanahoria ECO Perrito caliente especial Patatas chips Tarrina de nata y fresa s/g Pan (14, 1, 3, 6, 7)</p> <p>817 Kcal 27,5g Prot 31,8g Lip 102,4g Hc</p>	
30		31			



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.**

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

A: ALÉRGENOS
 ECO: ECOLÓGICO



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

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.

DIAS 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!!

