

LUNES

7

MARTES

8

MIÉRCOLES

9

JUEVES

10

VIERNES

Arroz con salsa de tomate
Merluza al horno
Verduras horneadas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
 (4)

644 Kcal 23,7g Prot 16g Lip 93,7g Hc

Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo y zanahoria
Postre lácteo / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
 (14, 7)

750 Kcal 30,7g Prot 15,3g Lip 115g Hc

Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
 (14, 3)

598 Kcal 15,2g Prot 24,4g Lip 67,4g Hc

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Atún con salsa de tomate
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
 (14, 4, 6)

728 Kcal 29,4g Prot 18,6g Lip 104,3g Hc

13

***Sopa de ave**
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
 (14)

714 Kcal 27,6g Prot 24,9g Lip 80,2g Hc

14

Alubias pintas con arroz integral
Merluza al papillot
Zanahoria asada
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
 (4)

721 Kcal 31,7g Prot 19,2g Lip 102,1g Hc

15

Crema de calabaza ECO
Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento)
Patatas dado
Postre lácteo / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
 (14, 7)

774 Kcal 28,9g Prot 231,4g Lip 97g Hc

16

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
***Tacos de rape en salsa**
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
 (14, 4)

736 Kcal 30,1g Prot 18g Lip 95,8g Hc

17

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Tortilla francesa con jamón york
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
 (3, 14)

682 Kcal 12,9g Prot 26,6g Lip 90g Hc

20

***Macarrones con salsa de calabaza ECO**
***Merluza a la andaluza**
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
 (4, 14)

708 Kcal 20,2g Prot 22,8g Lip 95,6g Hc

21

Crema de guisantes
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
 (14, 3)

674 Kcal 19,6g Prot 26g Lip 109,8g Hc

22

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Filete de pollo al chilindrón (pimientos)
Zanahoria baby
Postre lácteo / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
 (14, 7)

657 Kcal 28,9g Prot 15,9g Lip 86,2g Hc

23

Paella Valenciana
Merluza al ajillo
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
 (2, 4, 12, 14)

683 Kcal 25,3g Prot 15,5g Lip 87,5g Hc

24

Pisto de verduras
Garbanzos con champiñones
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

594 Kcal 16,3g Prot 14,6g Lip 87,8g Hc

27

Lentejas hortelana con verduras
Hamburguesa mixta en salsa de verduras
Puré de patatas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
 (14, 6, 7)

880 Kcal 37,8g Prot 25,6g Lip 114,2g Hc

28

Crema de calabacín
Huevos cocidos con salsa de tomate
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
 (14, 3)

552 Kcal 17,4g Prot 27,1g Lip 56,8g Hc

29

Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo y zanahoria
Postre lácteo / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
 (14, 7)

750 Kcal 30,7g Prot 15,3g Lip 115g Hc

30

Arroz murciano
***Merluza a la andaluza**
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
 (4, 14)

728 Kcal 23g Prot 23,1g Lip 96,1g 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.

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

A: ALÉRGICOS
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

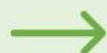
SI COMES

PUEDES CENAR

1º



Cereales
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)



Pescado o huevo



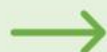
Huevo

Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

**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

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.



¡Hola, soy PIPO!

Soy tú proteína vegetal
Prepárate para verme
en acción en tus menús
¡¡Te aportaré todos
tus nutrientes
necesarios!!





| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|----|--|--|--|---|--|
| | | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | | Arroz con salsa de tomate Merluza al horno Verduras horneadas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4) 644 Kcal 23,7g Prot 16g Lip 93,7g Hc | Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo y zanahoria Postre lácteo / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7) 750 Kcal 30,7g Prot 15,3g Lip 115g Hc | Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Lacón al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 621 Kcal 25,9g Prot 25,4g Lip 65,1g Hc | Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Atún con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4, 6) 728 Kcal 29,4g Prot 18,6g Lip 104,3g Hc |
| 13 | *Sopa de ave Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 714 Kcal 27,6g Prot 24,9g Lip 80,2g Hc | 14 | 15 | 16 | 17 |
| | | Alubias pintas con arroz integral Merluza al papillot Zanahoria asada Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4) 721 Kcal 31,7g Prot 19,2g Lip 102,1g Hc | Crema de calabaza ECO Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento) Patatas dado Postre lácteo / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7) 774 Kcal 28,9g Prot 231,4g Lip 97g Hc | Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Tacos de rape en salsa Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1, 4) 730 Kcal 30,4g Prot 18g Lip 94g Hc | Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) Pollo salteado Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 623 Kcal 24,2g Prot 16,3g Lip 87g Hc |
| 20 | *Macarrones con salsa de calabaza ECO *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14) 708 Kcal 20,2g Prot 22,8g Lip 95,6g Hc | 21 | 22 | 23 | 24 |
| | | Crema de guisantes Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 687 Kcal 25,7g Prot 23,2g Lip 82,8g Hc | Judías verdes rehogadas con zanahoria Filete de pollo al chilindrón (pimientos) Zanahoria baby Postre lácteo / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7) 657 Kcal 28,9g Prot 15,9g Lip 86,2g Hc | Paella Valenciana Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14) 711 Kcal 26,8g Prot 18,7g Lip 85,7g Hc | Pisto de verduras Cazuelita de garbanzos con champiñón y comino Arroz integral Fruta de temporada Pan sin alérgenos 629 Kcal 16,4g Prot 17,9g Lip 88,8g Hc |
| 27 | Lentejas hortelana con verduras Hamburguesa mixta en salsa de verduras Puré de patatas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 6, 7) 880 Kcal 37,8g Prot 25,6g Lip 114,2g Hc | 28 | 29 | 30 | |
| | | Crema de calabacín Chuleta de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 647 Kcal 25,9g Prot 34g Lip 54g Hc | Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo y zanahoria Postre lácteo / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7) 750 Kcal 30,7g Prot 15,3g Lip 115g Hc | Arroz murciano *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14) 728 Kcal 23g Prot 23,1g Lip 96,1g 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.

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

A: ALÉRGICOS
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

**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

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.



¡Hola, soy PIPO!

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

¡Te aportaré todos
tus nutrientes
necesarios!!



LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

Arroz con salsa de tomate
Merluza al horno
Verduras horneadas
Fruta de temporada
Pan
(4, 1)
 618 Kcal 25,7g Prot 16,4g Lip 88,9g Hc

Sopa de cocido con fideos integrales
ECO
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(1, 14)
 586 Kcal 270,8g Prot 16,9g Lip 79,2g Hc

Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)
 635 Kcal 19g Prot 25,1g Lip 76,1g Hc

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Atún con salsa de tomate
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan
(14, 4, 6, 1)
 640 Kcal 32,7g Prot 19,2g Lip 87,2g Hc

Sopa de estrellas
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 14)
 620 Kcal 30,1g Prot 27,8g Lip 60,5g Hc

Alubias pintas con arroz integral
Merluza al papillot
Zanahoria asada
Fruta de temporada
Pan
(4, 1)
 633 Kcal 34,9g Prot 19,9g Lip 84,9g Hc

Crema de calabaza ECO
Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento)
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)
 636 Kcal 30,1g Prot 230,2g Lip 73,2g Hc

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Tacos de rape en salsa
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(14, 1, 4)
 642 Kcal 33,7g Prot 18,6g Lip 76,9g Hc

Arroz hortelano (j. verde, calabacín y zanahoria)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(3, 14, 1)
 664 Kcal 14,9g Prot 23,6g Lip 95,3g Hc

Macarrones con salsa de calabaza ECO
***Merluza a la andaluza**
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(1, 4, 14)
 659 Kcal 27,2g Prot 23,8g Lip 82,3g Hc

Crema de guisantes
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)
 586 Kcal 22,9g Prot 26,6g Lip 92,7g Hc

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Filete de pollo al chilindrón (pimientos)
Zanahoria baby
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)
 518 Kcal 30,1g Prot 14,7g Lip 62,4g Hc

Paella Valenciana
Merluza al ajillo
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(2, 4, 12, 14, 1)
 837 Kcal 33,3g Prot 19,8g Lip 113,4g Hc

Pisto de verduras
Cazuelita de garbanzos con champiñón y comino
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan
(1)
 603 Kcal 18,4g Prot 18,3g Lip 84g Hc

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Hamburguesa de ternera en salsa
Puré de patatas casero
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)
 596 Kcal 36,4g Prot 18,2g Lip 65,9g Hc

Crema de calabacín
Huevos cocidos con salsa de tomate
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)
 590 Kcal 21,3g Prot 27,7g Lip 65,5g Hc

Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)
 548 Kcal 30,1g Prot 13,8g Lip 77,7g Hc

Arroz murciano
Merluza a la romana casera
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 4, 14)
 668 Kcal 27,1g Prot 19,4g Lip 89,7g 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. 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

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.

DÍA 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!!



| LUNES | | MARTES | | MIÉRCOLES | | JUEVES | | VIERNES | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|---|---|--|---|--------|----|---------|----|----|--|--|--|--|--|--|---|---|---|--|----|----|----|----|----|--|--|--|--|--|--|--|---|---|--|----|----|----|----|--|--|--|--|--|--|--|--|---|---|--|
| | 7 | | 8 | | 9 | | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Arroz con champiñones Merluza al horno Verduras horneadas Fruta de temporada Pan integral (4, 1, 6, 10, 11) 553 Kcal 26,6g Prot 13g Lip 77,7g Hc | Sopa de fideos con garbanzos Pollo cocido Repollo rehogado Fruta de temporada Pan (1, 3) 679 Kcal 46,7g Prot 15g Lip 82,2g Hc | Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada Pan (14, 3, 1) 635 Kcal 19g Prot 25,1g Lip 76,1g Hc | Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Salteado de atún Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan integral (14, 4, 6, 1, 10, 11) 495 Kcal 29,2g Prot 15,1g Lip 62,8g Hc | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | | | | | | Sopa de estrellas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (1, 3, 14) 642 Kcal 31,7g Prot 28,7g Lip 60,9g Hc | Alubias pintas con arroz integral Merluza al papillot Zanahoria asada Fruta de temporada Pan integral (4, 1, 6, 10, 11) 548 Kcal 33,2g Prot 20g Lip 64,1g Hc | Crema de calabaza ECO Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento) Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan (14, 1) 583 Kcal 30,6g Prot 225,4g Lip 68,8g Hc | Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Tacos de rape en salsa Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan (14, 1, 4) 642 Kcal 33,7g Prot 18,6g Lip 76,9g Hc | Arroz hortelano (j. verde, calabacín y zanahoria) Tortilla francesa con jamón york Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan integral (3, 14, 1, 6, 10, 11) 634 Kcal 15g Prot 27,3g Lip 77,9g Hc | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | | | | | | Macarrones con salsa de calabaza ECO Filete de merluza plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (1, 7, 4, 14) 558 Kcal 27,4g Prot 16,1g Lip 74,1g Hc | Crema de guisantes Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan integral (14, 3, 1, 6, 10, 11) 501 Kcal 21,2g Prot 26,7g Lip 71,9g Hc | Judías verdes rehogadas con zanahoria Filete de pollo al chilindrón (pimientos) Ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Fruta de temporada Pan (14, 1) 542 Kcal 30,3g Prot 18,8g Lip 59,5g Hc | Paella Valenciana Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (2, 4, 12, 14, 1) 809 Kcal 31,7g Prot 16,6g Lip 115,1g Hc | Pisto de verduras Cazuelita de garbanzos con champiñón y comino Arroz integral Fruta de temporada Pan integral (1, 6, 10, 11) 581 Kcal 18,5g Prot 18,7g Lip 76,7g Hc | 27 | 28 | 29 | 30 | | | | | | | Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (14, 1) 624 Kcal 35,8g Prot 24,2g Lip 60,1g Hc | Crema de calabacín Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 3, 1, 6, 10, 11) 691 Kcal 24,4g Prot 28,3g Lip 86,6g Hc | Sopa de fideos con garbanzos Pollo cocido Repollo rehogado Fruta de temporada Pan (1, 3) 679 Kcal 46,7g Prot 15g Lip 82,2g Hc | Arroz murciano Merluza al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (4, 14, 1) 626 Kcal 25g Prot 18,5g Lip 83,4g Hc | |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sopa de estrellas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (1, 3, 14) 642 Kcal 31,7g Prot 28,7g Lip 60,9g Hc | Alubias pintas con arroz integral Merluza al papillot Zanahoria asada Fruta de temporada Pan integral (4, 1, 6, 10, 11) 548 Kcal 33,2g Prot 20g Lip 64,1g Hc | Crema de calabaza ECO Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento) Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan (14, 1) 583 Kcal 30,6g Prot 225,4g Lip 68,8g Hc | Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Tacos de rape en salsa Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan (14, 1, 4) 642 Kcal 33,7g Prot 18,6g Lip 76,9g Hc | Arroz hortelano (j. verde, calabacín y zanahoria) Tortilla francesa con jamón york Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan integral (3, 14, 1, 6, 10, 11) 634 Kcal 15g Prot 27,3g Lip 77,9g Hc | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | | | | | | Macarrones con salsa de calabaza ECO Filete de merluza plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (1, 7, 4, 14) 558 Kcal 27,4g Prot 16,1g Lip 74,1g Hc | Crema de guisantes Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan integral (14, 3, 1, 6, 10, 11) 501 Kcal 21,2g Prot 26,7g Lip 71,9g Hc | Judías verdes rehogadas con zanahoria Filete de pollo al chilindrón (pimientos) Ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Fruta de temporada Pan (14, 1) 542 Kcal 30,3g Prot 18,8g Lip 59,5g Hc | Paella Valenciana Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (2, 4, 12, 14, 1) 809 Kcal 31,7g Prot 16,6g Lip 115,1g Hc | Pisto de verduras Cazuelita de garbanzos con champiñón y comino Arroz integral Fruta de temporada Pan integral (1, 6, 10, 11) 581 Kcal 18,5g Prot 18,7g Lip 76,7g Hc | 27 | 28 | 29 | 30 | | | | | | | Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (14, 1) 624 Kcal 35,8g Prot 24,2g Lip 60,1g Hc | Crema de calabacín Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 3, 1, 6, 10, 11) 691 Kcal 24,4g Prot 28,3g Lip 86,6g Hc | Sopa de fideos con garbanzos Pollo cocido Repollo rehogado Fruta de temporada Pan (1, 3) 679 Kcal 46,7g Prot 15g Lip 82,2g Hc | Arroz murciano Merluza al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (4, 14, 1) 626 Kcal 25g Prot 18,5g Lip 83,4g Hc | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Macarrones con salsa de calabaza ECO Filete de merluza plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (1, 7, 4, 14) 558 Kcal 27,4g Prot 16,1g Lip 74,1g Hc | Crema de guisantes Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan integral (14, 3, 1, 6, 10, 11) 501 Kcal 21,2g Prot 26,7g Lip 71,9g Hc | Judías verdes rehogadas con zanahoria Filete de pollo al chilindrón (pimientos) Ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Fruta de temporada Pan (14, 1) 542 Kcal 30,3g Prot 18,8g Lip 59,5g Hc | Paella Valenciana Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (2, 4, 12, 14, 1) 809 Kcal 31,7g Prot 16,6g Lip 115,1g Hc | Pisto de verduras Cazuelita de garbanzos con champiñón y comino Arroz integral Fruta de temporada Pan integral (1, 6, 10, 11) 581 Kcal 18,5g Prot 18,7g Lip 76,7g Hc | 27 | 28 | 29 | 30 | | | | | | | Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (14, 1) 624 Kcal 35,8g Prot 24,2g Lip 60,1g Hc | Crema de calabacín Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 3, 1, 6, 10, 11) 691 Kcal 24,4g Prot 28,3g Lip 86,6g Hc | Sopa de fideos con garbanzos Pollo cocido Repollo rehogado Fruta de temporada Pan (1, 3) 679 Kcal 46,7g Prot 15g Lip 82,2g Hc | Arroz murciano Merluza al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (4, 14, 1) 626 Kcal 25g Prot 18,5g Lip 83,4g Hc | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 27 | 28 | 29 | 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (14, 1) 624 Kcal 35,8g Prot 24,2g Lip 60,1g Hc | Crema de calabacín Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 3, 1, 6, 10, 11) 691 Kcal 24,4g Prot 28,3g Lip 86,6g Hc | Sopa de fideos con garbanzos Pollo cocido Repollo rehogado Fruta de temporada Pan (1, 3) 679 Kcal 46,7g Prot 15g Lip 82,2g Hc | Arroz murciano Merluza al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (4, 14, 1) 626 Kcal 25g Prot 18,5g Lip 83,4g 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.

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

**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

**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

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.



¡Hola, soy PIPO!

Soy tú proteína vegetal
Prepárate para verme
en acción en tus menús
**¡Te aportaré todos
tus nutrientes
necesarios!!**



| LUNES | | MARTES | | MIÉRCOLES | | JUEVES | | VIERNES | | |
|---|--|--|--|---|--|--------|--|---------|--|--|
| | 7 | 8 | 9 | 10 | | | | | | |
| | | * Sopa de ave Pollo cocido Patata y zanahoria cocida Postre lácteo / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (7) 754 Kcal 38,9g Prot 17,9g Lip 94,1g Hc | Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3) 598 Kcal 15,2g Prot 24,4g Lip 67,4g Hc | Patatas estofadas con verduras Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4) 645 Kcal 21,2g Prot 18,7g Lip 85,2g Hc | | | | | | |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | | | | | | |
| * Sopa de ave Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 692 Kcal 26,1g Prot 24,1g Lip 79,8g Hc | Patatas estofadas con verduras Merluza al papillot Zanahoria asada Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4) 655 Kcal 21,5g Prot 17,7g Lip 86,7g Hc | Crema de calabaza ECO Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento) Patatas dado Postre lácteo / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7) 774 Kcal 28,9g Prot 231,4g Lip 97g Hc | Macarrones al ajillo Tacos de rape en salsa Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 4, 14) 699 Kcal 19,9g Prot 14,4g Lip 110,7g Hc | Arroz con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14) 663 Kcal 12,7g Prot 20,2g Lip 100,1g Hc | | | | | | |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | | | | | | |
| *Macarrones con salsa de calabaza ECO *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14) 708 Kcal 20,2g Prot 22,8g Lip 95,6g Hc | Crema de calabacín Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3) 652 Kcal 17,9g Prot 25,9g Lip 106,5g Hc | Verduras variadas rehogadas Filete de pollo al chilindrón (pimientos) Zanahoria baby Postre lácteo / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7) 673 Kcal 29,1g Prot 15,7g Lip 88,9g Hc | Paella Valenciana Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14) 711 Kcal 26,8g Prot 18,7g Lip 85,7g Hc | Pisto de verduras Arroz integral con champiñones Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 592 Kcal 9,3g Prot 18,1g Lip 87,8g Hc | | | | | | |
| 27 | 28 | 29 | 30 | | | | | | | |
| Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria) Hamburguesa de ternera en salsa Puré de patatas casero Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 521 Kcal 24,1g Prot 17g Lip 60,7g Hc | Crema de calabacín Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3) 552 Kcal 17,4g Prot 27,1g Lip 56,8g Hc | * Sopa de ave Pollo cocido Patata y zanahoria cocida Postre lácteo / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (7) 754 Kcal 38,9g Prot 17,9g Lip 94,1g Hc | Arroz con verduras Merluza a la romana casera Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 3, 4, 14) 644 Kcal 24,2g Prot 16,1g Lip 92,9g 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.

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

A: ALÉRGICOS
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

**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

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.



¡Hola, soy PIPO!

Soy tú proteína vegetal
Prepárate para verme
en acción en tus menús
¡¡Te aportaré todos
tus nutrientes
necesarios!!





| LUNES | | MARTES | | MIÉRCOLES | | JUEVES | | VIERNES | |
|--|---|--|--|---|--|--------|----|---------|----|
| | 7 | | 8 | | 9 | | 10 | | |
| | | Arroz con salsa de tomate Rabas de calamar Verduras horneadas Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 12, 6, 10, 11) 740 Kcal 20,1g Prot 29g Lip 96,2g Hc | Sopa de cocido con fideos integrales ECO Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo Repollo y zanahoria Postre lácteo / Fruta de temporada Pan (1, 3, 6, 7, 14) 754 Kcal 276,9g Prot 28,6g Lip 85,6g Hc | Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada Pan (14, 3, 1) 635 Kcal 19g Prot 25,1g Lip 76,1g Hc | Patatas estofadas con verduras Atún con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 4, 6, 1, 10, 11) 661 Kcal 26,9g Prot 19,2g Lip 92,5g Hc | | | | |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| Sopa de estrellas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (1, 3, 14) 642 Kcal 31,7g Prot 28,7g Lip 60,9g Hc | Alubias pintas con arroz integral Merluza al papillot Zanahoria asada Fruta de temporada Pan / Pan integral (4, 1, 6, 10, 11) 735 Kcal 38,1g Prot 20,4g Lip 106,1g Hc | Crema de calabaza ECO Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento) Patatas dado Postre lácteo / Fruta de temporada Pan (14, 7, 1) 686 Kcal 32,1g Prot 232g Lip 79,9g Hc | Macarrones al ajillo Tacos de rape en salsa Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan (1, 4, 14) 611 Kcal 23,1g Prot 15g Lip 93,6g Hc | Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) Tortilla francesa con jamón york Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan / Pan integral (3, 14, 1, 6, 10, 11) 658 Kcal 15,1g Prot 27g Lip 85,2g Hc | | | | | |
| 27 | 28 | 29 | 30 | | | | | | |
| Macarrones con salsa de calabaza ECO Boquerones a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (1, 7, 3, 4, 14) 737 Kcal 25,6g Prot 30,8g Lip 88,2g Hc | Crema de guisantes Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 3, 1, 6, 10, 11) 688 Kcal 26g Prot 27,2g Lip 113,8g Hc | Judías verdes rehogadas con zanahoria Filete de pollo al chilindrón (pimientos) Zanahoria baby Postre lácteo / Fruta de temporada Pan (14, 7, 1) 568 Kcal 32,1g Prot 16,5g Lip 69,1g Hc | Paella Valenciana Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (2, 4, 12, 14, 1) 837 Kcal 33,3g Prot 19,8g Lip 113,4g Hc | Pisto de verduras Cazuelita de garbanzos con champiñón y comino Arroz integral Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 6, 10, 11) 606 Kcal 18,6g Prot 18,4g Lip 84,1g Hc | | | | | |
| Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Hamburguesa mixta en salsa de verduras Puré de patatas Fruta de temporada Pan (14, 6, 7, 1) 752 Kcal 29,5g Prot 25,3g Lip 99,4g Hc | Crema de calabacín Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 3, 1, 6, 10, 11) 691 Kcal 24,4g Prot 28,3g Lip 86,6g Hc | Sopa de cocido con fideos integrales ECO Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo Repollo y zanahoria Postre lácteo / Fruta de temporada Pan (1, 3, 6, 7, 14) 754 Kcal 276,9g Prot 28,6g Lip 85,6g Hc | Arroz murciano Merluza a la romana casera Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (1, 3, 4, 14) 668 Kcal 27,1g Prot 19,4g Lip 89,7g 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.

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

A: ALÉRGICOS
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

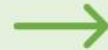
SI COMES

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



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!!



LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

13

Sopa de estrellas
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 3, 14)

730 Kcal 28,4g Prot 28g Lip 78,1g Hc

20

Macarrones con salsa de calabaza ECO
Boquerones a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 7, 3, 4, 14)

889 Kcal 24,2g Prot 30,4g Lip 118,9g Hc

27

Lentejas hortelana con verduras
Hamburguesa de ternera en salsa
Puré de patatas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 6, 7)

844 Kcal 39,1g Prot 21,2g Lip 111,8g Hc

14

Alubias pintas con arroz integral
Merluza al papillot
Zanahoria asada
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4)

721 Kcal 31,7g Prot 19,2g Lip 102,1g Hc

21

Crema de guisantes
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)

674 Kcal 19,6g Prot 26g Lip 109,8g Hc

28

Crema de calabacín
Huevos cocidos con salsa de tomate
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)

552 Kcal 17,4g Prot 27,1g Lip 56,8g Hc

8

Sopa de cocido con fideos integrales ECO
Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo
Repollo y zanahoria
Postre lácteo / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 3, 6, 7, 14)

905 Kcal 275,5g Prot 28,2g Lip 116,2g Hc

15

Crema de calabaza ECO
Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento)
Patatas dado
Postre lácteo / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 7)

774 Kcal 28,9g Prot 231,4g Lip 97g Hc

22

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Filete de pollo al chilindrón (pimientos)
Zanahoria baby
Postre lácteo / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 7)

657 Kcal 28,9g Prot 15,9g Lip 86,2g Hc

29

Sopa de cocido con fideos integrales ECO
Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo
Repollo y zanahoria
Postre lácteo / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 3, 6, 7, 14)

905 Kcal 275,5g Prot 28,2g Lip 116,2g Hc

9

Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)

598 Kcal 15,2g Prot 24,4g Lip 67,4g Hc

16

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Tacos de rape en salsa
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1, 4)

730 Kcal 30,4g Prot 18g Lip 94g Hc

23

Paella Valenciana
Merluza al ajillo
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(2, 4, 12, 14)

711 Kcal 26,8g Prot 18,7g Lip 85,7g Hc

30

Arroz murciano
Merluza a la romana casera
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 3, 4, 14)

694 Kcal 25,1g Prot 19g Lip 94,5g Hc

10

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Atún con salsa de tomate
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4, 6)

728 Kcal 29,4g Prot 18,6g Lip 104,3g Hc

17

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Tortilla francesa con jamón york
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 14)

682 Kcal 12,9g Prot 26,6g Lip 90g Hc

24

Pisto de verduras
Garbanzos con champiñones
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

594 Kcal 16,3g Prot 14,6g Lip 87,8g 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.

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

A: ALÉRGICOS
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

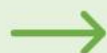
SI COMES

PUEDES CENAR

1º



Cereales
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)



Pescado o huevo



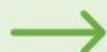
Huevo

Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta



¡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.

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



COLABORADOR

Asociación de Celíacos y
Sensibles al Gluten
www.asociacionceliacos.org





| LUNES | | MARTES | | MIÉRCOLES | | JUEVES | | VIERNES | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|--|--------|--|-----------|---|--------|---|---------|---|----|--|----|--|----|--|----|---|----|---|----|--|----|--|----|---|----|--|----|--|----|--|----|---|----|--|--|
| 7 | Arroz con salsa de tomate Merluza al horno Verduras horneadas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4) 644 Kcal 23,7g Prot 16g Lip 93,7g Hc | 8 | Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo y zanahoria Postre lácteo / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7) 750 Kcal 30,7g Prot 15,3g Lip 115g Hc | 9 | Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Lacón al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 621 Kcal 25,9g Prot 25,4g Lip 65,1g Hc | 10 | Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Atún con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4, 6) 728 Kcal 29,4g Prot 18,6g Lip 104,3g Hc | 13 | *Sopa de ave Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 714 Kcal 27,6g Prot 24,9g Lip 80,2g Hc | 14 | Alubias pintas con arroz integral Merluza al papillot Zanahoria asada Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4) 721 Kcal 31,7g Prot 19,2g Lip 102,1g Hc | 15 | Crema de calabaza ECO Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento) Patatas dado Postre lácteo / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7) 774 Kcal 28,9g Prot 231,4g Lip 97g Hc | 16 | Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) *Tacos de rape en salsa Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4) 736 Kcal 30,1g Prot 18g Lip 95,8g Hc | 17 | Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) Pollo salteado Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 623 Kcal 24,2g Prot 16,3g Lip 87g Hc | 20 | *Macarrones con salsa de calabaza ECO *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14) 708 Kcal 20,2g Prot 22,8g Lip 95,6g Hc | 21 | Crema de guisantes Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 687 Kcal 25,7g Prot 23,2g Lip 82,8g Hc | 22 | Judías verdes rehogadas con zanahoria Filete de pollo al chilindrón (pimientos) Zanahoria baby Postre lácteo / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7) 657 Kcal 28,9g Prot 15,9g Lip 86,2g Hc | 23 | Paella Valenciana Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14) 711 Kcal 26,8g Prot 18,7g Lip 85,7g Hc | 24 | Pisto de verduras Garbanzos con champiñones Arroz integral Fruta de temporada Pan sin alérgenos 594 Kcal 16,3g Prot 14,6g Lip 87,8g Hc | 27 | Lentejas hortelana con verduras Hamburguesa mixta en salsa de verduras Puré de patatas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 6, 7) 880 Kcal 37,8g Prot 25,6g Lip 114,2g Hc | 28 | Crema de calabacín Chuleta de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 647 Kcal 25,9g Prot 34g Lip 54g Hc | 29 | Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo y zanahoria Postre lácteo / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7) 750 Kcal 30,7g Prot 15,3g Lip 115g Hc | 30 | Arroz murciano *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14) 728 Kcal 23g Prot 23,1g Lip 96,1g Hc | |
| 13 | *Sopa de ave Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 714 Kcal 27,6g Prot 24,9g Lip 80,2g Hc | 14 | Alubias pintas con arroz integral Merluza al papillot Zanahoria asada Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4) 721 Kcal 31,7g Prot 19,2g Lip 102,1g Hc | 15 | Crema de calabaza ECO Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento) Patatas dado Postre lácteo / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7) 774 Kcal 28,9g Prot 231,4g Lip 97g Hc | 16 | Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) *Tacos de rape en salsa Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4) 736 Kcal 30,1g Prot 18g Lip 95,8g Hc | 17 | Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) Pollo salteado Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 623 Kcal 24,2g Prot 16,3g Lip 87g Hc | 20 | *Macarrones con salsa de calabaza ECO *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14) 708 Kcal 20,2g Prot 22,8g Lip 95,6g Hc | 21 | Crema de guisantes Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 687 Kcal 25,7g Prot 23,2g Lip 82,8g Hc | 22 | Judías verdes rehogadas con zanahoria Filete de pollo al chilindrón (pimientos) Zanahoria baby Postre lácteo / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7) 657 Kcal 28,9g Prot 15,9g Lip 86,2g Hc | 23 | Paella Valenciana Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14) 711 Kcal 26,8g Prot 18,7g Lip 85,7g Hc | 24 | Pisto de verduras Garbanzos con champiñones Arroz integral Fruta de temporada Pan sin alérgenos 594 Kcal 16,3g Prot 14,6g Lip 87,8g Hc | 27 | Lentejas hortelana con verduras Hamburguesa mixta en salsa de verduras Puré de patatas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 6, 7) 880 Kcal 37,8g Prot 25,6g Lip 114,2g Hc | 28 | Crema de calabacín Chuleta de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 647 Kcal 25,9g Prot 34g Lip 54g Hc | 29 | Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo y zanahoria Postre lácteo / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7) 750 Kcal 30,7g Prot 15,3g Lip 115g Hc | 30 | Arroz murciano *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14) 728 Kcal 23g Prot 23,1g Lip 96,1g Hc | | | | | | | | | |
| 20 | *Macarrones con salsa de calabaza ECO *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14) 708 Kcal 20,2g Prot 22,8g Lip 95,6g Hc | 21 | Crema de guisantes Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 687 Kcal 25,7g Prot 23,2g Lip 82,8g Hc | 22 | Judías verdes rehogadas con zanahoria Filete de pollo al chilindrón (pimientos) Zanahoria baby Postre lácteo / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7) 657 Kcal 28,9g Prot 15,9g Lip 86,2g Hc | 23 | Paella Valenciana Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14) 711 Kcal 26,8g Prot 18,7g Lip 85,7g Hc | 24 | Pisto de verduras Garbanzos con champiñones Arroz integral Fruta de temporada Pan sin alérgenos 594 Kcal 16,3g Prot 14,6g Lip 87,8g Hc | 27 | Lentejas hortelana con verduras Hamburguesa mixta en salsa de verduras Puré de patatas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 6, 7) 880 Kcal 37,8g Prot 25,6g Lip 114,2g Hc | 28 | Crema de calabacín Chuleta de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 647 Kcal 25,9g Prot 34g Lip 54g Hc | 29 | Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo y zanahoria Postre lácteo / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7) 750 Kcal 30,7g Prot 15,3g Lip 115g Hc | 30 | Arroz murciano *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14) 728 Kcal 23g Prot 23,1g Lip 96,1g Hc | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 27 | Lentejas hortelana con verduras Hamburguesa mixta en salsa de verduras Puré de patatas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 6, 7) 880 Kcal 37,8g Prot 25,6g Lip 114,2g Hc | 28 | Crema de calabacín Chuleta de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 647 Kcal 25,9g Prot 34g Lip 54g Hc | 29 | Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo y zanahoria Postre lácteo / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7) 750 Kcal 30,7g Prot 15,3g Lip 115g Hc | 30 | Arroz murciano *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14) 728 Kcal 23g Prot 23,1g Lip 96,1g 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.

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



A: ALÉRGICOS
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

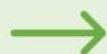
SI COMES

PUEDES CENAR

1º



Cereales
(arroz/pasta)



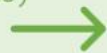
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)



Pescado o huevo



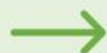
Huevo

Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

**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

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.



¡Hola, soy PIPO!

Soy tú proteína vegetal
Prepárate para verme
en acción en tus menús
¡¡Te aportaré todos
tus nutrientes
necesarios!!



| LUNES | | MARTES | | MIÉRCOLES | | JUEVES | | VIERNES | |
|---|--|---|---|--|--|--------|--|---------|--|
| | 7 | 8 | 9 | 10 | | | | | |
| | | Arroz con salsa de tomate Merluza al horno Verduras horneadas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4) 644 Kcal 23,7g Prot 16g Lip 93,7g Hc | Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 699 Kcal 28,7g Prot 13,5g Lip 108,3g Hc | Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3) 598 Kcal 15,2g Prot 24,4g Lip 67,4g Hc | Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Atún con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4, 6) 728 Kcal 29,4g Prot 18,6g Lip 104,3g Hc | | | | |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | | | | | |
| *Sopa de ave Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 692 Kcal 26,1g Prot 24,1g Lip 79,8g Hc | Alubias pintas con arroz integral Merluza al papillot Zanahoria asada Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4) 721 Kcal 31,7g Prot 19,2g Lip 102,1g Hc | Crema de calabaza ECO Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento) Patatas dado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 724 Kcal 26,8g Prot 229,6g Lip 90,3g Hc | Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) *Tacos de rape en salsa Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4) 736 Kcal 30,1g Prot 18g Lip 95,8g Hc | Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14) 690 Kcal 12,9g Prot 23,3g Lip 100,1g Hc | | | | | |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | | | | | |
| *Macarrones con salsa de calabaza ECO *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14) 708 Kcal 20,2g Prot 22,8g Lip 95,6g Hc | Crema de guisantes Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3) 674 Kcal 19,6g Prot 26g Lip 109,8g Hc | Judías verdes rehogadas con zanahoria Filete de pollo al chilindrón (pimientos) Zanahoria baby Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 606 Kcal 26,9g Prot 14,1g Lip 79,5g Hc | Paella Valenciana Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14) 683 Kcal 25,3g Prot 15,5g Lip 87,5g Hc | Pisto de verduras Garbanzos con champiñones Arroz integral Fruta de temporada Pan sin alérgenos 594 Kcal 16,3g Prot 14,6g Lip 87,8g Hc | | | | | |
| 27 | 28 | 29 | 30 | | | | | | |
| Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Hamburguesa de ternera en salsa Puré de patatas casero Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 622 Kcal 34,4g Prot 17,8g Lip 70,7g Hc | Crema de calabacín Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3) 552 Kcal 17,4g Prot 27,1g Lip 56,8g Hc | Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 699 Kcal 28,7g Prot 13,5g Lip 108,3g Hc | Arroz murciano *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14) 728 Kcal 23g Prot 23,1g Lip 96,1g 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.

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

A: ALÉRGICOS
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)



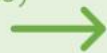
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)



Pescado o huevo



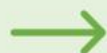
Huevo

Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



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

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.



¡Hola, soy PIPO!

Soy tú proteína vegetal
Prepárate para verme
en acción en tus menús
¡¡Te aportaré todos
tus nutrientes
necesarios!!



| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|--|---|---|---|--|
| | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| | | Arroz con salsa de tomate Merluza al horno Verduras horneadas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4) 644 Kcal 23,7g Prot 16g Lip 93,7g Hc | Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 699 Kcal 28,7g Prot 13,5g Lip 108,3g Hc | Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Lacón al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 621 Kcal 25,9g Prot 25,4g Lip 65,1g Hc | Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Atún con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4, 6) 728 Kcal 29,4g Prot 18,6g Lip 104,3g Hc |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | |
| *Sopa de ave Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 692 Kcal 26,1g Prot 24,1g Lip 79,8g Hc | Alubias pintas con arroz integral Merluza al papillot Zanahoria asada Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4) 721 Kcal 31,7g Prot 19,2g Lip 102,1g Hc | Crema de calabaza ECO Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento) Patatas dado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 724 Kcal 26,8g Prot 229,6g Lip 90,3g Hc | Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Tacos de rape en salsa Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1, 4) 730 Kcal 30,4g Prot 18g Lip 94g Hc | Arroz hortelano (j. verde, calabacín y zanahoria) Pollo salteado Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 623 Kcal 24,2g Prot 16,3g Lip 87g Hc | |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | |
| *Macarrones con salsa de calabaza ECO *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14) 708 Kcal 20,2g Prot 22,8g Lip 95,6g Hc | Crema de guisantes Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 687 Kcal 25,7g Prot 23,2g Lip 82,8g Hc | Judías verdes rehogadas con zanahoria Filete de pollo al chilindrón (pimientos) Zanahoria baby Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 606 Kcal 26,9g Prot 14,1g Lip 79,5g Hc | Paella Valenciana Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14) 711 Kcal 26,8g Prot 18,7g Lip 85,7g Hc | Pisto de verduras Cazuelita de garbanzos con champiñón y comino Arroz integral Fruta de temporada Pan sin alérgenos 629 Kcal 16,4g Prot 17,9g Lip 88,8g Hc | |
| 27 | 28 | 29 | 30 | | |
| Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Hamburguesa de ternera en salsa Puré de patatas casero Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 622 Kcal 34,4g Prot 17,8g Lip 70,7g Hc | Crema de calabacín Chuleta de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 647 Kcal 25,9g Prot 34g Lip 54g Hc | Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 699 Kcal 28,7g Prot 13,5g Lip 108,3g Hc | Arroz murciano *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14) 728 Kcal 23g Prot 23,1g Lip 96,1g 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.

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

A: ALÉRGICOS
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

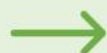
SI COMES

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

**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

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.



¡Hola, soy PIPO!

Soy tú proteína vegetal
Prepárate para verme
en acción en tus menús
¡¡Te aportaré todos
tus nutrientes
necesarios!!



LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

13

Sopa de estrellas
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 14)

642 Kcal 31,7g Prot 28,7g Lip 60,9g Hc

20

Macarrones con salsa de calabaza ECO
Contramuslo de pollo asado al limón
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(1, 7, 14)

631 Kcal 31,8g Prot 21,7g Lip 75,6g Hc

27

Lentejas hortelana con verduras
Hamburguesa mixta en salsa de verduras
Puré de patatas
Fruta de temporada
Pan
(14, 6, 7, 1)

853 Kcal 39,8g Prot 26g Lip 109,4g Hc

7

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa
Verduras horneadas
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(3, 1, 6, 10, 11)

681 Kcal 16,5g Prot 21,6g Lip 102,4g Hc

14

Alubias pintas con arroz integral
*Huevos al plato
Zanahoria asada
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(3, 1, 6, 10, 11)

813 Kcal 37,4g Prot 28,6g Lip 108,4g Hc

21

Crema de guisantes
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 3, 1, 6, 10, 11)

688 Kcal 26g Prot 27,2g Lip 113,8g Hc

28

Crema de calabacín
Huevos cocidos con salsa de tomate
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 3, 1, 6, 10, 11)

691 Kcal 24,4g Prot 28,3g Lip 86,6g Hc

8

Sopa de cocido con fideos integrales
ECO
Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo
Repollo y zanahoria
Postre lácteo / Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 6, 7, 14)

754 Kcal 276,9g Prot 28,6g Lip 85,6g Hc

15

Crema de calabaza ECO
Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento)
Patatas dado
Postre lácteo / Fruta de temporada
Pan
(14, 7, 1)

686 Kcal 32,1g Prot 232g Lip 79,9g Hc

22

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Filete de pollo al chilindrón (pimientos)
Zanahoria baby
Postre lácteo / Fruta de temporada
Pan
(14, 7, 1)

568 Kcal 32,1g Prot 16,5g Lip 69,1g Hc

29

Sopa de cocido con fideos integrales
ECO
Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo
Repollo y zanahoria
Postre lácteo / Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 6, 7, 14)

754 Kcal 276,9g Prot 28,6g Lip 85,6g Hc

9

Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

635 Kcal 19g Prot 25,1g Lip 76,1g Hc

16

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Hamburguesa de ternera en salsa
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

671 Kcal 38g Prot 21,6g Lip 74,9g Hc

23

Paella de verduras
Filete de pavo plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

741 Kcal 28,1g Prot 16,6g Lip 115,5g Hc

30

Arroz murciano
Revuelto de huevo
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(3, 14, 1)

622 Kcal 17g Prot 21,8g Lip 82,7g Hc

10

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Filete de pollo con tomate
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)

764 Kcal 41,9g Prot 19,6g Lip 106,6g Hc

17

Arroz hortelano (j. verde, calabacín y zanahoria)
Tortilla francesa con jamón york
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(3, 14, 1, 6, 10, 11)

658 Kcal 15,1g Prot 27g Lip 85,2g Hc

24

Pisto de verduras
Cazuelita de garbanzos con champiñón y comino
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 6, 10, 11)

606 Kcal 18,6g Prot 18,4g Lip 84,1g 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.

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

A: ALÉRGICOS
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

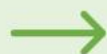
SI COMES

PUEDES CENAR

1º



Cereales
(arroz/pasta)



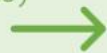
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)



Pescado o huevo



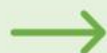
Huevo

Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

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

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.



¡Hola, soy PIPO!

Soy tú proteína vegetal
Prepárate para verme
en acción en tus menús
¡Te aportaré todos
tus nutrientes
necesarios!!



| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|----|---|--|--|---|--|
| | | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | | Arroz con salsa de tomate Merluza al horno Verduras horneadas Fruta de temporada Pan (4, 1) 618 Kcal 25,7g Prot 16,4g Lip 88,9g Hc | Sopa de fideos con garbanzos Pollo cocido Patata y zanahoria cocida Fruta de temporada Pan (1, 3) 730 Kcal 46,8g Prot 17,9g Lip 87g Hc | Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada Pan (14, 3, 1) 635 Kcal 19g Prot 25,1g Lip 76,1g Hc | Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Atún con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (14, 4, 6, 1) 640 Kcal 32,7g Prot 19,2g Lip 87,2g Hc |
| 13 | Sopa de estrellas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (1, 3, 14) 620 Kcal 30,1g Prot 27,8g Lip 60,5g Hc | 14 | 15 | 16 | 17 |
| | | Alubias pintas con arroz integral Merluza al papillot Zanahoria asada Fruta de temporada Pan (4, 1) 633 Kcal 34,9g Prot 19,9g Lip 84,9g Hc | Crema de calabaza ECO Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento) Patatas dado Fruta de temporada Pan (14, 1) 636 Kcal 30,1g Prot 230,2g Lip 73,2g Hc | Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Tacos de rape en salsa Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan (14, 1, 4) 642 Kcal 33,7g Prot 18,6g Lip 76,9g Hc | Arroz hortelano (j. verde, calabacín y zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (3, 14, 1) 664 Kcal 14,9g Prot 23,6g Lip 95,3g Hc |
| 20 | Macarrones con salsa de calabaza ECO *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (1, 4, 14) 659 Kcal 27,2g Prot 23,8g Lip 82,3g Hc | 21 | 22 | 23 | 24 |
| | | Crema de guisantes Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan (14, 3, 1) 586 Kcal 22,9g Prot 26,6g Lip 92,7g Hc | Judías verdes rehogadas con zanahoria Filete de pollo al chilindrón (pimientos) Zanahoria baby Fruta de temporada Pan (14, 1) 518 Kcal 30,1g Prot 14,7g Lip 62,4g Hc | Paella Valenciana Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (2, 4, 12, 14, 1) 837 Kcal 33,3g Prot 19,8g Lip 113,4g Hc | Pisto de verduras Cazuelita de garbanzos con champiñón y comino Arroz integral Fruta de temporada Pan (1) 603 Kcal 18,4g Prot 18,3g Lip 84g Hc |
| 27 | Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) *Filete de pavo en salsa Puré de patatas casero Fruta de temporada Pan (14, 1) 637 Kcal 34,3g Prot 16,1g Lip 81,5g Hc | 28 | 29 | 30 | |
| | | Crema de calabacín Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan (14, 3, 1) 590 Kcal 21,3g Prot 27,7g Lip 65,5g Hc | Sopa de fideos con garbanzos Pollo cocido Patata y zanahoria cocida Fruta de temporada Pan (1, 3) 730 Kcal 46,8g Prot 17,9g Lip 87g Hc | Arroz murciano Merluza a la romana casera Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (1, 3, 4, 14) 668 Kcal 27,1g Prot 19,4g Lip 89,7g 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.

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

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

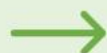
SI COMES

PUEDES CENAR

1º



Cereales
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)



Pescado o huevo



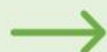
Huevo

Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

**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

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.



¡Hola, soy PIPO!

Soy tú proteína vegetal
Prepárate para verme
en acción en tus menús
¡¡Te aportaré todos
tus nutrientes
necesarios!!



| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|----|-------|--------|-----------|--------|---------|
| | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| | | | | | |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | |
| 27 | 28 | 29 | 30 | | |



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. 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

A: ALÉRGICOS
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

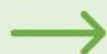
SI COMES

PUEDES CENAR

1º



Cereales
(arroz/pasta)



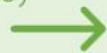
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)



Pescado o huevo



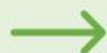
Huevo

Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

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.

SIN
GLUTEN

COLABORADOR

Asociación de Celíacos y
Sensibles al Gluten
www.asociacionceliacos.org



| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|----|---|---|---|--|---|
| | | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | | Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Verduras horneadas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3) 705 Kcal 14,3g Prot 21,1g Lip 107,1g Hc | * Sopa de ave Pollo cocido Patata y zanahoria cocida Postre lácteo / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (7) 754 Kcal 38,9g Prot 17,9g Lip 94,1g Hc | Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3) 598 Kcal 15,2g Prot 24,4g Lip 67,4g Hc | Patatas estofadas con verduras Filete de pollo con tomate Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 669 Kcal 26,5g Prot 17,9g Lip 86,8g Hc |
| 13 | * Sopa de ave Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 692 Kcal 26,1g Prot 24,1g Lip 79,8g Hc | 14 Patatas estofadas con verduras *Huevos al plato Zanahoria asada Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3) 733 Kcal 20,9g Prot 25,9g Lip 89g Hc | 15 Crema de calabaza ECO Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento) Patatas dado Postre lácteo / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7) 774 Kcal 28,9g Prot 231,4g Lip 97g Hc | 16 Macarrones al ajillo Hamburguesa de ternera en salsa Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 728 Kcal 24,2g Prot 17,3g Lip 108,7g Hc | 17 Arroz con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14) 663 Kcal 12,7g Prot 20,2g Lip 100,1g Hc |
| 20 | *Macarrones con salsa de calabaza ECO Contramuslo de pollo asado al limón Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 675 Kcal 24,6g Prot 20,4g Lip 88,5g Hc | 21 Crema de calabacín Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3) 652 Kcal 17,9g Prot 25,9g Lip 106,5g Hc | 22 Verduras variadas rehogadas Filete de pollo al chilindrón (pimientos) Zanahoria baby Postre lácteo / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7) 673 Kcal 29,1g Prot 15,7g Lip 88,9g Hc | 23 Paella de verduras Filete de pavo plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 615 Kcal 21,7g Prot 15,5g Lip 87,9g Hc | 24 Pisto de verduras Arroz integral con champiñones Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 592 Kcal 9,3g Prot 18,1g Lip 87,8g Hc |
| 27 | Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria) Hamburguesa de ternera en salsa Puré de patatas casero Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 521 Kcal 24,1g Prot 17g Lip 60,7g Hc | 28 Crema de calabacín Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3) 552 Kcal 17,4g Prot 27,1g Lip 56,8g Hc | 29 * Sopa de ave Pollo cocido Patata y zanahoria cocida Postre lácteo / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (7) 754 Kcal 38,9g Prot 17,9g Lip 94,1g Hc | 30 Arroz con verduras Revuelto de huevo Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14) 597 Kcal 14,2g Prot 18,5g Lip 85,9g 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.

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

A: ALÉRGICOS
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

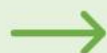
SI COMES

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

**NUEVO Real Decreto de comedores:
¡lo esencial en 15"!**

MENÚ SEMANAL: Aumento de pescados,
Legumbres y frutas.

DI A 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.

**SIN
GLUTEN**

COLABORADOR

Asociación de Celíacos y
Sensibles al Gluten
www.asociacionceliacos.org



| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|---|---|---|---|--|
| | | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | | Arroz con salsa de tomate Merluza al horno Verduras horneadas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4) 644 Kcal 23,7g Prot 16g Lip 93,7g Hc | Sopa de fideos con garbanzos Pollo cocido Patata y zanahoria cocida Fruta de temporada Pan sin alérgenos 842 Kcal 41,9g Prot 15,6g Lip 115,6g Hc | Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Lacón al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 621 Kcal 25,9g Prot 25,4g Lip 65,1g Hc | Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Atún con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4, 6) 728 Kcal 29,4g Prot 18,6g Lip 104,3g Hc |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | |
| *Sopa de ave Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 692 Kcal 26,1g Prot 24,1g Lip 79,8g Hc | Alubias pintas con arroz integral Merluza al papillot Zanahoria asada Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4) 721 Kcal 31,7g Prot 19,2g Lip 102,1g Hc | Crema de calabaza ECO Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento) Patatas dado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 724 Kcal 26,8g Prot 229,6g Lip 90,3g Hc | Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Tacos de rape en salsa Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1, 4) 730 Kcal 30,4g Prot 18g Lip 94g Hc | Arroz hortelano (j. verde, calabacín y zanahoria) Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 634 Kcal 21,1g Prot 18,3g Lip 88g Hc | |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | |
| *Macarrones con salsa de calabaza ECO *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14) 708 Kcal 20,2g Prot 22,8g Lip 95,6g Hc | Crema de guisantes Filete de pollo al chilindrón (pimientos) Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 649 Kcal 28,3g Prot 16,9g Lip 84g Hc | Judías verdes rehogadas con zanahoria Filete de pollo al chilindrón (pimientos) Zanahoria baby Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 606 Kcal 26,9g Prot 14,1g Lip 79,5g Hc | Paella Valenciana Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14) 711 Kcal 26,8g Prot 18,7g Lip 85,7g Hc | Pisto de verduras Cazuelita de garbanzos con champiñón y comino Arroz integral Fruta de temporada Pan sin alérgenos 629 Kcal 16,4g Prot 17,9g Lip 88,8g Hc | |
| 27 | 28 | 29 | 30 | | |
| Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) *Filete de pavo en salsa Puré de patatas casero Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 599 Kcal 30,4g Prot 15,5g Lip 72,8g Hc | Crema de calabacín Chuleta de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 647 Kcal 25,9g Prot 34g Lip 54g Hc | Sopa de fideos con garbanzos Pollo cocido Patata y zanahoria cocida Fruta de temporada Pan sin alérgenos 842 Kcal 41,9g Prot 15,6g Lip 115,6g Hc | Arroz murciano *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14) 728 Kcal 23g Prot 23,1g Lip 96,1g 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.

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

A: ALÉRGICOS
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)



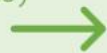
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)



Pescado o huevo



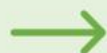
Huevo

Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

**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

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.



¡Hola, soy PIPO!

Soy tú proteína vegetal
Prepárate para verme
en acción en tus menús
¡¡Te aportaré todos
tus nutrientes
necesarios!!



| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|----|-------|--------|-----------|--------|---------|
| | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| | | | | | |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | |
| | | | | | |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | |
| | | | | | |
| 27 | 28 | 29 | 30 | | |
| | | | | | |



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. 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

A: ALÉRGICOS
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

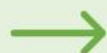
SI COMES

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

**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

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.



¡Hola, soy PIPO!

Soy tú proteína vegetal
Prepárate para verme
en acción en tus menús
¡¡Te aportaré todos
tus nutrientes
necesarios!!





| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|----|---|--|--|--|--|
| | | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | | Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Verduras horneadas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3) 705 Kcal 14,3g Prot 21,1g Lip 107,1g Hc | * Sopa de ave Pollo cocido Patata y zanahoria cocida Postre lácteo / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (7) 754 Kcal 38,9g Prot 17,9g Lip 94,1g Hc | Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3) 598 Kcal 15,2g Prot 24,4g Lip 67,4g Hc | Patatas estofadas con verduras Filete de pollo con tomate Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 669 Kcal 26,5g Prot 17,9g Lip 86,8g Hc |
| 13 | * Sopa de ave Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 692 Kcal 26,1g Prot 24,1g Lip 79,8g Hc | 14 | 15 | 16 | 17 |
| | | Patatas estofadas con verduras *Huevos al plato Zanahoria asada Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3) 733 Kcal 20,9g Prot 25,9g Lip 89g Hc | Crema de calabaza ECO Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento) Patatas dado Postre lácteo / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7) 774 Kcal 28,9g Prot 231,4g Lip 97g Hc | Macarrones al ajillo Hamburguesa de ternera en salsa Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 728 Kcal 24,2g Prot 17,3g Lip 108,7g Hc | Arroz con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14) 663 Kcal 12,7g Prot 20,2g Lip 100,1g Hc |
| 20 | *Macarrones con salsa de calabaza ECO Contramuslo de pollo asado al limón Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 675 Kcal 24,6g Prot 20,4g Lip 88,5g Hc | 21 | 22 | 23 | 24 |
| | | Crema de calabacín Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3) 652 Kcal 17,9g Prot 25,9g Lip 106,5g Hc | Verduras variadas rehogadas Filete de pollo al chilindrón (pimientos) Zanahoria baby Postre lácteo / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7) 673 Kcal 29,1g Prot 15,7g Lip 88,9g Hc | Paella de verduras Filete de pavo plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 615 Kcal 21,7g Prot 15,5g Lip 87,9g Hc | Pisto de verduras Arroz integral con champiñones Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 592 Kcal 9,3g Prot 18,1g Lip 87,8g Hc |
| 27 | Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria) Hamburguesa de ternera en salsa Puré de patatas casero Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 521 Kcal 24,1g Prot 17g Lip 60,7g Hc | 28 | 29 | 30 | |
| | | Crema de calabacín Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3) 552 Kcal 17,4g Prot 27,1g Lip 56,8g Hc | * Sopa de ave Pollo cocido Patata y zanahoria cocida Postre lácteo / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (7) 754 Kcal 38,9g Prot 17,9g Lip 94,1g Hc | Arroz con verduras Revuelto de huevo Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14) 597 Kcal 14,2g Prot 18,5g Lip 85,9g 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.

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

A: ALÉRGICOS
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

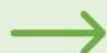
SI COMES

PUEDES CENAR

1º



Cereales
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)



Pescado o huevo



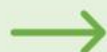
Huevo

Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



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.

| LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|--|---|--|---|
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | <p>Arroz con salsa de tomate (105 g de arroz cocido = 2,5 rac) Merluza al horno Verduras horneadas Fruta de temporada = 1 RAC 20 g de pan integral = 1 RAC</p> | <p>Sopa de cocido con fideos integrales ECO (50 g de fideos cocidos = 1 rac) Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo (100 g garbanzos cocidos escurridos = 2 Rac) Repollo y zanahoria Yogur 0% = 0,5 Rac 10 g Pan = 0,5 Rac</p> | <p>Crema de verduras (100 g de patata cocida = 2 Rac) Tortilla de patata (52,5 g de patata frita = 1,5 rac) Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada = 1 RAC</p> | <p>Alubias blancas estofadas (125 g alubias blancas cocidos escurridos = 2,5 Rac) Atún con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta de temporada = 1 RAC 20 g de pan integral = 1 RAC</p> |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| <p>Sopa de estrellas (50 g de fideos cocidos = 1 rac) Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada = 1,5 RAC 40 g de pan = 2 RAC</p> | <p>Alubias pintas estofadas (125 g alubias pintas cocidas escurridos = 2,5 Rac) Merluza al papillot Zanahoria asada Fruta de temporada = 1 RAC 20 g de pan integral = 1 RAC</p> | <p>Crema de calabaza ECO (100 g de patata cocida = 2 Rac) Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento) Patatas dado (35 g de patata frita = 1 rac) Yogur 0% = 0,5 Rac 20 g de Pan = 1 RAC</p> | <p>Lentejas estofadas (125 g lentejas cocidos escurridos = 2,5 rac) Tacos de rape en salsa Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada = 1 RAC 20 g de pan = 1 RAC</p> | <p>Arroz hortelano (105 g de arroz cocido = 2,5 rac) Tortilla francesa con jamón york Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada = 1 RAC 20 g de pan integral = 1 RAC</p> |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| <p>Macarrones con salsa de calabaza ECO (150 g de pasta cocida = 2,5 Rac) Merluza al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada = 1 RAC 20 g de pan = 1 RAC</p> | <p>Crema de guisantes (100 g de patata cocida = 2 Rac) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada = 1,5 RAC 20 g de pan integral = 1 RAC</p> | <p>Judías verdes rehogadas con zanahoria y patata cocida (125 g judías verdes cocidas + 75 g de zanahoria + 100 g de patata cocida = 2 Rac) Filete de pollo al chilindrón Zanahoria baby Yogur 0% = 0,5 Rac 40 g de pan = 2 RAC</p> | <p>Paella Valenciana (105 g de arroz cocido = 2,5 rac) Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada = 1 RAC 20 g de pan = 1 RAC</p> | <p>Pisto de verduras Cazuelita de garbanzos con champiñón y comino (100 g garbanzos cocidos escurridos = 2 Rac) Arroz integral (20 g de arroz integral cocido = 0,5 Rac) Fruta de temporada = 1 RAC 20 g de pan integral = 1 RAC</p> |



| 27 | 28 | 29 | 30 |
|--|--|---|---|
| Lentejas hortelana con verduras (125 g lentejas cocidos escurridos = 2,5 rac) Hamburguesa mixta en salsa de verduras Puré de patatas casero (100 g de patata cocida = 1 Rac) Fruta de temporada = 1 RAC | Crema de calabacín (100 g de patata cocida = 2 Rac) Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada = 1,5 RAC 20 g de pan integral = 1 RAC | Sopa de cocido con fideos integrales ECO (50 g de fideos cocidos = 1 rac) Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo (100 g garbanzos cocidos escurridos = 2 Rac) Repollo y zanahoria Yogur 0% = 0,5 Rac 20 g de Pan = 1 RAC | Arroz murciano (105 g de arroz cocido = 2,5 rac) Merluza al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada = 1 RAC 20 g de Pan = 1 RAC |

OBSERVACIONES:

- Es importante recordar que el niño diabético debe comer con un horario muy regular y no se deben retrasar las comidas para evitar hipoglucemias.
 - Debe comerse toda la comida que es pesada (hidratos de carbono).
 - **1 ración (rac) de hidratos de carbono = 10 gramos de hidratos de carbono.**
 - Las cantidades son del alimento cocinado: arroz cocido, pasta cocida, patatas dado-fritas, patatas fritas, carne o pescado. En el caso de las legumbres, los fideos y la patata, el peso se refiere a estos tres elementos escurridos, después de pesar se añade el caldo.
 - No se añadirá ningún espesante (harina, pan rallado, ...) a los platos en salsa.
 - **1 rac de fruta corresponde a:** Los pesos de estas frutas se refieren a pesos brutos (sin desechos, con piel).
 - Pera 100 g
 - Manzana 100 g
 - Plátano 50 g
- SEGÚN SU TEMPORALIDAD :
- Melón o sandía 150 g
 - Naranja 100 g
 - Mandarina 100 g

Bibliografía:

Tabla de raciones de hidratos de carbono.

Fundación para diabetes **fdnn** (FUNDACION PARA LA DIABETES NOVO NORDISK)





Tablas de composición de alimentos del CESNID. Andreu Farrán, Raúl Zamora y Pilar Cervera. Editorial Mc- Graw-Hill / Interamericana y Edicions Universitat de Barcelona, 2003.

Base de datos española de composición de alimentos (BEDCA). AESAN. www.bedca.net/bdpub/

Atkinson FS, Brand-Miller JC, Foster-Powell K, Buyken AE, Goletzke J. International tables of glycemic index and glycemic load values 2021: a systematic review. Am J Clin Nutr. 2021 Jul 13:nqab233.

Guía práctica de Contar Hidratos de Carbono de Accu-Chek®, Roche

