

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

7

8

9

10

Arroz con salsa de tomate
 Merluza al horno
 Verduras horneadas
 Fruta de temporada
 Pan / Pan integral
 (4, 1, 6, 10, 11)
 466 Kcal 17,7g Prot 11,9g Lip 69,8g Hc

Sopa de cocido con fideos integrales
 ECO
 Cocido completo: pollo, ternera, cerdo, repollo y patata
 Postre lácteo / Fruta de temporada
 Pan
 (1, 3, 6, 7, 14)
 577 Kcal 269,3g Prot 21,5g Lip 65,4g Hc

Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)
 Tortilla de patata
 Ensalada de lechuga y zanahoria
 Fruta de temporada
 Pan
 (14, 3, 1)
 536 Kcal 16,2g Prot 23,7g Lip 56,7g Hc

Alubias blancas estofadas
 Merluza en salsa de tomate
 Ensalada de lechuga
 Fruta de temporada
 Pan / Pan integral
 (14, 4, 1, 6, 10, 11)
 506 Kcal 27,3g Prot 19,4g Lip 56,9g 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)
 452 Kcal 24g Prot 22,9g Lip 34,6g Hc

Alubias pintas con arroz integral
 Merluza al papillot
 Zanahoria asada
 Fruta de temporada
 Pan / Pan integral
 (4, 1, 6, 10, 11)
 572 Kcal 33,3g Prot 19,7g Lip 71,5g 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)
 575 Kcal 28,8g Prot 231,6g Lip 56,5g Hc

Lentejas estofadas
 Tacos de rape en salsa
 Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
 Fruta de temporada
 Pan
 (14, 1, 4)
 478 Kcal 25,9g Prot 18g Lip 47,2g Hc

Arroz hortelano
 Tortilla francesa con jamón york
 Ensalada de lechuga y maíz
 Fruta de temporada
 Pan / Pan integral
 (3, 14, 1, 6, 10, 11)
 528 Kcal 13,4g Prot 20,8g Lip 69,1g 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
 (1, 7, 4, 14)
 595 Kcal 25,4g Prot 23,8g Lip 67,9g 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)
 525 Kcal 21,2g Prot 26,4g Lip 79,2g Hc

Menestra de verduras
 *Filete de pollo en salsa
 Zanahoria baby
 Postre lácteo / Fruta de temporada
 Pan
 (7, 1)
 423 Kcal 29,8g Prot 11,1g Lip 46,8g Hc

Paella Valenciana
 Merluza al ajillo
 Ensalada de lechuga y maíz
 Fruta de temporada
 Pan
 (2, 4, 12, 14, 1)
 615 Kcal 26,8g Prot 18,8g Lip 66,1g Hc

Pisto de verduras
 Garbanzos con champiñones
 Arroz integral
 Fruta de temporada
 Pan / Pan integral
 (1, 6, 10, 11)
 571 Kcal 18,5g Prot 15,1g Lip 83,1g Hc

27

28

29

30

Lentejas hortelana con verduras
 Hamburguesa mixta en salsa de verduras
 Puré de patatas
 Fruta de temporada
 Pan
 (14, 6, 7, 1)
 784 Kcal 37,8g Prot 25,7g Lip 94,5g Hc

Patatas estofadas
 Tortilla francesa
 Ensalada de lechuga y aceitunas
 Fruta de temporada
 Pan / Pan integral
 (14, 3, 1, 6, 10, 11)
 512 Kcal 12,3g Prot 24,9g Lip 58,2g Hc

Sopa de cocido con fideos integrales
 ECO
 Cocido completo: pollo, ternera, cerdo, repollo y patata
 Postre lácteo / Fruta de temporada
 Pan
 (1, 3, 6, 7, 14)
 577 Kcal 269,3g Prot 21,5g Lip 65,4g Hc

Arroz murciano
 Merluza en salsa
 Ensalada de lechuga y maíz
 Fruta de temporada
 Pan
 (1, 4, 14)
 504 Kcal 16,8g Prot 14,2g Lip 71,3g 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



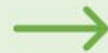
Huevo

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



¡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.