

**LUNES**

7

**MARTES**

8

**MIÉRCOLES**

9

**JUEVES**

10

**VIERNES**

**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

**Alubias blancas estofadas**  
 (pimiento, zanahoria)  
 Atún con salsa de tomate  
 Ensalada de lechuga  
 Fruta de temporada  
 Pan / Pan integral  
 (14, 4, 6, 1, 10, 11)

741 Kcal 35,8g Prot 19,8g Lip 108,3g Hc

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

14

**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

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

16

**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

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

20

**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

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

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

23

**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

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

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

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

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

30

**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. 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: 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



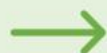
Huevo

Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



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.celiacos.es

