



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES																															
FESTIVO																																							
4	<p>Macarrones integrales con salsa de tomate *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (1, 4, 14) 593 Kcal 24,5g Prot 22,4g Lip 69,4g Hc</p>	5	<p>Alubias blancas estofadas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 3, 1, 6, 10, 11) 550 Kcal 23,6g Prot 28,6g Lip 81,9g Hc</p>	6	<p>Crema de zanahoria ECO Hamburguesa de pollo en salsa Patatas asadas Postre lácteo / Fruta de temporada Pan (14, 6, 7, 1) 569 Kcal 22,2g Prot 23,7g Lip 64,6g Hc</p>	7	<p>Arroz murciano Merluza al limón Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta de temporada Pan (1, 4, 14) 567 Kcal 24,5g Prot 13,2g Lip 81,7g Hc</p>	8	<p>Vichyssoise Lomo en salsa de manzana Guisantes salteados Fruta de temporada Pan / Pan integral (7, 14, 1, 6, 10, 11) 547 Kcal 22,8g Prot 25,7g Lip 54,3g Hc</p>	11	<p>Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta de temporada Pan (14, 3, 1) 535 Kcal 20,5g Prot 24,2g Lip 49,7g Hc</p>	12	<p>Arroz con salsa de tomate Merluza al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada Pan / Pan integral (4, 14, 1, 6, 10, 11) 583 Kcal 23,2g Prot 19,4g Lip 75,6g Hc</p>	13	<p>Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Filete de pollo al ajillo con hierbas provenzales Ensalada de lechuga y aceitunas Postre lácteo / Fruta de temporada Pan (14, 7, 1) 517 Kcal 29,1g Prot 20,6g Lip 51,5g Hc</p>	14	<p>Sopa de cocido con fideos integrales ECO Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo Repollo, patata y zanahoria Fruta de temporada Pan (1, 3, 6, 7, 14) 653 Kcal 273,2g Prot 26,6g Lip 67,5g Hc</p>	15		18	<p>Arroz integral con salsa de tomate Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (4, 14, 1) 619 Kcal 24,6g Prot 20,4g Lip 78,4g Hc</p>	19	<p>Alubias blancas estofadas Contramuslo de pollo en salsa Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 1, 6, 10, 11) 437 Kcal 22,4g Prot 14,1g Lip 54,8g Hc</p>	20	<p>Coditos a la napolitana con queso Limanda al horno Ensalada de lechuga, tomate y queso Postre lácteo / Fruta de temporada Pan (1, 7, 4, 14) 626 Kcal 17,2g Prot 21,9g Lip 74,4g Hc</p>	21	<p>Garbanzos estofados Revuelto de huevo con champiñón Pisto manchego Fruta de temporada Pan (3, 1) 465 Kcal 18,4g Prot 21,7g Lip 43,3g Hc</p>	22	<p>Crema de judías verdes Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 1, 6, 10, 11) 463 Kcal 21,8g Prot 21,2g Lip 41,6g Hc</p>	25	<p>Espaguetis con tomate Tortilla francesa con queso Ensalada de lechuga con tomate Fruta de temporada Pan (1, 3, 7, 14) 612 Kcal 18,2g Prot 24,8g Lip 77g Hc</p>	26	<p>Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) Lentejas estofadas Ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 1, 6, 10, 11) 603 Kcal 15,8g Prot 18g Lip 88,5g Hc</p>	27	<p>Crema de calabaza ECO Filete de pollo guisado Wok de verduras Postre lácteo / Fruta de temporada Pan (14, 1, 7) 531 Kcal 28,9g Prot 18,9g Lip 57,1g Hc</p>	28	<p>Sopa de verdura Estofado de cerdo con verduras Arroz integral Fruta de temporada Pan (14, 1) 531 Kcal 28,6g Prot 14,4g Lip 54,6g Hc</p>	29	<p>Garbanzos estofados Merluza a la romana casera Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 3, 4, 14, 6, 10, 11) 509 Kcal 27,1g Prot 20,8g Lip 48,4g Hc</p>



A: ALÉRGICOS
ECO: ECOLÓGICO

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



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



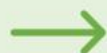
Huevo

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!!



SIN
GLUTEN

COLABORADOR

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

