

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

Arroz primavera
Merluza en salsa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 4, 14)

648 Kcal 23,6g Prot 15,4g Lip 95,2g Hc

3

Crema de coliflor ECO con queso
*Cinta de lomo empanada
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(7, 14)

688 Kcal 25,6g Prot 28,6g Lip 76,6g Hc

4

Garbanzos con verduras
Filete de pavo plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

617 Kcal 27,8g Prot 18,3g Lip 73,3g Hc

5

*Macarrones con tomate
Albóndigas de pollo y ternera en salsa
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 6, 14)

693 Kcal 18,8g Prot 24,1g Lip 92,7g Hc

6

Alubias blancas estofadas
(pimiento, zanahoria)
Palometa con tomate
Ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4, 7)

668 Kcal 35g Prot 22,2g Lip 80,3g Hc

9

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Estofado de cerdo al chilindrón
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

641 Kcal 29,1g Prot 17,9g Lip 68,7g Hc

10

Sopa de cocido con fideos integrales
ECO
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 14)

631 Kcal 269,2g Prot 16,6g Lip 87,5g Hc

11

Guiso de patatas con carne
Abadejo a la vizcaína
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4)

721 Kcal 30,1g Prot 20,4g Lip 89,1g Hc

12

Crema de legumbres (garbanzo y judía
blanca)
Lacón al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

830 Kcal 36,4g Prot 29,8g Lip 96g Hc

13

Arroz con salsa de tomate
Merluza en salsa marinera (gambas y
mejillones)
Guisantes saltados
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 2, 4, 12, 7)

761 Kcal 27,8g Prot 21,3g Lip 96,8g Hc

16

*Espaguetis con champiñón
Lomo de sajonia a la plancha
Ensalada de lechuga, pepino y
zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 14)

651 Kcal 15,5g Prot 22,1g Lip 84,2g Hc

17

Alubias pintas guisadas
Pollo salteado
Ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 7, 14)

608 Kcal 37,2g Prot 21g Lip 77g Hc

18

Arroz a la milanesa
Limanda al horno
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 14, 4)

634 Kcal 13,1g Prot 20,6g Lip 92,6g Hc

19

Crema de verduras (calabacín, zanahoria
y espinacas ECO)
Contramuslo de pollo al horno
Patatas asadas
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 7)

717 Kcal 29,5g Prot 18,9g Lip 92,3g Hc

20

Lentejas estofadas (zanahoria y
pimiento verde)
Arroz integral con champiñones
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

755 Kcal 20,9g Prot 18,4g Lip 108,5g Hc

23

*Espirales con salsa de tomate
*Filete de pavo en salsa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

787 Kcal 23,4g Prot 12,5g Lip 136,3g Hc

24

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y
zanahoria)
* Abadejo a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

723 Kcal 25,2g Prot 21,9g Lip 98,2g Hc

25

Sopa de cocido con fideos integrales
ECO
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 14)

631 Kcal 269,2g Prot 16,6g Lip 87,5g Hc

26

Crema de zanahoria ECO
Lomo en salsa de manzana
Patatas fritas
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 7)

805 Kcal 24,2g Prot 30g Lip 98,4g Hc

27

30

31



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, alternando con **pan integral semanalmente**.
Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad.

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi** formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col.(T.S. N°2816) / 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

1º



Cereales
(arroz/pasta)

2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)

Huevo

POSTRES



Fruta

Leche

PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



Pescado o huevo

Pescado o carne



Lácteo o Fruta

Fruta



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

MENÚ SEMANAL: Aumento de pescados,
legumbres y frutas.

DIÁ 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.