

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

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

627 Kcal 17g Prot 22g Lip 86,2g Hc

3

Crema de coliflor ECO con queso
Cinta de lomo empanada
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(7, 14, 1, 3, 6, 10, 11)

692 Kcal 29,3g Prot 32,6g Lip 69,4g Hc

4

Garbanzos con verduras
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

713 Kcal 25,4g Prot 27,4g Lip 79,6g Hc

5

Macarrones integrales a la napolitana
Albóndigas de pollo y ternera en salsa
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan
(1, 6, 14)

760 Kcal 25,9g Prot 25,3g Lip 101,9g Hc

6

Alubias blancas estofadas
(pimiento, zanahoria)
Ragout de pollo en salsa de tomate
Ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 7, 1, 6, 10, 11)

696 Kcal 37,2g Prot 26g Lip 79,6g Hc

9

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Estofado de cerdo al chilindrón
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

614 Kcal 31g Prot 18,3g Lip 63,9g Hc

10

Sopa de cocido con fideos integrales
ECO
Cocido completo: garbanzos, ternera,
pollo y cerdo
Repollo y zanahoria
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 3, 6, 7, 14, 10, 11)

724 Kcal 27,5g Prot 27g Lip 82,5g Hc

11

Guiso de patatas con carne
Ragout de pavo en salsa de verduras
(zanahoria y pimiento)
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

652 Kcal 37,2g Prot 228,6g Lip 70,9g Hc

12

Crema de legumbres (garbanzo y judía
blanca)
Tortilla francesa con jamón york
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

707 Kcal 23,9g Prot 28,7g Lip 84,4g Hc

13

Arroz con salsa de tomate
*Filete de pollo en salsa
Guisantes salteados
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(7, 1, 6, 10, 11)

743 Kcal 36,3g Prot 19,2g Lip 102,4g Hc

16

Espaguetis al ajillo con champiñones
Lomo de sajonia a la plancha
Ensalada de lechuga, pepino y
zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(1, 6, 14)

643 Kcal 21,3g Prot 21,4g Lip 82,9g Hc

17

Alubias pintas guisadas
*Huevos con bechamel
Ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(6, 7, 14, 3, 1, 10, 11)

699 Kcal 34g Prot 34,7g Lip 80,2g Hc

18

Arroz a la milanesa
Filetes rusos de ternera en salsa
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan
(6, 14, 1)

763 Kcal 31,7g Prot 283g Lip 93,3g Hc

19

Crema de verduras (calabacín, zanahoria
y espinacas ECO)
Contramuslo de pollo al horno
Patatas asadas
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan
(14, 7, 1)

629 Kcal 32,7g Prot 19,6g Lip 75,2g Hc

20

Lentejas estofadas (zanahoria y
pimiento verde)
Arroz integral con champiñones
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)

732 Kcal 23,2g Prot 18,9g Lip 103,8g Hc

23

Espirales integrales con salsa de tomate
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 14)

684 Kcal 17,4g Prot 25,9g Lip 91,8g Hc

24

Arroz hortelano (j. verde, calabacín y
zanahoria)
Hamburguesa de ternera casera a la
plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)

649 Kcal 27,7g Prot 20,9g Lip 85,6g Hc

25

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

724 Kcal 27,5g Prot 27g Lip 82,5g Hc

26

Crema de zanahoria ECO
Lomo en salsa de manzana
Patatas fritas
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan
(14, 7, 1)

717 Kcal 27,4g Prot 30,7g Lip 81,3g 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: 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

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.

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!!**



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.