



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6		Arroz con salsa de tomate Merluza al horno Verduras horneadas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4) 644 Kcal 23,7g Prot 16g Lip 93,7g Hc	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 699 Kcal 28,7g Prot 13,5g Lip 108,3g Hc	Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Lacón al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 621 Kcal 25,9g Prot 25,4g Lip 65,1g Hc	Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Atún con salsa de tomate Ensalada de lechuga Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4, 6, 7) 782 Kcal 32,6g Prot 20,9g Lip 108,8g Hc
13	Crema de calabaza ECO Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento) Patatas dado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 724 Kcal 26,8g Prot 229,6g Lip 90,3g Hc	Alubias pintas con arroz integral Merluza al papillot Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14) 700 Kcal 31,5g Prot 19,3g Lip 99,1g Hc	* Sopa de ave Cinta de lomo fresca al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 696 Kcal 26,2g Prot 24,1g Lip 80,5g Hc	Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Tacos de rape en salsa Verduras variadas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1, 4) 738 Kcal 30,9g Prot 17,9g Lip 95,5g Hc	Arroz hortelano (j. verde, calabacín y zanahoria) Pollo salteado Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7) 678 Kcal 27,4g Prot 18,6g Lip 91,5g Hc
20	Paella Valenciana Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14) 837 Kcal 27,4g Prot 18,7g Lip 111,6g Hc	Crema de guisantes Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 688 Kcal 25,7g Prot 23,2g Lip 82,8g Hc	*Macarrones con salsa de calabaza ECO *Merluza a la andaluz Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14) 708 Kcal 20,2g Prot 22,8g Lip 95,6g Hc	Menestra de verduras rehogadas (guisante y judía verde) Filete de pollo al chilindrón (pimientos) Zanahoria baby Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7) 527 Kcal 30,4g Prot 13,3g Lip 62,4g Hc	Pisto de verduras Cazuelita de garbanzos con champiñón y comino Arroz integral Fruta de temporada Pan sin alérgenos 630 Kcal 16,4g Prot 17,9g Lip 88,8g Hc
27	Lentejas hortelana con verduras Pastel de carne casero con puré de patata gratinado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7) 774 Kcal 28,8g Prot 26,8g Lip 91,9g Hc	Patatas estofadas con verduras (j. verde y pimiento) Chuleta de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 643 Kcal 25,8g Prot 31g Lip 58,1g Hc	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 699 Kcal 28,7g Prot 13,5g Lip 108,3g Hc	Arroz murciano Merluza en salsa marinera (gambas y mejillones) Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 2, 4, 12, 14) 704 Kcal 24,4g Prot 18,2g Lip 89,1g 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.

A: ALÉRGICOS
ECO: ECOLÓGICO

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



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



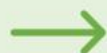
Huevo

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!!

