

6	LUNES	7	MARTES	8	MIÉRCOLES	9	JUEVES	10	VIERNES
			Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Verduras horneadas Fruta de temporada Pan / Pan integral (3, 1, 6, 10, 11) 681 Kcal 16,5g Prot 21,6g Lip 102,4g Hc		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) 703 Kcal 274,9g Prot 26,8g Lip 78,9g 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) 693 Kcal 14,7g Prot 27,5g Lip 82,8g Hc		Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Filete de pollo con tomate Ensalada de lechuga Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 7, 1, 6, 10, 11) 819 Kcal 45g Prot 21,9g Lip 111,1g Hc
13	Crema de calabaza ECO Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento) Patatas dado Fruta de temporada Pan (14, 1) 636 Kcal 30,1g Prot 230,2g Lip 73,2g Hc	14	Alubias pintas con arroz integral *Huevos al plato Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan / Pan integral (3, 14, 1, 6, 10, 11) 792 Kcal 37,3g Prot 28,7g Lip 105,4g Hc	15	Sopa de estrellas Cinta de lomo fresca al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (1, 3, 14) 623 Kcal 30,3g Prot 27,9g Lip 61,2g Hc	16	Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Hamburguesa de ternera en salsa Verduras variadas Fruta de temporada Pan (14, 1) 680 Kcal 38,4g Prot 21,5g Lip 76,4g Hc	17	Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (3, 14, 7, 1, 6, 10, 11) 731 Kcal 19,1g Prot 26,3g Lip 99,9g Hc
20	Paella de verduras Filete de pavo plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (14, 1) 652 Kcal 25,5g Prot 16,2g Lip 96,6g 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	Macarrones con salsa de calabaza ECO Contramuslo de pollo asado al limón Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (1, 7, 14) 632 Kcal 31,8g Prot 21,7g Lip 75,6g Hc	23	Menestra de verduras rehogadas (guisante y judía verde) Filete de pollo al chilindrón (pimientos) Zanahoria baby Yogur sabor / Fruta de temporada Pan (14, 7, 1) 654 Kcal 36,9g Prot 14,3g Lip 90g 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 Pastel de carne casero con puré de patata gratinado Fruta de temporada Pan (14, 7, 1) 748 Kcal 30,8g Prot 27,1g Lip 87,1g Hc	28	Patatas estofadas con verduras (j.verde y pimiento) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 3, 1, 6, 10, 11) 693 Kcal 18,2g Prot 22,8g Lip 101,3g Hc	29	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) 703 Kcal 274,9g Prot 26,8g Lip 78,9g Hc	30	Arroz murciano Revuelto de huevo Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (3, 14, 1) 622 Kcal 17g Prot 21,8g Lip 82,7g 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



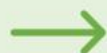
Huevo

Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



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!!

