



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
					<b>FESTIVO</b>
4	<b>Macarrones integrales con salsa de tomate</b> Boquerones a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (1, 3, 4, 14) 755 Kcal 24,5g Prot 32,6g Lip 86,8g Hc	<b>Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria)</b> Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 3, 1, 6, 10, 11) 626 Kcal 22,3g Prot 23,9g Lip 82,3g Hc	<b>Crema de zanahoria ECO</b> Contramuslo de pollo en salsa Patatas asadas Fruta de temporada Pan (14, 1) 579 Kcal 29g Prot 17,2g Lip 72,5g Hc	<b>Arroz murciano</b> Merluza al limón Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta de temporada Pan (1, 4, 14) 640 Kcal 25,5g Prot 18,4g Lip 87,4g Hc	<b>1 CONMEMORACIÓN POR EL NOMBRAMIENTO DEL PAPA LEÓN XIV</b> Ensalada César vegetal Filete de pollo a la manzana Guisantes salteados Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 3, 6, 7, 10, 11) 730 Kcal 35,6g Prot 36,3g Lip 60,7g Hc
11	<b>Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)</b> Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (14, 3, 1) 696 Kcal 27,5g Prot 27,8g Lip 72,5g Hc	<b>12 Arroz primavera</b> Abadejo al horno Pisto manchego Fruta de temporada Pan / Pan integral (4, 1, 6, 10, 11) 641 Kcal 27,8g Prot 18g Lip 86,5g Hc	<b>13 Patatas estofadas con verduras (j.verde y pimiento)</b> Filete de pollo al ajillo con hierbas provenzales Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur natural / Fruta de temporada Pan (14, 7, 1) 693 Kcal 36,6g Prot 24,1g Lip 78,7g Hc	<b>14 JORNADA ESPECIAL SAN ISIDRO</b> Sopa de ave con fideos integrales ECO Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta de temporada (1, 14, 6, 10, 11) 756 Kcal 275,6g Prot 17,1g Lip 115g Hc	<b>15 FESTIVO LOCAL</b>
18	<b>18 DÍA SIN GLUTEN</b> Judías verdes rehogadas con zanahoria ECO *Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (14, 1) 621 Kcal 26,2g Prot 19,5g Lip 80,3g Hc	<b>19 Alubias blancas a la vinagreta con huevo</b> Contramuslo de pollo asado al limón Jardinería de verduras Fruta de temporada Pan / Pan integral (3, 14, 1, 6, 10, 11) 627 Kcal 38,5g Prot 20,7g Lip 71,3g Hc	<b>20 Macarrones integrales con verduras (champiñón y pimiento)</b> Salmón al horno Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta de temporada Pan (1, 4, 7, 14) 714 Kcal 33,5g Prot 30,8g Lip 71,4g Hc	<b>21 Garbanzos con verduras</b> Tortilla francesa gratinada con queso y orégano Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (14, 3, 7, 1) 689 Kcal 24,2g Prot 28,8g Lip 78,1g Hc	<b>22 Arroz con salsa de tomate</b> Hamburguesa de pollo en salsa Patatas fritas Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (6, 14, 7, 1, 10, 11) 807 Kcal 26,5g Prot 30,9g Lip 103,8g Hc
25	<b>25 Menestra de verduras rehogadas (guisante y judía verde)</b> Pollo al curry Arroz integral Fruta de temporada Pan (14, 1, 7) 731 Kcal 32,5g Prot 19,9g Lip 100,9g Hc	<b>26 Espaguetis con tomate</b> Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 14, 6, 10, 11) 724 Kcal 24,4g Prot 20,7g Lip 101,8g Hc	<b>27 Crema de calabaza ECO</b> Filete de pollo guisado Wok de verduras Fruta de temporada Pan (14, 1) 662 Kcal 32g Prot 18g Lip 88,4g Hc	<b>28 Paella de marisco</b> Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (2, 4, 12, 3, 14, 1) 755 Kcal 17,1g Prot 23,6g Lip 96g Hc	<b>29 Garbanzos con verduras</b> Abadejo a la romana casero Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 1, 3, 4, 7, 6, 10, 11) 738 Kcal 37g Prot 28,6g Lip 74,4g Hc



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) / RN (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

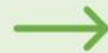
Pescado o carne



### 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



**¡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.

