

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
					1 FESTIVO
4	*Macarrones con tomate *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14) 617 Kcal 19,3g Prot 24,7g Lip 72,1g Hc	5 Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 777 Kcal 29,1g Prot 18,4g Lip 112,9g Hc	6 Crema de zanahoria ECO Contramuslo de pollo en salsa Patatas asadas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 726 Kcal 26g Prot 16,6g Lip 101,8g Hc	7 Arroz murciano *Merluza al limón Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14) 615 Kcal 21,4g Prot 14,8g Lip 88,6g Hc	8 CONMEMORACIÓN POR EL NOMBRAMIENTO DEL PAPA LEÓN XIV Ensalada de pollo Lomo en salsa de manzana Guisantes salteados Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7) 758 Kcal 26,7g Prot 26,3g Lip 88g Hc
11	Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 633 Kcal 29,9g Prot 23,7g Lip 64,1g Hc	12 Arroz primavera Abadejo al horno Pisto manchego Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4) 665 Kcal 25,6g Prot 17,5g Lip 91,2g Hc	13 Patatas estofadas con verduras (j.verde y pimiento) Filete de pollo al ajillo con hierbas provenzales Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur natural / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7) 751 Kcal 31,1g Prot 23g Lip 89,1g Hc	14 JORNADA ESPECIAL SAN ISIDRO Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta de temporada (14) 762 Kcal 28,9g Prot 13,6g Lip 120,7g Hc	15 FESTIVO LOCAL
18	DÍA SIN GLUTEN Judías verdes rehogadas con zanahoria ECO Lomo de sajonia en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 6) 725 Kcal 15,7g Prot 20,6g Lip 96,8g Hc	19 Alubias blancas a la vinagreta Contramuslo de pollo asado al limón Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 681 Kcal 39,4g Prot 16,8g Lip 89,3g Hc	20 *Macarrones con verduras Salmón al horno Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 7, 14) 737 Kcal 27,4g Prot 29,7g Lip 83,8g Hc	21 Garbanzos con verduras *Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 637 Kcal 27,7g Prot 21,1g Lip 72,8g Hc	22 Arroz con salsa de tomate Hamburguesa de pollo en salsa Patatas fritas Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6, 14, 7) 830 Kcal 24,3g Prot 30,4g Lip 108,6g Hc
25	Menestra de verduras rehogadas (guisante y judía verde) Estofado de cerdo con verduras Arroz integral Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 611 Kcal 29,6g Prot 14,5g Lip 68,9g Hc	26 *Espaguetis con salsa de tomate Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 704 Kcal 18,6g Prot 14,6g Lip 112,6g Hc	27 Crema de calabaza ECO Filete de pollo guisado Wok de verduras Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1) 721 Kcal 26,5g Prot 16,9g Lip 98,8g Hc	28 Paella de marisco Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento) Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14) 792 Kcal 27,9g Prot 24,6g Lip 88,5g Hc	29 Garbanzos con verduras * Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4, 7) 758 Kcal 34,3g Prot 27,3g Lip 80,7g 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

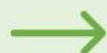
SI COMES

PUEDES CENAR

1º



Cereales
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)



Pescado o huevo



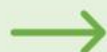
Huevo

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.

SIN
GLUTEN

COLABORADOR

Asociación de Celíacos y
Sensibles al Gluten
www.asociacionceliacos.org

