

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
					FESTIVO
4	Macarrones integrales con salsa de tomate Pollo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (1, 14) 630 Kcal 31,7g Prot 20g Lip 75,3g Hc	Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) 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	Crema de zanahoria ECO Contramuslo de pollo en salsa Patatas asadas Fruta de temporada Pan (14, 1) 579 Kcal 29g Prot 17,2g Lip 72,5g Hc	Arroz murciano Tortilla francesa con champiñones Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta de temporada Pan (3, 14, 1) 694 Kcal 16,4g Prot 23,7g Lip 97,6g Hc	1 CONMEMORACIÓN POR EL NOMBRAMIENTO DEL PAPA LEÓN XIV Ensalada de pollo Lomo en salsa de manzana Guisantes salteados Yogur sabor / Fruta de temporada Pan /Pan integral (14, 7, 1, 6, 10, 11) 652 Kcal 33,3g Prot 28,5g Lip 59,3g Hc
11	Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) 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	12 Arroz primavera Filete de pavo a la plancha Pisto manchego Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 6, 10, 11) 639 Kcal 23,9g Prot 19,2g Lip 87,7g 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 (14, 7, 1) 604 Kcal 34g Prot 23,7g Lip 59,8g Hc	14 JORNADA ESPECIAL SAN ISIDRO Sopa de cocido con fideos integrales ECO Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo Repollo, patata y zanahoria Fruta de temporada (1, 3, 6, 7, 14, 10, 11) 710 Kcal 275,1g Prot 27g Lip 79,2g Hc	15 FESTIVO LOCAL
18	18 DÍA SIN GLUTEN Judías verdes rehogadas con zanahoria ECO Lomo de sajonia en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (14, 6, 1) 666 Kcal 21,3g Prot 21,6g Lip 86,4g Hc	19 Alubias blancas a la vinagreta con huevo 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	20 Macarrones integrales con verduras (champiñón y pimiento) Filete de pavo plancha Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta de temporada Pan (1, 7, 14) 603 Kcal 27,3g Prot 20,8g Lip 72g Hc	21 Garbanzos con verduras 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	22 Arroz con salsa de tomate 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	25 Menestra de verduras rehogadas (guisante y judía verde) Estofado de cerdo al curry Arroz integral Fruta de temporada Pan (14, 1, 7) 792 Kcal 37g Prot 19,3g Lip 100,8g Hc	26 Espaguetis con tomate 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	27 Crema de calabaza ECO Filete de pollo guisado Wok de verduras Fruta de temporada Pan (14, 1) 662 Kcal 32g Prot 18g Lip 88,4g Hc	28 Paella de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (3, 14, 1) 643 Kcal 15,5g Prot 20,7g Lip 95,7g Hc	29 Garbanzos con verduras Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 7, 1, 6, 10, 11) 860 Kcal 66,3g Prot 48,5g Lip 58,1g 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

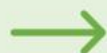
Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta



¡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.

**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

