

|    | LUNES   | MARTES  | MIÉRCOLES   | JUEVES   | VIERNES   |
|----|---|---|---|--|---|
|    |   |   |   |  | <b>FESTIVO</b>  |
| 4  | <b>Macarrones integrales con salsa de tomate</b><br>Boquerones a la andaluza<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta de temporada<br>Pan sin alérgenos<br>(1, 3, 4, 14)<br>781 Kcal 22,6g Prot 32,2g Lip 91,6g Hc                    | <b>Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria)</b><br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta de temporada<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 3)<br>833 Kcal 20,9g Prot 23,4g Lip 125g Hc                   | <b>Crema de zanahoria ECO</b><br>*Filete de pollo en salsa<br>Patatas asadas<br>Fruta de temporada<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br>708 Kcal 29,3g Prot 15g Lip 101g Hc  | <b>Arroz murciano</b><br>Merluza al limón<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate<br>Fruta de temporada<br>Pan sin alérgenos<br>(1, 4, 14)<br>667 Kcal 23,5g Prot 18g Lip 92,2g Hc  | <b>CONMEMORACIÓN POR EL NOMBRAMIENTO DEL PAPA LEÓN XIV</b><br>Ensalada de pollo<br>Lomo en salsa de manzana<br>Guisantes salteados<br>Tarrina de nata y fresa s/g<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 7)<br>513 Kcal 22,7g Prot 25,9g Lip 39,8g Hc |
| 11 | <b>Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)</b><br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta de temporada<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 3)<br>722 Kcal 25,5g Prot 27,4g Lip 77,3g Hc                        | <b>Arroz primavera</b><br>Abadejo al horno<br>Pisto manchego<br>Fruta de temporada<br>Pan sin alérgenos<br>(4)<br>665 Kcal 25,6g Prot 17,5g Lip 91,2g Hc  | <b>Patatas estofadas con verduras (j.verde y pimiento)</b><br>Filete de pollo al ajillo con hierbas provenzales<br>Ensalada de lechuga y aceitunas<br>Yogur sabor / Fruta de temporada<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 7)<br>772 Kcal 29,8g Prot 20,9g Lip 100,5g Hc | <b>JORNADA ESPECIAL SAN ISIDRO</b><br>Sopa de cocido con fideos integrales ECO<br>Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo<br>Repollo, patata y zanahoria<br>Fruta de temporada<br>(1, 3, 6, 7, 14)<br>734 Kcal 272,9g Prot 26,5g Lip 84g Hc | <b>FESTIVO LOCAL</b>  |
| 18 | <b>DÍA SIN GLUTEN</b><br><b>Judías verdes rehogadas con zanahoria ECO</b><br>Sajonia en salsa napolitana<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta de temporada<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br>707 Kcal 16,1g Prot 22,7g Lip 93,2g Hc | <b>Alubias blancas a la vinagreta con huevo</b><br>Contramuslo de pollo asado al limón<br>Jardinería de verduras<br>Fruta de temporada<br>Pan sin alérgenos<br>(3, 14)<br>835 Kcal 37,1g Prot 20,3g Lip 114g Hc             | <b>Coditos con tomate</b><br>Salmón al horno<br>Ensalada de lechuga, tomate y queso<br>Fruta de temporada<br>Pan sin alérgenos<br>(1, 4, 7, 14)<br>764 Kcal 31g Prot 32g Lip 81g Hc   | <b>Garbanzos con verduras</b><br>Huevos al plato<br>Arroz integral<br>Fruta de temporada<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 3, 6, 7)<br>806 Kcal 30,5g Prot 32,2g Lip 87,5g Hc   | <b>Arroz tres delicias (huevo,jamón y guisante)</b><br>Merluza al ajillo<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Yogur natural / Fruta de temporada<br>Pan sin alérgenos<br>(3, 6, 4, 14, 7)<br>676 Kcal 28,3g Prot 23,2g Lip 80,5g Hc        |
| 25 | <b>Menestra de verduras rehogadas (guisante y judía verde)</b><br>Estofado de cerdo con verduras<br>Arroz integral<br>Fruta de temporada<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br>611 Kcal 29,6g Prot 14,5g Lip 68,9g Hc                     | <b>Espaguetis con tomate</b><br>Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)<br>Ensalada de lechuga, pepino y aceitunas<br>Fruta de temporada<br>Pan sin alérgenos<br>(1, 14)<br>747 Kcal 22,2g Prot 20,2g Lip 106,6g Hc | <b>Crema de calabaza ECO</b><br>Filete de pollo guisado<br>Wok de verduras<br>Fruta de temporada<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 1)<br>721 Kcal 26,5g Prot 16,9g Lip 98,8g Hc  | <b>Paella de marisco</b><br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta de temporada<br>Pan sin alérgenos<br>(2, 4, 12, 3, 14)<br>782 Kcal 15,2g Prot 23,2g Lip 100,8g Hc   | <b>Garbanzos con verduras</b><br>Abadejo a la romana casero<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Yogur sabor / Fruta de temporada<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 1, 3, 4, 7)<br>761 Kcal 34,8g Prot 28,1g Lip 79,2g 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. Cok(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: ALÉRGICOS**  
**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



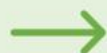
Huevo

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!!





| LUNES |   | MARTES |   | MIÉRCOLES |   | JUEVES |  | VIERNES |   |
|-------|---|--------|---|-----------|---|--------|--|---------|---|
|       |   |        |   |           |   |        |  | 1       | <b>FESTIVO</b>  |
| 4     | <p><b>*Macarrones con tomate</b><br/> <b>*Merluza a la andaluza</b><br/>                     Ensalada de lechuga y maíz<br/>                     Fruta de temporada<br/>                     Pan sin alérgenos<br/>                     (4, 14)</p> <p>617 Kcal 19,3g Prot 24,7g Lip 72,1g Hc</p>   | 5      | <p><b>Alubias blancas estofadas</b><br/>                     (pimiento,zanahoria)<br/>                     Tortilla francesa<br/>                     Ensalada de lechuga y tomate<br/>                     Fruta de temporada<br/>                     Pan sin alérgenos<br/>                     (14, 3)</p> <p>833 Kcal 20,9g Prot 23,4g Lip 125g Hc</p> | 6         | <p><b>Crema de zanahoria ECO</b><br/> <b>*Filete de pollo en salsa</b><br/>                     Patatas asadas<br/>                     Fruta de temporada<br/>                     Pan sin alérgenos<br/>                     (14)</p> <p>708 Kcal 29,3g Prot 15g Lip 101g Hc</p>  | 7      | <p><b>Arroz murciano</b><br/> <b>*Merluza al limón</b><br/>                     Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate<br/>                     Fruta de temporada<br/>                     Pan sin alérgenos<br/>                     (4, 14)</p> <p>615 Kcal 21,4g Prot 14,8g Lip 88,6g Hc</p>  | 8       | <p><b>CONMEMORACIÓN POR EL NOMBAMIENTO DEL PAPA LEÓN XIV</b><br/>                     Ensalada de pollo<br/>                     Lomo en salsa de manzana<br/>                     Guisantes salteados<br/>                     Tarrina de nata y fresa s/g<br/>                     Pan sin alérgenos<br/>                     (14, 7)</p> <p>513 Kcal 22,7g Prot 25,9g Lip 39,8g Hc</p> |
| 11    | <p><b>Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)</b><br/>                     Tortilla de patata<br/>                     Ensalada de lechuga y tomate<br/>                     Fruta de temporada<br/>                     Pan sin alérgenos<br/>                     (14, 3)</p> <p>722 Kcal 25,5g Prot 27,4g Lip 77,3g Hc</p>                             | 12     | <p><b>Arroz primavera</b><br/>                     Abadejo al horno<br/>                     Pisto manchego<br/>                     Fruta de temporada<br/>                     Pan sin alérgenos<br/>                     (4)</p> <p>665 Kcal 25,6g Prot 17,5g Lip 91,2g Hc</p>   | 13        | <p><b>Patatas estofadas con verduras</b><br/>                     (j.verde y pimiento)<br/>                     Filete de pollo al ajillo con hierbas provenzales<br/>                     Ensalada de lechuga y aceitunas<br/>                     Yogur sabor / Fruta de temporada<br/>                     Pan sin alérgenos<br/>                     (14, 7)</p> <p>772 Kcal 29,8g Prot 20,9g Lip 100,5g Hc</p> | 14     | <p><b>JORNADA ESPECIAL SAN ISIDRO</b><br/>                     Sopa de ave de cocido<br/>                     Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo<br/>                     Repollo, patata y zanahoria<br/>                     Fruta de temporada</p> <p>(3, 6, 7, 14)</p> <p>695 Kcal 32,1g Prot 23,4g Lip 82,5g Hc</p> | 15      | <b>FESTIVO LOCAL</b>  |
| 18    | <p><b>DÍA SIN GLUTEN</b><br/> <b>Judías verdes rehogadas con zanahoria ECO</b><br/>                     Sajonia en salsa napolitana<br/>                     Ensalada de lechuga y maíz<br/>                     Fruta de temporada<br/>                     Pan sin alérgenos<br/>                     (14)</p> <p>707 Kcal 16,1g Prot 22,7g Lip 93,2g Hc</p>    | 19     | <p><b>Alubias blancas a la vinagreta con huevo</b><br/>                     Contramuslo de pollo asado al limón<br/>                     Jardinería de verduras<br/>                     Fruta de temporada<br/>                     Pan sin alérgenos<br/>                     (3, 14)</p> <p>835 Kcal 37,1g Prot 20,3g Lip 114g Hc</p>                    | 20        | <p><b>*Macarrones con tomate</b><br/> <b>Salmón al horno</b><br/>                     Ensalada de lechuga, tomate y queso<br/>                     Fruta de temporada<br/>                     Pan sin alérgenos<br/>                     (4, 7, 14)</p> <p>670 Kcal 25,9g Prot 31,1g Lip 65,3g Hc</p>  | 21     | <p><b>Garbanzos con verduras</b><br/>                     Huevos al plato<br/>                     Arroz integral<br/>                     Fruta de temporada<br/>                     Pan sin alérgenos<br/>                     (14, 3, 6, 7)</p> <p>806 Kcal 30,5g Prot 32,2g Lip 87,5g Hc</p>  | 22      | <p><b>Arroz tres delicias (huevo,jamón y guisante)</b><br/>                     Merluza al ajillo<br/>                     Ensalada de lechuga y zanahoria<br/>                     Yogur natural / Fruta de temporada<br/>                     Pan sin alérgenos<br/>                     (3, 6, 4, 14, 7)</p> <p>648 Kcal 26,8g Prot 20g Lip 82,2g Hc</p>                               |
| 25    | <p><b>Menestra de verduras rehogadas</b><br/>                     (guisante y judía verde)<br/>                     Estofado de cerdo con verduras<br/>                     Arroz integral<br/>                     Fruta de temporada<br/>                     Pan sin alérgenos<br/>                     (14)</p> <p>611 Kcal 29,6g Prot 14,5g Lip 68,9g Hc</p> | 26     | <p><b>*Espaguetis con salsa de tomate</b><br/> <b>Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)</b><br/>                     Ensalada de lechuga, pepino y aceitunas<br/>                     Fruta de temporada<br/>                     Pan sin alérgenos<br/>                     (14)</p> <p>704 Kcal 18,6g Prot 14,6g Lip 112,6g Hc</p>              | 27        | <p><b>Crema de calabaza ECO</b><br/> <b>Filete de pollo guisado</b><br/>                     Wok de verduras<br/>                     Fruta de temporada<br/>                     Pan sin alérgenos<br/>                     (14)</p> <p>704 Kcal 26g Prot 16,9g Lip 95,3g Hc</p>   | 28     | <p><b>Paella de marisco</b><br/>                     Tortilla francesa<br/>                     Ensalada de lechuga y tomate<br/>                     Fruta de temporada<br/>                     Pan sin alérgenos<br/>                     (2, 4, 12, 3, 14)</p> <p>782 Kcal 15,2g Prot 23,2g Lip 100,8g Hc</p>                        | 29      | <p><b>Garbanzos con verduras</b><br/> <b>* Abadejo a la andaluza</b><br/>                     Ensalada de lechuga y maíz<br/>                     Yogur sabor / Fruta de temporada<br/>                     Pan sin alérgenos<br/>                     (14, 4, 7)</p> <p>758 Kcal 34,3g Prot 27,3g Lip 80,7g Hc</p>   |



**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) / 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)



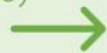
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)



Pescado o huevo



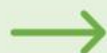
Huevo

Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



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





| LUNES |   | MARTES |  | MIÉRCOLES |  | JUEVES |   | VIERNES |  |
|-------|---|--------|--|-----------|--|--------|---|---------|--|
|       |   |        |  |           |  |        |   | 1       | <b>FESTIVO</b>   |
| 4     | <p><b>*Macarrones con tomate</b><br/> <b>*Merluza a la andaluza</b><br/>                     Ensalada de lechuga y maíz<br/>                     Fruta de temporada<br/>                     Pan sin alérgenos<br/>                     ( 4 , 14 )</p> <p>617 Kcal 19,3g Prot 24,7g Lip 72,1g Hc</p>  | 5      | <p><b>Alubias blancas estofadas</b><br/>                     (pimiento,zanahoria)<br/>                     Filete de pavo a la plancha<br/>                     Ensalada de lechuga y tomate<br/>                     Fruta de temporada<br/>                     Pan sin alérgenos<br/>                     ( 14 )</p> <p>777 Kcal 29,1g Prot 18,4g Lip 112,9g Hc</p> | 6         | <p><b>Crema de zanahoria ECO</b><br/>                     Hamburguesa de pollo en salsa<br/>                     Patatas asadas<br/>                     Fruta de temporada<br/>                     Pan sin alérgenos<br/>                     ( 14 , 6 )</p> <p>700 Kcal 19,5g Prot 21,7g Lip 94,2g Hc</p>   | 7      | <p><b>Arroz murciano</b><br/> <b>*Merluza al limón</b><br/>                     Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate<br/>                     Fruta de temporada<br/>                     Pan sin alérgenos<br/>                     ( 4 , 14 )</p> <p>615 Kcal 21,4g Prot 14,8g Lip 88,6g Hc</p>                                | 8       | <p><b>CONMEMORACIÓN POR EL NOMBAMIENTO DEL PAPA LEÓN XIV</b><br/>                     Ensalada de pollo<br/>                     Lomo en salsa de manzana<br/>                     Guisantes salteados<br/>                     Tarrina de nata y fresa s/g<br/>                     Pan sin alérgenos<br/>                     ( 14 , 7 )</p> <p>513 Kcal 22,7g Prot 25,9g Lip 39,8g Hc</p> |
| 11    | <p><b>Lentejas estofadas</b> (zanahoria y pimiento verde)<br/>                     Cinta de lomo fresca a la plancha<br/>                     Ensalada de lechuga y tomate<br/>                     Fruta de temporada<br/>                     Pan sin alérgenos<br/>                     ( 14 )</p> <p>633 Kcal 29,9g Prot 23,7g Lip 64,1g Hc</p>                           | 12     | <p><b>Arroz primavera</b><br/>                     Abadejo al horno<br/>                     Pisto manchego<br/>                     Fruta de temporada<br/>                     Pan sin alérgenos<br/>                     ( 4 )</p> <p>665 Kcal 25,6g Prot 17,5g Lip 91,2g Hc</p>  | 13        | <p><b>Patatas estofadas con verduras</b><br/>                     (j.verde y pimiento)<br/>                     Filete de pollo al ajillo con hierbas provenzales<br/>                     Ensalada de lechuga y aceitunas<br/>                     Yogur sabor / Fruta de temporada<br/>                     Pan sin alérgenos<br/>                     ( 14 , 7 )</p> <p>772 Kcal 29,8g Prot 20,9g Lip 100,5g Hc</p> | 14     | <p><b>JORNADA ESPECIAL SAN ISIDRO</b><br/>                     Sopa de ave de cocido<br/>                     Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)<br/>                     Repollo, patata y zanahoria<br/>                     Fruta de temporada<br/>                     ( 14 )</p> <p>578 Kcal 28,1g Prot 13,6g Lip 82,8g Hc</p> | 15      | <b>FESTIVO LOCAL</b>   |
| 18    | <p><b>DÍA SIN GLUTEN</b><br/>                     Judías verdes rehogadas con zanahoria ECO<br/>                     Sajonia en salsa napolitana<br/>                     Ensalada de lechuga y maíz<br/>                     Fruta de temporada<br/>                     Pan sin alérgenos<br/>                     ( 14 )</p> <p>707 Kcal 16,1g Prot 22,7g Lip 93,2g Hc</p> | 19     | <p><b>Alubias blancas a la vinagreta</b><br/>                     Contramuslo de pollo asado al limón<br/>                     Jardinera de verduras<br/>                     Fruta de temporada<br/>                     Pan sin alérgenos<br/>                     ( 14 )</p> <p>865 Kcal 40,3g Prot 16,8g Lip 127,3g Hc</p>   | 20        | <p><b>*Macarrones con tomate</b><br/>                     Salmón al horno<br/>                     Ensalada de lechuga, tomate y queso<br/>                     Fruta de temporada<br/>                     Pan sin alérgenos<br/>                     ( 4 , 7 , 14 )</p> <p>670 Kcal 25,9g Prot 31,1g Lip 65,3g Hc</p>  | 21     | <p><b>Garbanzos con verduras</b><br/> <b>*Filete de pollo en salsa</b><br/>                     Arroz integral<br/>                     Fruta de temporada<br/>                     Pan sin alérgenos<br/>                     ( 14 )</p> <p>739 Kcal 37,5g Prot 17,9g Lip 95g Hc</p>   | 22      | <p><b>Arroz hortelano</b> (j.verde, calabacín y zanahoria)<br/>                     Merluza al ajillo<br/>                     Ensalada de lechuga y zanahoria<br/>                     Yogur natural / Fruta de temporada<br/>                     Pan sin alérgenos<br/>                     ( 4 , 14 , 7 )</p> <p>629 Kcal 25,2g Prot 19,2g Lip 81,9g Hc</p>                              |
| 25    | <p><b>Menestra de verduras rehogadas</b><br/>                     (guisante y judía verde)<br/>                     Estofado de cerdo con verduras<br/>                     Arroz integral<br/>                     Fruta de temporada<br/>                     Pan sin alérgenos<br/>                     ( 14 )</p> <p>611 Kcal 29,6g Prot 14,5g Lip 68,9g Hc</p>           | 26     | <p><b>*Espaguetis con salsa de tomate</b><br/>                     Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)<br/>                     Ensalada de lechuga, pepino y aceitunas<br/>                     Fruta de temporada<br/>                     Pan sin alérgenos<br/>                     ( 14 )</p> <p>704 Kcal 18,6g Prot 14,6g Lip 112,6g Hc</p>          | 27        | <p><b>Crema de calabaza ECO</b><br/>                     Filete de pollo guisado<br/>                     Wok de verduras<br/>                     Fruta de temporada<br/>                     Pan sin alérgenos<br/>                     ( 14 , 1 )</p> <p>721 Kcal 26,5g Prot 16,9g Lip 98,8g Hc</p>   | 28     | <p><b>Paella de marisco</b><br/>                     Filete de pavo al limón<br/>                     Ensalada de lechuga y tomate<br/>                     Fruta de temporada<br/>                     Pan sin alérgenos<br/>                     ( 2 , 4 , 12 , 1 , 14 )</p> <p>732 Kcal 23,6g Prot 18,3g Lip 90g Hc</p>          | 29      | <p><b>Garbanzos con verduras</b><br/> <b>* Abadejo a la andaluza</b><br/>                     Ensalada de lechuga y maíz<br/>                     Yogur sabor / Fruta de temporada<br/>                     Pan sin alérgenos<br/>                     ( 14 , 4 , 7 )</p> <p>758 Kcal 34,3g Prot 27,3g Lip 80,7g Hc</p>  |



**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) / 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)



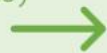
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)



Pescado o huevo



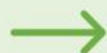
Huevo

Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



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!!



SIN  
GLUTEN

COLABORADOR

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





| LUNES |  | MARTES |  | MIÉRCOLES |   | JUEVES |  | VIERNES        |  |                      |  |
|-------|--|--------|--|-----------|---|--------|--|----------------|--|----------------------|--|
|       |  |        |  |           |   |        |  | <b>FESTIVO</b> |  |                      |  |
| 4     | <p><b>Macarrones integrales con salsa de tomate</b><br/>*Merluza a la andaluza<br/>Ensalada de lechuga y maíz<br/>Fruta de temporada<br/>Pan<br/>(1, 4, 14)<br/>683 Kcal 26,4g Prot 25,9g Lip 81,3g Hc</p>                                 | 5      | <p><b>Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria)</b><br/>Tortilla francesa<br/>Ensalada de lechuga y tomate<br/>Fruta de temporada<br/>Pan<br/>(14, 3, 1)<br/>623 Kcal 22g Prot 23,8g Lip 82,2g Hc</p>                 | 6         | <p><b>Crema de zanahoria ECO</b><br/>Hamburguesa de pollo en salsa<br/>Patatas asadas<br/>Fruta de temporada<br/>Pan<br/>(14, 6, 1)<br/>701 Kcal 25,4g Prot 22,8g Lip 96g Hc</p>  | 7      | <p><b>Arroz murciano</b><br/>Merluza al limón<br/>Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate<br/>Fruta de temporada<br/>Pan<br/>(1, 4, 14)<br/>793 Kcal 30g Prot 19,1g Lip 119,8g Hc</p>  | 8              | <p><b>CONMEMORACIÓN POR EL NOMBRAMIENTO DEL PAPA LEÓN XIV</b><br/>Ensalada de pollo<br/>Lomo en salsa de manzana<br/>Guisantes salteados<br/>Fruta de temporada<br/>Pan<br/>(14, 1)<br/>497 Kcal 24,6g Prot 24,5g Lip 41g Hc</p> |                      |  |
| 11    | <p><b>Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)</b><br/>Tortilla de patata<br/>Ensalada de lechuga y tomate<br/>Fruta de temporada<br/>Pan<br/>(14, 3, 1)<br/>696 Kcal 27,5g Prot 27,8g Lip 72,5g Hc</p>                             | 12     | <p><b>Arroz primavera</b><br/>Abadejo al horno<br/>Pisto manchego<br/>Fruta de temporada<br/>Pan<br/>(4, 1)<br/>639 Kcal 27,5g Prot 17,9g Lip 86,4g Hc</p>   | 13        | <p><b>Patatas estofadas con verduras (j.verde y pimiento)</b><br/>Filete de pollo al ajillo con hierbas provenzales<br/>Ensalada de lechuga y aceitunas<br/>Fruta de temporada<br/>Pan<br/>(14, 1)<br/>663 Kcal 32,2g Prot 19,7g Lip 86g Hc</p> | 14     | <p><b>JORNADA ESPECIAL SAN ISIDRO</b><br/>Sopa de cocido con fideos integrales ECO<br/>Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)<br/>Repollo, patata y zanahoria<br/>Fruta de temporada<br/>(1, 14)<br/>591 Kcal 270,8g Prot 17g Lip 79,4g Hc</p> |                | 15   | <b>FESTIVO LOCAL</b> |  |
| 18    | <p><b>DÍA SIN GLUTEN</b><br/>Judías verdes rehogadas con zanahoria ECO<br/>Sajonia en salsa napolitana<br/>Ensalada de lechuga y maíz<br/>Fruta de temporada<br/>Pan sin alérgenos<br/>(14)<br/>707 Kcal 16,1g Prot 22,7g Lip 93,2g Hc</p> | 19     | <p><b>Alubias blancas a la vinagreta con huevo</b><br/>Contramuslo de pollo asado al limón<br/>Jardinera de verduras<br/>Fruta de temporada<br/>Pan<br/>(3, 14, 1)<br/>624 Kcal 38,2g Prot 20,6g Lip 71,2g Hc</p>          | 20        | <p><b>Coditos con tomate</b><br/>Salmón al horno<br/>Ensalada de lechuga y tomate<br/>Fruta de temporada<br/>Pan<br/>(1, 4, 14)<br/>718 Kcal 31,5g Prot 30,8g Lip 76,1g Hc</p>  | 21     | <p><b>Garbanzos con verduras</b><br/>*Huevos al plato<br/>Arroz integral<br/>Fruta de temporada<br/>Pan<br/>(14, 3, 1)<br/>739 Kcal 31,5g Prot 28,9g Lip 81,6g Hc</p>  | 22             | <p><b>Arroz tres delicias (huevo,jamón y guisante)</b><br/>Merluza al ajillo<br/>Ensalada de lechuga y zanahoria<br/>Fruta de temporada<br/>Pan<br/>(3, 6, 4, 14, 1)<br/>620 Kcal 25,9g Prot 19,3g Lip 82,9g Hc</p>              |                      |  |
| 25    | <p><b>Menestra de verduras rehogadas (guisante y judía verde)</b><br/>Estofado de cerdo con verduras<br/>Arroz integral<br/>Fruta de temporada<br/>Pan<br/>(14, 1)<br/>585 Kcal 31,6g Prot 14,9g Lip 64,1g Hc</p>                          | 26     | <p><b>Espaguetis con tomate</b><br/>Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)<br/>Ensalada de lechuga, pepino y aceitunas<br/>Fruta de temporada<br/>Pan<br/>(1, 14)<br/>721 Kcal 24,2g Prot 20,6g Lip 101,8g Hc</p> | 27        | <p><b>Crema de calabaza ECO</b><br/>Filete de pollo guisado<br/>Wok de verduras<br/>Fruta de temporada<br/>Pan<br/>(14, 1)<br/>662 Kcal 32g Prot 18g Lip 88,4g Hc</p>   | 28     | <p><b>Paella de marisco</b><br/>Tortilla francesa<br/>Ensalada de lechuga y tomate<br/>Fruta de temporada<br/>Pan<br/>(2, 4, 12, 3, 14, 1)<br/>755 Kcal 17,1g Prot 23,6g Lip 96g Hc</p>  | 29             | <p><b>Garbanzos con verduras</b><br/>Abadejo a la romana casero<br/>Ensalada de lechuga y maíz<br/>Fruta de temporada<br/>Pan<br/>(14, 1, 3, 4)<br/>685 Kcal 33,6g Prot 26,3g Lip 70,2g Hc</p>                                   |                      |  |



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) / 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!!





|    | LUNES  | MARTES  | MIÉRCOLES   | JUEVES  | VIERNES   |
|----|--|---|---|---|---|
|    |  |   |   |   | <b>FESTIVO</b>  |
| 4  | <p><b>*Macarrones con tomate</b><br/> <b>*Merluza a la andaluza</b><br/>                     Ensalada de lechuga y maíz<br/>                     Fruta de temporada<br/>                     Pan sin alérgenos<br/>                     (4, 14)</p> <p>617 Kcal 19,3g Prot 24,7g Lip 72,1g Hc</p>  | <p>5</p> <p>Patatas estofadas con verduras<br/>                     Tortilla francesa<br/>                     Ensalada de lechuga y tomate<br/>                     Fruta de temporada<br/>                     Pan sin alérgenos<br/>                     (14, 3)</p> <p>753 Kcal 12g Prot 22,9g Lip 109,2g Hc</p>                  | <p>6</p> <p>Crema de zanahoria ECO<br/> <b>*Filete de pollo en salsa</b><br/>                     Patatas asadas<br/>                     Fruta de temporada<br/>                     Pan sin alérgenos<br/>                     (14)</p> <p>708 Kcal 29,3g Prot 15g Lip 101g Hc</p>  | <p>7</p> <p>Arroz con verduras<br/> <b>*Merluza al limón</b><br/>                     Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate<br/>                     Fruta de temporada<br/>                     Pan sin alérgenos<br/>                     (4, 14)</p> <p>564 Kcal 20,6g Prot 11,8g Lip 87,1g Hc</p>     | <p>8</p> <p><b>CONMEMORACIÓN POR EL NOMBRAIMIENTO DEL PAPA LEÓN XIV</b><br/>                     Ensalada de pollo<br/>                     Lomo en salsa de manzana<br/>                     Zanahoria baby<br/>                     Tarrina de nata y fresa s/g<br/>                     Pan sin alérgenos<br/>                     (14, 7)</p> <p>514 Kcal 21,6g Prot 25,8g Lip 41g Hc</p> |
| 11 | <p><b>*Espirales a la napolitana</b><br/>                     Tortilla de patata<br/>                     Ensalada de lechuga y tomate<br/>                     Fruta de temporada<br/>                     Pan sin alérgenos<br/>                     (3, 14)</p> <p>735 Kcal 15,7g Prot 25,6g Lip 99,7g Hc</p>                                     | <p>12</p> <p>Arroz con zanahoria<br/>                     Abadejo al horno<br/>                     Pisto manchego<br/>                     Fruta de temporada<br/>                     Pan sin alérgenos<br/>                     (4)</p> <p>712 Kcal 26,5g Prot 14,9g Lip 107,7g Hc</p>   | <p>13</p> <p>Guiso de patatas con verduras<br/>                     Filete de pollo al ajillo con hierbas provenzales<br/>                     Ensalada de lechuga y aceitunas<br/>                     Yogur sabor / Fruta de temporada<br/>                     Pan sin alérgenos<br/>                     (14, 7)</p> <p>769 Kcal 29,6g Prot 20,8g Lip 100,3g Hc</p> | <p>14</p> <p><b>JORNADA ESPECIAL SAN ISIDRO</b><br/>                     *Sopa de ave<br/>                     Pollo cocido<br/>                     Patata y zanahoria cocida<br/>                     Fruta de temporada</p> <p>582 Kcal 36,2g Prot 16,2g Lip 61,9g Hc</p>                                | <p>15</p> <p><b>FESTIVO LOCAL</b></p>   |
| 18 | <p><b>DÍA SIN GLUTEN</b><br/>                     Crema de calabacín<br/>                     Sajonia en salsa napolitana<br/>                     Ensalada de lechuga y maíz<br/>                     Fruta de temporada<br/>                     Pan sin alérgenos<br/>                     (14)</p> <p>723 Kcal 16,1g Prot 22,5g Lip 97,9g Hc</p> | <p>19</p> <p>Ensalada de patata<br/>                     Contramuslo de pollo asado al limón<br/>                     Verduras variadas<br/>                     Fruta de temporada<br/>                     Pan sin alérgenos<br/>                     (14)</p> <p>701 Kcal 26,3g Prot 13,8g Lip 100,5g Hc</p>                       | <p>20</p> <p><b>*Macarrones con tomate</b><br/>                     Salmón al horno<br/>                     Ensalada de lechuga, tomate y queso<br/>                     Fruta de temporada<br/>                     Pan sin alérgenos<br/>                     (4, 7, 14)</p> <p>670 Kcal 25,9g Prot 31,1g Lip 65,3g Hc</p>   | <p>21</p> <p>Pisto de verduras<br/> <b>*Huevos al plato</b><br/>                     Arroz integral<br/>                     Fruta de temporada<br/>                     Pan sin alérgenos<br/>                     (3)</p> <p>561 Kcal 20,6g Prot 22,6g Lip 61,5g Hc</p>                                   | <p>22</p> <p>Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)<br/>                     Merluza al ajillo<br/>                     Ensalada de lechuga y zanahoria<br/>                     Yogur natural / Fruta de temporada<br/>                     Pan sin alérgenos<br/>                     (4, 14, 7)</p> <p>629 Kcal 25,2g Prot 19,2g Lip 81,9g Hc</p>                                |
| 25 | <p>Verduras variadas rehogadas<br/>                     Estofado de cerdo con verduras<br/>                     Arroz integral<br/>                     Fruta de temporada<br/>                     Pan sin alérgenos<br/>                     (14)</p> <p>609 Kcal 28,8g Prot 14,5g Lip 67,4g Hc</p>  | <p>26</p> <p><b>*Espaguetis con salsa de tomate</b><br/>                     Pisto de verduras<br/>                     Ensalada de lechuga, pepino y aceitunas<br/>                     Fruta de temporada<br/>                     Pan sin alérgenos<br/>                     (14)</p> <p>523 Kcal 7,3g Prot 11,1g Lip 91,7g Hc</p> | <p>27</p> <p>Crema de calabaza ECO<br/>                     Filete de pollo guisado<br/>                     Wok de verduras<br/>                     Fruta de temporada<br/>                     Pan sin alérgenos<br/>                     (14, 1)</p> <p>721 Kcal 26,5g Prot 16,9g Lip 98,8g Hc</p>  | <p>28</p> <p>Paella de verduras<br/>                     Tortilla francesa<br/>                     Ensalada de lechuga y tomate<br/>                     Fruta de temporada<br/>                     Pan sin alérgenos<br/>                     (3, 14)</p> <p>669 Kcal 13,5g Prot 20,4g Lip 100,5g Hc</p> | <p>29</p> <p>Guiso de patatas con verduras<br/> <b>*Abadejo a la andaluza</b><br/>                     Ensalada de lechuga y maíz<br/>                     Yogur sabor / Fruta de temporada<br/>                     Pan sin alérgenos<br/>                     (14, 4, 7)</p> <p>646 Kcal 26,1g Prot 24,1g Lip 69,6g Hc</p>  |



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) / 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

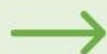
### SI COMES

### PUEDES CENAR

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



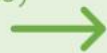
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)



Pescado o huevo



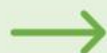
Huevo

Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



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



|    | LUNES   | MARTES   | MIÉRCOLES  | JUEVES  | VIERNES  |
|----|---|--|--|---|--|
|    |   |  |  |   | <b>FESTIVO</b>   |
| 4  | <b>Macarrones integrales con salsa de tomate</b><br>Pollo en salsa<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta de temporada<br>Pan<br>(1, 14)<br>630 Kcal 31,7g Prot 20g Lip 75,3g Hc  | <b>Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria)</b><br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta de temporada<br>Pan / Pan integral<br>(14, 3, 1, 6, 10, 11)<br>626 Kcal 22,3g Prot 23,9g Lip 82,3g Hc                  | <b>Crema de zanahoria ECO</b><br>Hamburguesa de pollo en salsa<br>Patatas asadas<br>Fruta de temporada<br>Pan<br>(14, 6, 1)<br>701 Kcal 25,4g Prot 22,8g Lip 96g Hc  | <b>Arroz murciano</b><br>Revuelto de huevo con champiñón<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate<br>Fruta de temporada<br>Pan<br>(3, 14, 1)<br>789 Kcal 22,9g Prot 22,7g Lip 116,4g Hc   | <b>1 CONMEMORACIÓN POR EL NOMBRAMIENTO DEL PAPA LEÓN XIV</b><br>Ensalada de pollo<br>Lomo en salsa de manzana<br>Guisantes salteados<br>Tarrina de chocolate y vainilla<br>Pan / Pan integral<br>(14, 7, 1, 6, 10, 11)<br>716 Kcal 31,1g Prot 29g Lip 79,6g Hc |
| 11 | <b>Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)</b><br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta de temporada<br>Pan<br>(14, 3, 1)<br>696 Kcal 27,5g Prot 27,8g Lip 72,5g Hc                               | <b>12 Arroz primavera</b><br>Filete de pavo a la plancha<br>Pisto manchego<br>Fruta de temporada<br>Pan / Pan integral<br>(1, 6, 10, 11)<br>639 Kcal 23,9g Prot 19,2g Lip 87,7g Hc   | <b>13 Patatas estofadas con verduras (j.verde y pimiento)</b><br>Filete de pollo al ajillo con hierbas provenzales<br>Ensalada de lechuga y aceitunas<br>Yogur sabor / Fruta de temporada<br>Pan<br>(14, 7, 1)<br>714 Kcal 35,4g Prot 21,9g Lip 90,2g Hc | <b>14 JORNADA ESPECIAL SAN ISIDRO</b><br>Sopa de cocido con fideos integrales ECO<br>Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo<br>Repollo, patata y zanahoria<br>Fruta de temporada<br>(1, 3, 6, 7, 14, 10, 11)<br>666 Kcal 273,8g Prot 26,8g Lip 69,7g Hc | <b>15 FESTIVO LOCAL</b>  |
| 18 | <b>18 DÍA SIN GLUTEN</b><br>Judías verdes rehogadas con zanahoria ECO<br>Sajonia en salsa napolitana<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta de temporada<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br>707 Kcal 16,1g Prot 22,7g Lip 93,2g Hc | <b>19 Alubias blancas a la vinagreta con huevo</b><br>Contramuslo de pollo asado al limón<br>Jardinería de verduras<br>Fruta de temporada<br>Pan / Pan integral<br>(3, 14, 1, 6, 10, 11)<br>627 Kcal 38,5g Prot 20,7g Lip 71,3g Hc         | <b>20 Coditos con tomate</b><br>Filete de pavo plancha<br>Ensalada de lechuga, tomate y queso<br>Fruta de temporada<br>Pan<br>(1, 7, 14)<br>626 Kcal 26,8g Prot 22,3g Lip 76,8g Hc   | <b>21 Garbanzos con verduras</b><br>Huevos al plato<br>Arroz integral<br>Fruta de temporada<br>Pan<br>(14, 3, 6, 7, 1)<br>779 Kcal 32,4g Prot 32,5g Lip 82,7g Hc  | <b>22 Arroz tres delicias (huevo,jamón y guisante)</b><br>Filete de pavo plancha<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Yogur natural / Fruta de temporada<br>Pan / Pan integral<br>(3, 6, 14, 7, 1, 10, 11)<br>657 Kcal 29,3g Prot 23,8g Lip 77,1g Hc          |
| 25 | <b>25 Menestra de verduras rehogadas (guisante y judía verde)</b><br>Estofado de cerdo al curry<br>Arroz integral<br>Fruta de temporada<br>Pan<br>(14, 1, 7)<br>639 Kcal 32,5g Prot 18,7g Lip 68,4g Hc                          | <b>26 Espaguetis con tomate</b><br>Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)<br>Ensalada de lechuga, pepino y aceitunas<br>Fruta de temporada<br>Pan / Pan integral<br>(1, 14, 6, 10, 11)<br>724 Kcal 24,4g Prot 20,7g Lip 101,8g Hc | <b>27 Crema de calabaza ECO</b><br>Filete de pollo guisado<br>Wok de verduras<br>Fruta de temporada<br>Pan<br>(14, 1)<br>662 Kcal 32g Prot 18g Lip 88,4g Hc  | <b>28 Paella de verduras</b><br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta de temporada<br>Pan<br>(3, 14, 1)<br>643 Kcal 15,5g Prot 20,7g Lip 95,7g Hc  | <b>29 Garbanzos con verduras</b><br>Pollo salteado<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Yogur sabor / Fruta de temporada<br>Pan / Pan integral<br>(14, 7, 1, 6, 10, 11)<br>673 Kcal 35,9g Prot 25g Lip 68,4g 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) / 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

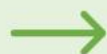
### SI COMES

### PUEDES CENAR

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



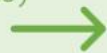
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)



Pescado o huevo



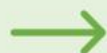
Huevo

Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



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

