

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
					FESTIVO
4	Macarrones integrales con salsa de tomate 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	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 Hamburguesa de pollo en salsa Patatas asadas Fruta de temporada Pan (14, 6, 1) 701 Kcal 25,4g Prot 22,8g Lip 96g Hc	Arroz murciano Merluza al limón Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta de temporada Pan (1, 4, 14) 793 Kcal 30g Prot 19,1g Lip 119,8g Hc	1 CONMEMORACIÓN POR EL NOMBRAMIENTO DEL PAPA LEÓN XIV Ensalada César de la casa Lomo en salsa de manzana Guisantes salteados Tarrina de chocolate y vainilla Pan / Pan integral (1, 3, 6, 7, 10, 11) 753 Kcal 33,7g Prot 36,6g Lip 90,4g 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 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	13 Patatas estofadas con verduras (j.verde y pimiento) Filete de pollo al ajillo con hierbas provenzales Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor / Fruta de temporada Pan (14, 7, 1) 714 Kcal 35,4g Prot 21,9g Lip 90,2g Hc	14 JORNADA ESPECIAL SAN ISIDRO Sopa de cocido con fideos integrales ECO Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo Repollo, patata y zanahoria Limonada / Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 3, 6, 7, 14, 10, 11) 767 Kcal 274,9g Prot 36,4g Lip 73,1g Hc	15 FESTIVO LOCAL
18	18 DÍA SIN GLUTEN Judías verdes rehogadas con zanahoria ECO Sajonia en salsa napolitana Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 707 Kcal 16,1g Prot 22,7g Lip 93,2g 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 Coditos con tomate Salmón al horno Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta de temporada Pan (1, 4, 7, 14) 738 Kcal 33g Prot 32,4g Lip 76,2g Hc	21 Garbanzos con verduras Huevos al plato Arroz integral Fruta de temporada Pan (14, 3, 6, 7, 1) 779 Kcal 32,4g Prot 32,5g Lip 82,7g Hc	22 Arroz tres delicias (huevo,jamón y guisante) Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural / Fruta de temporada Pan / Pan integral (3, 6, 4, 14, 7, 1, 10, 11) 652 Kcal 30,6g Prot 23,7g Lip 75,8g 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) 639 Kcal 32,5g Prot 18,7g Lip 68,4g 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 marisco 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	29 Garbanzos con verduras 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) / 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



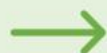
Huevo

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

