



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES																															
FESTIVO																																							
4	<p>Macarrones integrales con salsa de tomate *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (1, 4, 14)</p> <p>593 Kcal 24,5g Prot 22,4g Lip 69,4g Hc</p>	5	<p>Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga con tomate Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 3, 1, 6, 10, 11)</p> <p>523 Kcal 17,5g Prot 20,4g Lip 68,3g Hc</p>	6	<p>Crema de zanahoria ECO Hamburguesa de pollo en salsa Patatas asadas Fruta de temporada Pan (14, 6, 1)</p> <p>523 Kcal 20,2g Prot 22g Lip 58,2g Hc</p>	7	<p>Arroz murciano Merluza al limón Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta de temporada Pan (1, 4, 14)</p> <p>567 Kcal 24,5g Prot 13,2g Lip 81,7g Hc</p>	8	<p>Patatas estofadas Lomo en salsa de manzana Guisantes salteados Tarrina de chocolate y vainilla Pan / Pan integral (14, 7, 1, 6, 10, 11)</p> <p>559 Kcal 23,3g Prot 27,1g Lip 53,2g Hc</p>	11	<p>Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta de temporada Pan (14, 3, 1)</p> <p>535 Kcal 20,5g Prot 24,2g Lip 49,7g Hc</p>	12	<p>Arroz primavera Abadejo al horno Pisto manchego Fruta de temporada Pan / Pan integral (4, 1, 6, 10, 11)</p> <p>597 Kcal 26,5g Prot 17,8g Lip 76,9g Hc</p>	13	<p>Patatas estofadas Filete de pollo al ajillo con hierbas provenzales Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor / Fruta de temporada Pan (14, 7, 1)</p> <p>490 Kcal 28,9g Prot 21g Lip 43,8g Hc</p>	14	<p>Sopa de cocido con fideos integrales ECO Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo Repollo, patata y zanahoria Fruta de temporada Pan (1, 3, 6, 7, 14)</p> <p>653 Kcal 273,2g Prot 26,6g Lip 67,5g Hc</p>	15		18	<p>Crema de judías verdes Sajonia en salsa napolitana Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (14, 1)</p> <p>459 Kcal 16,2g Prot 19,6g Lip 51g Hc</p>	19	<p>Alubias blancas estofadas Contramuslo de pollo en salsa Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 1, 6, 10, 11)</p> <p>456 Kcal 23,2g Prot 14,1g Lip 57,7g Hc</p>	20	<p>Coditos con tomate Limanda al horno Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta de temporada Pan (1, 4, 7, 14)</p> <p>580 Kcal 13g Prot 20,2g Lip 70,2g Hc</p>	21	<p>Garbanzos estofados Revuelto de huevo con queso Arroz integral Fruta de temporada Pan (3, 7, 1)</p> <p>543 Kcal 22,1g Prot 23,7g Lip 55g Hc</p>	22	<p>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)</p> <p>588 Kcal 31,1g Prot 20,2g Lip 67,3g Hc</p>	25	<p>Crema de verduras Estofado de cerdo con verduras Arroz integral Fruta de temporada Pan (1)</p> <p>509 Kcal 28g Prot 14,8g Lip 49,5g Hc</p>	26	<p>Espaguetis con tomate Lentejas estofadas Ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 14, 6, 10, 11)</p> <p>498 Kcal 15,4g Prot 16,7g Lip 65,9g Hc</p>	27	<p>Crema de calabaza ECO Filete de pollo guisado Wok de verduras Fruta de temporada Pan (14, 1)</p> <p>485 Kcal 26,8g Prot 17,2g Lip 50,6g Hc</p>	28	<p>Paella de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga con tomate Fruta de temporada Pan (3, 14, 1)</p> <p>557 Kcal 13,6g Prot 17,4g Lip 83,6g Hc</p>	29	<p>Garbanzos estofados Abadejo a la romana casero Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 3, 4, 14, 7, 6, 10, 11)</p> <p>558 Kcal 31,2g Prot 21,8g Lip 52,6g Hc</p>



A: ALÉRGENOS 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

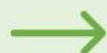
SI COMES

PUEDES CENAR

1º



Cereales
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)



Pescado o huevo



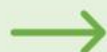
Huevo

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

