



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES																															
FESTIVO																																							
4	Puré de calabaza, judías verdes, patata con pescado Papilla de manzana, pera, naranja y plátano (4, 14) 282 Kcal 14,8g Prot 6,9g Lip 35,7g Hc	5	Puré de patata, zanahoria, calabaza y ternera Yogur natural (14, 7) 351 Kcal 22,2g Prot 12,1g Lip 32,7g Hc	6	Puré de calabacín, zanahoria, calabaza con pollo Papilla de manzana, pera, naranja y plátano (14) 295 Kcal 18,4g Prot 6,4g Lip 35,7g Hc	7	Puré de calabaza, judías verdes, patata con pescado Yogur natural (4, 14, 7) 326 Kcal 19,3g Prot 11,3g Lip 31,7g Hc	8	Puré de calabaza, zanahoria, judía verde con pavo Papilla de manzana, pera, naranja y plátano (14) 299 Kcal 15,5g Prot 7,2g Lip 38,5g Hc	11	Puré de calabaza, zanahoria, judía verde con pavo Papilla de manzana, pera, naranja y plátano (14) 299 Kcal 15,5g Prot 7,2g Lip 38,5g Hc	12	Puré de calabaza, judías verdes, patata con pescado Yogur natural (4, 14, 7) 326 Kcal 19,3g Prot 11,3g Lip 31,7g Hc	13	Puré de calabacín, zanahoria, calabaza con pollo Papilla de manzana, pera, naranja y plátano (14) 295 Kcal 18,4g Prot 6,4g Lip 35,7g Hc	14	Puré de patata, zanahoria, calabaza y ternera Yogur natural (14, 7) 351 Kcal 22,2g Prot 12,1g Lip 32,7g Hc	15		18	Puré de calabaza, zanahoria, judía verde con pavo Papilla de manzana, pera, naranja y plátano (14) 299 Kcal 15,5g Prot 7,2g Lip 38,5g Hc	19	Puré de calabacín, zanahoria, calabaza con pollo Yogur natural (14, 7) 339 Kcal 22,9g Prot 10,8g Lip 31,6g Hc	20	Puré de calabaza, judías verdes, patata con pescado Papilla de manzana, pera, naranja y plátano (4, 14) 282 Kcal 14,8g Prot 6,9g Lip 35,7g Hc	21	Puré de patata, zanahoria, calabaza y ternera Yogur natural (14, 7) 351 Kcal 22,2g Prot 12,1g Lip 32,7g Hc	22	Puré de calabaza, judías verdes, patata con pescado Papilla de manzana, pera, naranja y plátano (4, 14) 282 Kcal 14,8g Prot 6,9g Lip 35,7g Hc	25	Puré de calabacín, zanahoria, calabaza con pollo Papilla de manzana, pera, naranja y plátano (14) 295 Kcal 18,4g Prot 6,4g Lip 35,7g Hc	26	Puré de calabaza, zanahoria, judía verde con pavo Yogur natural (14, 7) 343 Kcal 19,9g Prot 11,6g Lip 34,4g Hc	27	Puré de calabacín, zanahoria, calabaza con pollo Papilla de manzana, pera, naranja y plátano (14) 295 Kcal 18,4g Prot 6,4g Lip 35,7g Hc	28	Puré de patata, zanahoria, calabaza y ternera Yogur natural (14, 7) 351 Kcal 22,2g Prot 12,1g Lip 32,7g Hc	29	Puré de calabaza, judías verdes, patata con pescado Papilla de manzana, pera, naranja y plátano (4, 14) 282 Kcal 14,8g Prot 6,9g Lip 35,7g 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. Col.(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



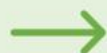
Huevo

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!!



**SIN
GLUTEN**

COLABORADOR

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

