

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

Arroz al horno con champiñón
Filete de pollo al limón
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

643 Kcal 28,5g Prot 14,4g Lip 90,8g Hc

3

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)
*Cinta de lomo empanada
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

653 Kcal 22,6g Prot 25,7g Lip 75,9g Hc

4

Pisto de verduras
Filete de pavo plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

566 Kcal 19,5g Prot 15,4g Lip 74,1g Hc

5

*Macarrones con tomate
Albóndigas de ternera caseras en salsa
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

642 Kcal 24,1g Prot 25g Lip 72,9g Hc

6

Guiso de patatas con verduras
Ragout de pollo en salsa de tomate
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

728 Kcal 23,8g Prot 22,7g Lip 93,4g Hc

9

Crema de calabacín
Estofado de cerdo al chilindrón
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

647 Kcal 28,6g Prot 17,5g Lip 72,9g Hc

10

*Sopa de ave
Pollo cocido
Patata y zanahoria cocida
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

597 Kcal 36,6g Prot 16,2g Lip 65,1g Hc

11

Patatas estofadas con verduras
Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento)
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

682 Kcal 26,4g Prot 22,4g Lip 88,3g Hc

12

*Espirales al ajillo
Lacón al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

919 Kcal 29,1g Prot 25,2g Lip 138,4g Hc

13

Arroz con salsa de tomate
*Filete de pollo en salsa
Zanahoria baby
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

706 Kcal 31,1g Prot 13,4g Lip 107,4g Hc

16

*Espaguetis con champiñón
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

638 Kcal 20,5g Prot 25g Lip 75,6g Hc

17

Patatas salteadas con pimentón
Pollo salteado
Ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

563 Kcal 21,5g Prot 12,8g Lip 76,4g Hc

18

Arroz con zanahoria y calabacín
Filetes rusos de ternera en salsa
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

742 Kcal 25,8g Prot 23,8g Lip 99g Hc

19

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)
Contramuslo de pollo al horno
Patatas asadas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

684 Kcal 27,6g Prot 16,7g Lip 91,3g Hc

20

Verduras variadas rehogadas
Arroz integral con champiñones
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

657 Kcal 11,1g Prot 17,9g Lip 96,2g Hc

23

*Espirales con salsa de tomate
*Filete de pavo en salsa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

787 Kcal 23,4g Prot 12,5g Lip 136,3g Hc

24

Arroz con verduras
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

645 Kcal 25,3g Prot 17,4g Lip 90,5g Hc

25

Sopa de verdura y pasta
Lomo en salsa de manzana
Calabacín salteado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

696 Kcal 20g Prot 23,3g Lip 89,6g Hc

26

Crema de zanahoria ECO
Perrito caliente de pollo
Patatas chips
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

804 Kcal 27,4g Prot 12g Lip 126,7g Hc

27

30

31



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

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

1º



Cereales
(arroz/pasta)

2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)

Huevo

POSTRES



Fruta

Leche

PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



Pescado o huevo

Pescado o carne



Lácteo o Fruta

Fruta



**NUEVO Real Decreto de comedores:
¡lo esencial en 15"!**

MENÚ SEMANAL: Aumento de pescados,
legumbres y frutas.

DÍA 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.