

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
2	Arroz primavera Pastel de pescado con verduras Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (3, 4, 14, 1) 653 Kcal 23,7g Prot 20,5g Lip 87,7g Hc	3	Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO) *Cinta de lomo empanada Patatas fritas Fruta de temporada Pan (14, 1) 627 Kcal 24,6g Prot 26,1g Lip 71,1g Hc	4	Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (14, 3, 1) 713 Kcal 25,4g Prot 27,4g Lip 79,6g Hc	5	Macarrones integrales a la napolitana Albóndigas de pollo en salsa Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan (1) 690 Kcal 30,5g Prot 24,4g Lip 81,7g Hc	6	Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Palometa con tomate Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan (14, 4, 1) 607 Kcal 34,2g Prot 20,3g Lip 74,6g Hc
9	Judías verdes rehogadas con zanahoria Estofado de cerdo al chilindrón Arroz integral Fruta de temporada Pan (14, 1) 616 Kcal 31g Prot 18,3g Lip 63,9g Hc	10	Sopa de fideos con garbanzos Pollo cocido Patata y zanahoria cocida Fruta de temporada Pan (1, 3) 749 Kcal 47,2g Prot 18g Lip 90,5g Hc	11	Patatas estofadas con verduras Abadejo a la vizcaína Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (14, 4, 1) 576 Kcal 25,8g Prot 17,9g Lip 72,2g Hc	12	Crema de legumbres (garbanzo y judía blanca) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (14, 3, 1) 717 Kcal 23,9g Prot 25,4g Lip 94,5g Hc	13	Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa marinera (gambas y mejillones) Guisantes salteados Fruta de temporada Pan (1, 2, 4, 12) 700 Kcal 27g Prot 19,4g Lip 91,1g Hc
16	Espaguetis al ajillo con champiñones Lomo de sajonia a la plancha Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan (1, 6, 14) 645 Kcal 21,3g Prot 21,4g Lip 82,9g Hc	17	Alubias pintas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta de temporada Pan (14, 3, 1) 547 Kcal 23,8g Prot 17,8g Lip 84,5g Hc	18	Arroz a la milanesa Limanda al horno Pisto manchego Fruta de temporada Pan (6, 14, 4, 1) 609 Kcal 15,1g Prot 21g Lip 87,9g Hc	19	Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO) Contramuslo de pollo al horno Patatas asadas Fruta de temporada Pan (14, 1) 596 Kcal 30,9g Prot 17,3g Lip 74,2g Hc	20	Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Arroz integral con champiñones Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (14, 1) 730 Kcal 22,9g Prot 18,8g Lip 103,7g Hc
23	Espirales integrales con salsa de tomate Revuelto de huevo con champiñón Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (1, 3, 14) 636 Kcal 20,2g Prot 24,5g Lip 78,3g Hc	24	Arroz hortelano (j. verde, calabacín y zanahoria) Abadejo a la romana casero Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (1, 3, 4, 14) 701 Kcal 27,7g Prot 23,1g Lip 92g Hc	25	Garbanzos con verduras Lomo en salsa de manzana Calabacín salteado Fruta de temporada Pan (14, 1) 643 Kcal 30,7g Prot 23,7g Lip 70,9g Hc	26	Crema de zanahoria ECO * Perrito caliente s/g Patatas chips Fruta de temporada Pan (14, 6, 1) 884 Kcal 21,6g Prot 24,3g Lip 130,9g 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: ALÉRGENOS
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.

**SIN
GLUTEN**

COLABORADOR

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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

Arroz primavera
Pastel de pescado con verduras
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(3, 4, 14, 1)

653 Kcal 23,7g Prot 20,5g Lip 87,7g Hc

3

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)
Cinta de lomo empanada
Patatas fritas
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 3, 7, 6, 10, 11)

693 Kcal 29,1g Prot 31,9g Lip 69,6g Hc

4

Garbanzos con verduras
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

713 Kcal 25,4g Prot 27,4g Lip 79,6g Hc

5

Macarrones integrales a la napolitana
Albóndigas de ternera caseras en salsa
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan
(1)

709 Kcal 31,2g Prot 26,2g Lip 82,2g Hc

6

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Palometa con tomate
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 4, 1, 6, 10, 11)

610 Kcal 34,4g Prot 20,4g Lip 74,6g Hc

9

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Estofado de cerdo al chilindrón
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

616 Kcal 31g Prot 18,3g Lip 63,9g Hc

10

Garbanzos con verduras
Morcillo guisado
Repollo y zanahoria
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 7, 1, 6, 10, 11)

630 Kcal 35,3g Prot 34,6g Lip 70,4g Hc

11

Guiso de patatas con carne
Abadejo a la vizcaína
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(14, 4, 1)

634 Kcal 33,3g Prot 21g Lip 72g Hc

12

Crema de legumbres (garbanzo y judía blanca)
Tortilla francesa con jamón york
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

709 Kcal 23,9g Prot 28,7g Lip 84,4g Hc

13

Arroz con salsa de tomate
Merluza en salsa marinera (gambas y mejillones)
Guisantes salteados
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 2, 4, 12, 6, 10, 11)

703 Kcal 27,2g Prot 19,5g Lip 91,2g Hc

16

Espaguetis al ajillo con champiñones
Lomo de sajonia a la plancha
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(1, 6, 14)

645 Kcal 21,3g Prot 21,4g Lip 82,9g Hc

17

Alubias pintas guisadas
Huevos a la villaroy
Ensalada de lechuga y aceitunas negras
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(6, 7, 14, 1, 3, 10, 11)

738 Kcal 30,1g Prot 33,8g Lip 96,5g Hc

18

Arroz con zanahoria y calabacín
Limanda al horno
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan
(4, 1)

561 Kcal 11,1g Prot 16,8g Lip 88,7g Hc

19

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)
Tortilla francesa
Patatas asadas
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

643 Kcal 16,6g Prot 23,3g Lip 88,3g Hc

20

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Arroz integral con champiñones
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)

732 Kcal 23,2g Prot 18,9g Lip 103,8g Hc

23

Espirales integrales con salsa de tomate
Revuelto de huevo con champiñón
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 14)

636 Kcal 20,2g Prot 24,5g Lip 78,3g Hc

24

Arroz hortelano (j. verde, calabacín y zanahoria)
Abadejo a la romana casero
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 3, 4, 14, 7, 6, 10, 11)

740 Kcal 30,7g Prot 25,4g Lip 93g Hc

25

Garbanzos guisados
Lomo en salsa de manzana
Calabacín salteado
Fruta de temporada
Pan
(6, 7, 14, 1)

736 Kcal 34,4g Prot 34,1g Lip 69,9g Hc

26

Crema de zanahoria ECO
Perrito caliente especial
Patatas chips
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan
(14, 1, 3, 6, 7)

864 Kcal 29,1g Prot 31,9g Lip 112,2g 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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

Arroz primavera
Pastel de pescado con verduras
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(3, 4, 14, 1)

653 Kcal 23,7g Prot 20,5g Lip 87,7g Hc

3

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)
Cinta de lomo empanada
Patatas fritas
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 3, 7, 6, 10, 11)

693 Kcal 29,1g Prot 31,9g Lip 69,6g Hc

4

Garbanzos con verduras
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

702 Kcal 25g Prot 27,3g Lip 77,5g Hc

5

Macarrones integrales con verduras (champiñón y pimiento)
Albóndigas de ternera caseras en salsa
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan
(1)

687 Kcal 31,7g Prot 24,7g Lip 79g Hc

6

Alubias blancas estofadas
Palometa al horno
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 4, 1, 6, 10, 11)

551 Kcal 33,8g Prot 16,3g Lip 69,9g Hc

9

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Estofado de cerdo con verduras
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

581 Kcal 31g Prot 14,9g Lip 63,1g Hc

10

Sopa de cocido con fideos integrales ECO
Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo
Repollo y zanahoria
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 3, 6, 7, 14, 10, 11)

761 Kcal 278,3g Prot 29,2g Lip 83,4g Hc

11

Patatas estofadas con verduras
Abadejo al horno
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(14, 4, 1)

567 Kcal 27,3g Prot 17,3g Lip 70g Hc

12

Crema de legumbres (garbanzo y judía blanca)
Tortilla francesa con jamón york
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

706 Kcal 23,8g Prot 28,7g Lip 84,1g Hc

13

Arroz con zanahoria y calabacín
*Merluza en salsa marinera
Guisantes salteados
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(4, 1, 6, 10, 11)

639 Kcal 27,4g Prot 18,6g Lip 87,6g Hc

16

Espaguetis al ajillo con champiñones
Lomo de sajonia a la plancha
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(1, 6, 14)

645 Kcal 21,3g Prot 21,4g Lip 82,9g Hc

17

Alubias pintas con verduras
Huevos a la villaroy
Ensalada de lechuga y aceitunas negras
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 3, 6, 7, 10, 11)

635 Kcal 26,1g Prot 23,3g Lip 95,7g Hc

18

Arroz a la milanesa
Limanda al horno
Verduras variadas
Fruta de temporada
Pan
(6, 14, 4, 1)

577 Kcal 15,3g Prot 17,7g Lip 86,5g Hc

19

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)
Contramuslo de pollo al horno
Patatas asadas
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

596 Kcal 30,9g Prot 17,3g Lip 74,2g Hc

20

Lentejas estofadas
Arroz integral con champiñones
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)

696 Kcal 22,8g Prot 15,8g Lip 101,9g Hc

23

Espirales integrales con verduras
Revuelto de huevo con champiñón
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 14)

614 Kcal 20,8g Prot 23g Lip 75,1g Hc

24

Arroz con verduras
Abadejo a la romana casero
Ensalada de lechuga
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 3, 4, 14, 7, 6, 10, 11)

710 Kcal 30,5g Prot 22,4g Lip 92,6g Hc

25

Garbanzos con verduras
Lomo en salsa de manzana
Calabacín salteado
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

632 Kcal 30,3g Prot 23,6g Lip 68,8g Hc

26

Crema de zanahoria ECO
Perrito caliente
Patatas chips
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan
(14, 1, 6, 7)

700 Kcal 22,1g Prot 23,3g Lip 97,6g 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.

COLEGIO VIRGEN DE MIRASIERRA
MENÚ DIABÉTICO 4 RACIONES



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
Arroz primavera (115 g de arroz cocido escurrido = 3 Rac) Pastel de pescado con verduras Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada= 1 Rac	Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO) (210 g de crema de verduras= 1,5 Rac) Cinta de lomo a la plancha Patatas fritas (30 g de patatas fritas = 1 Rac) Yogur sabor = 1,5 Rac	Garbanzos con verduras (110 g garbanzos cocidos escurridos = 2 Rac) Tortilla de patata (85 g de tortilla de patata =1 Rac) Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada = 1 Rac	Macarrones integrales a la napolitana (135g de pasta cocida escurrida = 3 Rac) Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta de temporada = 1 Rac	Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) (110 g de alubias cocidas escurridas = 2 Rac) Palometa con tomate Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada = 1 Rac Pan integral (20 g de pan integral = 1 Rac)
9	10	11	12	13
Judías verdes rehogadas con zanahoria (125 g de judías verdes cocidas + 20 g de zanahoria cocida = 0,6 Rac) Estofado de cerdo al chilindrón Arroz integral (55 g de arroz integral cocido escurrido = 1,4 Rac) Fruta de temporada= 1 Rac Pan (20 g de pan = 1 Rac)	Sopa de cocido con fideos integrales ECO (22,5 g de fideos cocidos escurridos = 0,5 Rac) Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo (110 g de garbanzos cocidos escurridos = 2 Rac) Repollo y zanahoria Yogur sabor = 1,5 Rac	Guiso de patatas con carne (130g de patata cocida = 2 Rac) Abadejo a la vizcaína Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada = 1 Rac Pan (20 g de pan = 1 Rac)	Crema de legumbres (garbanzo y judía blanca) (140 g de crema de legumbres = 2 Rac) Tortilla francesa con jamón york Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada = 1 Rac Pan (20 g de pan = 1 Rac)	Arroz con salsa de tomate (105 g de arroz cocido escurrido = 2,75 Rac) Merluza en salsa marinera (gambas y mejillones) Guisantes salteados (25 g de guisantes cocidos =0,25 Rac) Fruta de temporada = 1 Rac
16	17	18	19	20
Espaguetis al ajillo con champiñones (135 g de pasta cocida escurrida = 3 Rac) Lomo de Sajonia a la plancha Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada = 1 Rac	Alubias pintas guisadas (135 g de alubias pintas escurridas = 2,5 Rac) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur sabor= 1,5 Rac	Arroz a la milanesa (115 g de arroz cocido escurrido = 3 Rac) Limanda al horno Pisto manchego Fruta de temporada = 1 Rac	Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO) (210 g de crema de verduras =1,5 Rac) Contramuslo de pollo al horno Patatas asadas (50 g de patata asada = 1,5 Rac) Fruta de temporada = 1 Rac	Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) (100 g de lentejas cocidas escurrida = 2 Rac) Arroz integral con champiñones (40 g de arroz integral cocido = 1 Rac) Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada = 1 Rac



23	24	25	26	27
Espirales integrales con salsa de tomate (135g de pasta cocida = 3 Rac) Revuelto de huevo con champiñón Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada = 1 Rac	Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) (115 g de arroz cocido escurrido = 3 Rac) Abadejo al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada = 1 Rac	Garbanzos guisados (135 g garbanzos cocidos escurridos = 2,5 Rac) Lomo en salsa de manzana Calabacín salteado Yogur sabor = 1,5 Rac	Crema de zanahoria ECO 195 g de crema de = 1,5 Rac Salchichas asadas Patatas chips (30 g de chips = 1 Rac) Yogur sabor = 1,5 Rac	

OBSERVACIONES:

- Es importante recordar que el niño diabético debe comer con un horario muy regular y no se deben retrasar las comidas para evitar hipoglucemias.
- Debe comerse toda la comida que es pesada (hidratos de carbono).
- **1 ración (rac) de hidratos de carbono = 10 gramos de hidratos de carbono.**
- Las cantidades son del alimento cocinado: arroz cocido, pasta cocida, patatas dado-fritas, patatas fritas, carne o pescado. En el caso de las legumbres, los fideos y la patata, el peso se refiere a estos tres elementos escurridos, después de pesar se añade el caldo.
- No se añadirá ningún espesante (harina, pan rallado, ...) a los platos en salsa.
- **1 rac de fruta corresponde a:** Los pesos de estas frutas se refieren a pesos brutos (sin desechos, con piel).
 - Pera 100 g
 - Manzana 100 g
 - Plátano 50 g

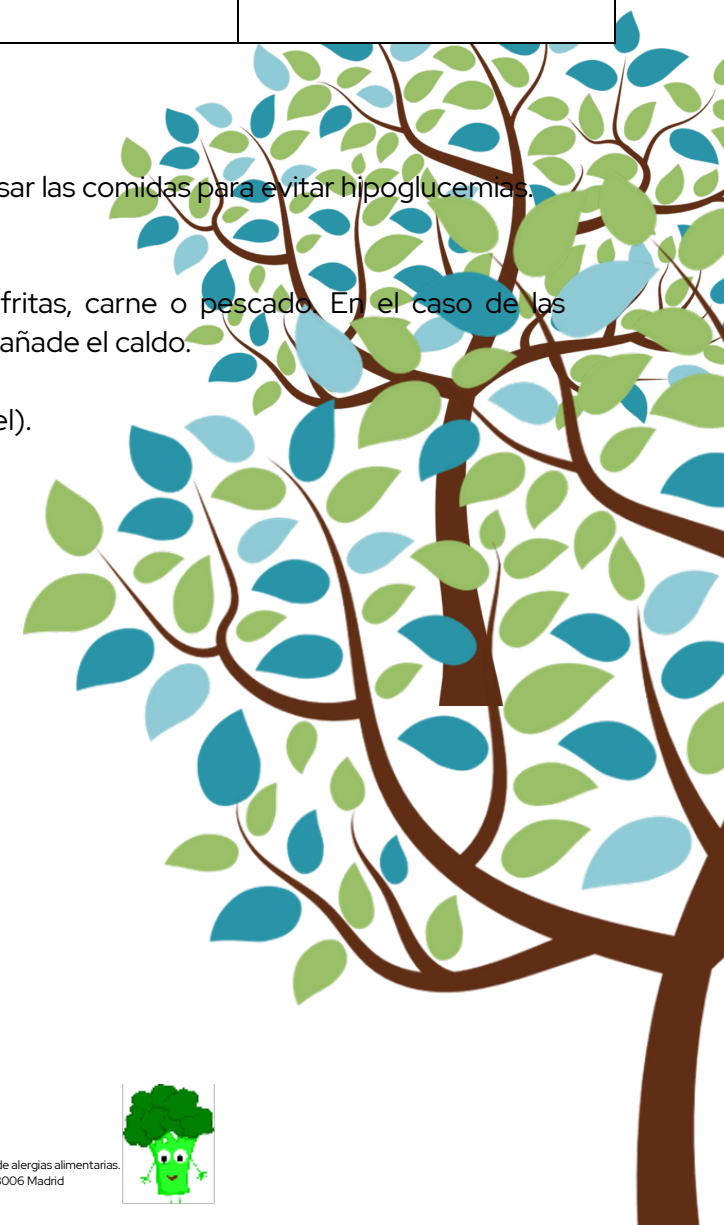
SEGÚN SU TEMPORALIDAD :

- Melón o sandía 150 g
- Naranja 100 g
- Mandarina 100 g

Bibliografía:

Tabla de raciones de hidratos de carbono.

Fundación para diabetes **fdnn** (FUNDACION PARA LA DIABETES NOVO NORDISK)





Tablas de composición de alimentos del CESNID. Andreu Farrán, Raúl Zamora y Pilar Cervera. Editorial Mc- Graw-Hill / Interamericana y Edicions Universitat de Barcelona, 2003.

Base de datos española de composición de alimentos (BEDCA). AESAN. www.bedca.net/bdpub/

Atkinson FS, Brand-Miller JC, Foster-Powell K, Buyken AE, Goletzke J. International tables of glycemic index and glycemic load values 2021: a systematic review. Am J Clin Nutr. 2021 Jul 13:nqab233.

Guía práctica de Contar Hidratos de Carbono de Accu-Chek®, Roche



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, alternando con **pan integral**.
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.
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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

Arroz primavera
Pastel de pescado con verduras
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(3, 4, 14, 1)

628 Kcal 22,9g Prot 20,4g Lip 82,3g Hc

3

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)

542 Kcal 23,7g Prot 24,2g Lip 52,6g Hc

4

Garbanzos con verduras
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

688 Kcal 24,7g Prot 27,3g Lip 74,2g Hc

5

Macarrones integrales con verduras (champiñón y pimiento)
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan
(1)

626 Kcal 30,7g Prot 21,5g Lip 72,3g Hc

6

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Palometa al horno
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 4, 1, 6, 10, 11)

561 Kcal 34,2g Prot 16,4g Lip 71,9g Hc

9

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Filete de cerdo a la plancha
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

533 Kcal 24,3g Prot 20,8g Lip 56,9g Hc

10

Sopa de fideos con garbanzos
Pollo cocido
Repollo rehogado
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 3, 6, 10, 11)

701 Kcal 47,3g Prot 15,2g Lip 85,8g Hc

11

Patatas estofadas con verduras (j. verde y pimiento)
Abadejo a la vizcaina
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(14, 4, 1)

576 Kcal 25,8g Prot 17,9g Lip 72,2g Hc

12

Crema de legumbres (garbanzo y judía blanca)
Tortilla francesa con jamón york
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

683 Kcal 23,2g Prot 28,6g Lip 79g Hc

13

Arroz al horno con champiñón
Merluza en salsa marinera (gambas y mejillones)
Guisantes salteados
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 2, 4, 12, 6, 10, 11)

687 Kcal 28g Prot 18,8g Lip 87,4g Hc

16

Espaguetis al ajillo con champiñones
Lomo de sajonia a la plancha
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta de temporada
(1, 6, 14)

560 Kcal 18,8g Prot 21g Lip 64,9g Hc

17

Alubias pintas con verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 3, 1, 6, 10, 11)

549 Kcal 24g Prot 18g Lip 84,6g Hc

18

Arroz con zanahoria y calabacín
Limanda al horno
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan
(4, 1)

561 Kcal 11,1g Prot 16,8g Lip 88,7g Hc

19

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)
Contramuslo de pollo al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

560 Kcal 30g Prot 17,5g Lip 66,1g Hc

20

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Arroz integral con champiñones
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)

732 Kcal 23,2g Prot 18,9g Lip 103,8g Hc

23

Espirales integrales con verduras
Revuelto de huevo con champiñón
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 14)

614 Kcal 20,8g Prot 23g Lip 75,1g Hc

24

Arroz hortelano (j. verde, calabacín y zanahoria)
Abadejo con salsa de limón
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(4, 14, 1, 6, 10, 11)

599 Kcal 25,9g Prot 14,3g Lip 87,7g Hc

25

Garbanzos con verduras
Lomo en salsa de manzana
Calabacín salteado
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

643 Kcal 30,7g Prot 23,7g Lip 70,9g Hc

26

Crema de zanahoria ECO
Perrito caliente
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(14, 1, 6)

698 Kcal 21,9g Prot 21,5g Lip 100,2g 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: ALÉRGENOS
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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

Arroz primavera
Pastel de pescado con verduras
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(3, 4, 14, 1)

653 Kcal 23,7g Prot 20,5g Lip 87,7g Hc

3

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)
*Filete de pollo empanado casero
Patatas fritas
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 7, 1, 6, 10, 11)

700 Kcal 32,2g Prot 29,5g Lip 72,1g Hc

4

Garbanzos con verduras
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

713 Kcal 25,4g Prot 27,4g Lip 79,6g Hc

5

Macarrones integrales a la napolitana
Albóndigas de pollo y ternera en salsa
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan
(1, 6, 14)

761 Kcal 25,9g Prot 25,3g Lip 101,9g Hc

6

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Palometa con tomate
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 4, 1, 6, 10, 11)

610 Kcal 34,4g Prot 20,4g Lip 74,6g Hc

9

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Filete de pollo al chilindrón (pimientos)
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

554 Kcal 30g Prot 17g Lip 64,3g Hc

10

Sopa de ave con fideos
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo y zanahoria
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 3, 14, 7, 6, 10, 11)

664 Kcal 38,4g Prot 19,1g Lip 84,6g Hc

11

Guiso de patatas con carne
Abadejo a la vizcaína
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(14, 4, 1)

634 Kcal 33,3g Prot 21g Lip 72g Hc

12

Crema de legumbres (garbanzo y judía blanca)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

717 Kcal 23,9g Prot 25,4g Lip 94,5g Hc

13

Arroz con salsa de tomate
Merluza en salsa marinera (gambas y mejillones)
Guisantes salteados
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 2, 4, 12, 6, 10, 11)

703 Kcal 27,2g Prot 19,5g Lip 91,2g Hc

16

Espaguetis al ajillo con champiñones
Hamburguesa de pollo en salsa
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(1, 14)

644 Kcal 25,3g Prot 23,4g Lip 79,5g Hc

17

Alubias pintas con verduras
Huevos a la villaroy
Ensalada de lechuga y aceitunas negras
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 3, 6, 7, 10, 11)

635 Kcal 26,1g Prot 23,3g Lip 95,7g Hc

18

Arroz con zanahoria y calabacín
Limanda al horno
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan
(4, 1)

561 Kcal 11,1g Prot 16,8g Lip 88,7g Hc

19

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)
Contramuslo de pollo al horno
Patatas asadas
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

596 Kcal 30,9g Prot 17,3g Lip 74,2g Hc

20

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Arroz integral con champiñones
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)

732 Kcal 23,2g Prot 18,9g Lip 103,8g Hc

23

Espirales integrales con salsa de tomate
Revuelto de huevo con champiñón
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 14)

636 Kcal 20,2g Prot 24,5g Lip 78,3g Hc

24

Arroz hortelano (j. verde, calabacín y zanahoria)
Abadejo a la romana casero
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 3, 4, 14, 7, 6, 10, 11)

740 Kcal 30,7g Prot 25,4g Lip 93g Hc

25

Garbanzos con verduras
Filete de pollo a la manzana
Calabacín salteado
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

596 Kcal 36,7g Prot 14,6g Lip 71,8g Hc

26

Crema de zanahoria ECO
Perrito caliente especial
Patatas chips
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan
(14, 1, 3, 6, 7)

864 Kcal 29,1g Prot 31,9g Lip 112,2g 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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

Arroz primavera
Pastel de pescado con verduras
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 4, 14)

679 Kcal 21,7g Prot 20,1g Lip 92,5g Hc

3

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)
*Cinta de lomo empanada
Patatas fritas
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 7)

690 Kcal 25,4g Prot 27,9g Lip 76,8g Hc

4

Garbanzos con verduras
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)

739 Kcal 23,4g Prot 27g Lip 84,4g Hc

5

Macarrones integrales a la napolitana
Albóndigas de pollo y ternera en salsa
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 6, 14)

787 Kcal 24g Prot 25g Lip 106,7g Hc

6

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Palometa con tomate
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4)

633 Kcal 32,2g Prot 19,9g Lip 79,4g Hc

9

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Estofado de cerdo al chilindrón
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

642 Kcal 29,1g Prot 17,9g Lip 68,7g Hc

10

Sopa de cocido con fideos integrales ECO
Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo
Repollo y zanahoria
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 3, 6, 7, 14)

785 Kcal 27,6g Prot 28,7g Lip 88,2g Hc

11

Guiso de patatas con carne
Abadejo a la vizcaína
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4)

722 Kcal 30,1g Prot 20,4g Lip 89,1g Hc

12

Crema de legumbres (garbanzo y judía blanca)
Tortilla francesa con jamón york
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)

735 Kcal 21,9g Prot 28,4g Lip 89,2g Hc

13

Arroz con salsa de tomate
Merluza en salsa marinera (gambas y mejillones)
Guisantes salteados
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 2, 4, 12)

726 Kcal 25g Prot 19,1g Lip 95,9g Hc

16

Espaguetis al ajillo con champiñones
Lomo de sajonia a la plancha
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 6, 14)

671 Kcal 19,3g Prot 21g Lip 87,7g Hc

17

Alubias pintas guisadas
Huevos a la villaroy
Ensalada de lechuga y aceitunas negras
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 7, 14, 1, 3)

886 Kcal 28,5g Prot 33,3g Lip 127,1g Hc

18

Arroz a la milanesa
Limanda al horno
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 14, 4)

636 Kcal 13,1g Prot 20,6g Lip 92,7g 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

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Arroz integral con champiñones
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

756 Kcal 20,9g Prot 18,4g Lip 108,5g Hc

23

Espirales integrales con salsa de tomate
Revuelto de huevo con champiñón
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 3, 14)

662 Kcal 18,3g Prot 24,2g Lip 83,1g Hc

24

Arroz hortelano (j. verde, calabacín y zanahoria)
Abadejo a la romana casero
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 3, 4, 14, 7)

764 Kcal 28,5g Prot 25g Lip 97,8g Hc

25

Garbanzos guisados
Lomo en salsa de manzana
Calabacín salteado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 7, 14)

762 Kcal 32,4g Prot 33,7g Lip 74,7g Hc

26

Crema de zanahoria ECO
* Perrito caliente s/g
Patatas chips
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan sin alérgenos
(14, 6, 7)

886 Kcal 19,3g Prot 25,8g Lip 126,5g 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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

Arroz al horno con champiñón
Pastel de pescado con verduras
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 4, 14)

668 Kcal 22,1g Prot 20,1g Lip 90,4g 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
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 14)

687 Kcal 15,1g Prot 24,1g Lip 85,2g Hc

5

*Macarrones con tomate
Albóndigas de ternera caseras en salsa
Verduras variadas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

632 Kcal 23,7g Prot 23,9g Lip 73,8g Hc

6

Guiso de patatas con verduras
Palometa con tomate
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4)

677 Kcal 23,8g Prot 19,4g Lip 89,4g 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
Abadejo a la vizcaína
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4)

664 Kcal 22,5g Prot 17,3g Lip 89,3g Hc

12

*Espirales al ajillo
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 14)

831 Kcal 14,6g Prot 20,4g Lip 141,7g Hc

13

Arroz con salsa de tomate
*Merluza en salsa marinera
Zanahoria baby
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4)

656 Kcal 24,2g Prot 16,1g Lip 96,2g 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
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)

631 Kcal 10,2g Prot 19,7g Lip 89,5g Hc

18

Arroz con zanahoria y calabacín
Limanda al horno
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4)

587 Kcal 9,2g Prot 16,4g Lip 93,5g 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
Revuelto de huevo con champiñón
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 14)

808 Kcal 17,7g Prot 19g Lip 132,6g Hc

24

Arroz con verduras
*Abadejo a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

696 Kcal 25g Prot 18,9g Lip 98,3g 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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

Arroz primavera
Pastel de pescado con verduras
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 4, 14)

679 Kcal 21,7g Prot 20,1g Lip 92,5g 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

Garbanzos con verduras
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)

739 Kcal 23,4g Prot 27g Lip 84,4g 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

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Palometa con tomate
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4)

633 Kcal 32,2g Prot 19,9g Lip 79,4g Hc

9

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Estofado de cerdo al chilindrón
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

642 Kcal 29,1g Prot 17,9g Lip 68,7g Hc

10

Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

592 Kcal 28,4g Prot 13,5g Lip 86g Hc

11

Guiso de patatas con carne
Abadejo a la vizcaína
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4)

722 Kcal 30,1g Prot 20,4g Lip 89,1g Hc

12

Crema de legumbres (garbanzo y judía blanca)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)

743 Kcal 21,9g Prot 25,1g Lip 99,3g Hc

13

Arroz con salsa de tomate
*Merluza en salsa marinera
Guisantes salteados
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4)

682 Kcal 25,3g Prot 19,2g Lip 95g Hc

16

*Espaguetis con champiñón
Lomo de sajonia a la plancha
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 14)

651 Kcal 15,5g Prot 22,1g Lip 84,2g Hc

17

Alubias pintas con verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)

698 Kcal 22,4g Prot 17,5g Lip 115,2g Hc

18

Arroz a la milanesa
Limanda al horno
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 14, 4)

636 Kcal 13,1g Prot 20,6g Lip 92,7g 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

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Arroz integral con champiñones
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

756 Kcal 20,9g Prot 18,4g Lip 108,5g Hc

23

*Espirales con salsa de tomate
Revuelto de huevo con champiñón
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 14)

808 Kcal 17,7g Prot 19g Lip 132,6g Hc

24

Arroz hortelano (j. verde, calabacín y zanahoria)
* Abadejo a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

724 Kcal 25,2g Prot 21,9g Lip 98,3g Hc

25

Garbanzos con verduras
Lomo en salsa de manzana
Calabacín salteado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

669 Kcal 28,7g Prot 23,3g Lip 75,7g Hc

26

Crema de zanahoria ECO
* Perrito caliente s/g
Patatas chips
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 6)

910 Kcal 19,6g Prot 23,9g Lip 135,7g 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.

DIÁ 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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

Arroz primavera
Pastel de pescado con verduras
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 4, 14)

679 Kcal 21,7g Prot 20,1g Lip 92,5g Hc

3

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)
*Cinta de lomo empanada
Patatas fritas
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 7)

690 Kcal 25,4g Prot 27,9g Lip 76,8g Hc

4

Garbanzos con verduras
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)

739 Kcal 23,4g Prot 27g Lip 84,4g 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

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Palometa con tomate
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4)

633 Kcal 32,2g Prot 19,9g Lip 79,4g Hc

9

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Estofado de cerdo al chilindrón
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

642 Kcal 29,1g Prot 17,9g Lip 68,7g Hc

10

Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo y zanahoria
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 7)

629 Kcal 31,3g Prot 15,8g Lip 87g Hc

11

Guiso de patatas con carne
Abadejo a la vizcaína
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4)

722 Kcal 30,1g Prot 20,4g Lip 89,1g Hc

12

Crema de legumbres (garbanzo y judía blanca)
Tortilla francesa con jamón york
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)

735 Kcal 21,9g Prot 28,4g Lip 89,2g Hc

13

Arroz con salsa de tomate
*Merluza en salsa marinera
Guisantes salteados
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4)

682 Kcal 25,3g Prot 19,2g Lip 95g Hc

16

*Espaguetis con champiñón
Lomo de sajonia a la plancha
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 14)

651 Kcal 15,5g Prot 22,1g Lip 84,2g Hc

17

Alubias pintas guisadas
*Huevos con bechamel
Ensalada de lechuga y aceitunas negras
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 7, 14, 3)

885 Kcal 35,2g Prot 36,4g Lip 111,8g Hc

18

Arroz a la milanesa
Limanda al horno
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 14, 4)

636 Kcal 13,1g Prot 20,6g Lip 92,7g 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

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Arroz integral con champiñones
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

756 Kcal 20,9g Prot 18,4g Lip 108,5g Hc

23

*Espirales con salsa de tomate
Revuelto de huevo con champiñón
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 14)

808 Kcal 17,7g Prot 19g Lip 132,6g Hc

24

Arroz hortelano (j. verde, calabacín y zanahoria)
*Abadejo a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14, 7)

761 Kcal 28g Prot 24,2g Lip 99,3g Hc

25

Garbanzos guisados
Lomo en salsa de manzana
Calabacín salteado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 7, 14)

762 Kcal 32,4g Prot 33,7g Lip 74,7g Hc

26

Crema de zanahoria ECO
*Perrito caliente s/g
Patatas chips
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan sin alérgenos
(14, 6, 7)

886 Kcal 19,3g Prot 25,8g Lip 126,5g 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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

Arroz al horno con champiñón
Abadejo al horno
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4 , 14)

655 Kcal 26g Prot 17,2g Lip 89,7g Hc

3

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)
*Cinta de lomo empanada
Patatas fritas
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14 , 7)

690 Kcal 25,4g Prot 27,9g Lip 76,8g 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
Verduras variadas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

632 Kcal 23,7g Prot 23,9g Lip 73,8g Hc

6

Guiso de patatas con verduras
Palometa con tomate
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14 , 4)

677 Kcal 23,8g Prot 19,4g Lip 89,4g 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
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(7)

633 Kcal 39,4g Prot 18,4g Lip 66,1g Hc

11

Patatas estofadas con verduras
Abadejo a la vizcaína
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14 , 4)

664 Kcal 22,5g Prot 17,3g Lip 89,3g 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
Merluza en salsa marinera (gambas y mejillones)
Zanahoria baby
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1 , 2 , 4 , 12)

700 Kcal 23,8g Prot 16g Lip 97,1g 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
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14 , 7)

600 Kcal 24,3g Prot 15g Lip 77,4g Hc

18

Arroz con zanahoria y calabacín
Limanda al horno
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4)

587 Kcal 9,2g Prot 16,4g Lip 93,5g 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
* Abadejo a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4 , 14 , 7)

733 Kcal 27,9g Prot 21,1g Lip 99,3g 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
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan sin alérgenos
(14 , 7)

780 Kcal 27,1g Prot 13,9g Lip 117,5g 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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

Arroz primavera
Abadejo al horno
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

666 Kcal 25,7g Prot 17,2g Lip 91,9g Hc

3

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)
*Cinta de lomo empanada
Patatas fritas
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 7)

690 Kcal 25,4g Prot 27,9g Lip 76,8g Hc

4

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

618 Kcal 27,8g Prot 18,3g Lip 73,3g Hc

5

*Macarrones con tomate
Albóndigas de pollo y ternera en salsa
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 6, 14)

694 Kcal 18,8g Prot 24,1g Lip 92,7g Hc

6

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Palometa con tomate
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4)

633 Kcal 32,2g Prot 19,9g Lip 79,4g Hc

9

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Estofado de cerdo al chilindrón
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

642 Kcal 29,1g Prot 17,9g Lip 68,7g Hc

10

Sopa de cocido con fideos integrales ECO
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo y zanahoria
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 14, 7)

668 Kcal 27,2g Prot 18,9g Lip 88,4g Hc

11

Guiso de patatas con carne
Abadejo a la vizcaína
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4)

722 Kcal 30,1g Prot 20,4g Lip 89,1g Hc

12

Crema de legumbres (garbanzo y judía blanca)
Lacón al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

831 Kcal 36,4g Prot 29,8g Lip 96g Hc

13

Arroz con salsa de tomate
Merluza en salsa marinera (gambas y mejillones)
Guisantes salteados
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 2, 4, 12)

726 Kcal 25g Prot 19,1g Lip 95,9g Hc

16

*Espaguetis con champiñón
Lomo de sajonia a la plancha
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 14)

651 Kcal 15,5g Prot 22,1g Lip 84,2g Hc

17

Alubias pintas guisadas
Pollo salteado
Ensalada de lechuga y aceitunas negras
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 7, 14)

770 Kcal 40,6g Prot 23,2g Lip 103,8g Hc

18

Arroz a la milanesa
Limanda al horno
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 14, 4)

636 Kcal 13,1g Prot 20,6g Lip 92,7g 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

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Arroz integral con champiñones
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

756 Kcal 20,9g Prot 18,4g Lip 108,5g 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 hortelano (j. verde, calabacín y zanahoria)
* Abadejo a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14, 7)

761 Kcal 28g Prot 24,2g Lip 99,3g Hc

25

Garbanzos guisados
Lomo en salsa de manzana
Calabacín salteado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 7, 14)

762 Kcal 32,4g Prot 33,7g Lip 74,7g Hc

26

Crema de zanahoria ECO
* Perrito caliente s/g
Patatas chips
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan sin alérgenos
(14, 6, 7)

886 Kcal 19,3g Prot 25,8g Lip 126,5g 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. Cok (T.S. Nº2816) / H.C. Cok (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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

Arroz primavera
Abadejo al horno
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4 , 14)

666 Kcal 25,7g Prot 17,2g Lip 91,9g 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

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

618 Kcal 27,8g Prot 18,3g Lip 73,3g Hc

5

*Macarrones con tomate
Albóndigas de pollo y ternera en salsa
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1 , 6 , 14)

694 Kcal 18,8g Prot 24,1g Lip 92,7g Hc

6

Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria)
Palometa con tomate
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14 , 4)

633 Kcal 32,2g Prot 19,9g Lip 79,4g Hc

9

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Estofado de cerdo al chilindrón
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

642 Kcal 29,1g Prot 17,9g Lip 68,7g Hc

10

Sopa de cocido con fideos integrales ECO
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1 , 14)

631 Kcal 269,2g Prot 16,6g Lip 87,5g Hc

11

Guiso de patatas con carne
Abadejo a la vizcaína
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14 , 4)

722 Kcal 30,1g Prot 20,4g Lip 89,1g Hc

12

Crema de legumbres (garbanzo y judía blanca)
Lacón al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

831 Kcal 36,4g Prot 29,8g Lip 96g Hc

13

Arroz con salsa de tomate
Merluza en salsa marinera (gambas y mejillones)
Guisantes salteados
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1 , 2 , 4 , 12)

726 Kcal 25g Prot 19,1g Lip 95,9g Hc

16

*Espaguetis con champiñón
Lomo de sajonia a la plancha
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6 , 14)

651 Kcal 15,5g Prot 22,1g Lip 84,2g Hc

17

Alubias pintas con verduras
Pollo salteado
Ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

630 Kcal 33,7g Prot 10,5g Lip 102g Hc

18

Arroz a la milanesa
Limanda al horno
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6 , 14 , 4)

636 Kcal 13,1g Prot 20,6g Lip 92,7g 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

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Arroz integral con champiñones
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

756 Kcal 20,9g Prot 18,4g Lip 108,5g 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 hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
* Abadejo a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4 , 14)

724 Kcal 25,2g Prot 21,9g Lip 98,3g Hc

25

Garbanzos con verduras
Lomo en salsa de manzana
Calabacín salteado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

669 Kcal 28,7g Prot 23,3g Lip 75,7g Hc

26

Crema de zanahoria ECO
* Perrito caliente s/g
Patatas chips
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14 , 6)

910 Kcal 19,6g Prot 23,9g Lip 135,7g 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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

Arroz primavera
Pastel de pescado con verduras
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(3, 4, 14, 1)

653 Kcal 23,7g Prot 20,5g Lip 87,7g Hc

3

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)
*Cinta de lomo empanada
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

627 Kcal 24,6g Prot 26,1g Lip 71,1g Hc

4

Garbanzos con verduras
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

713 Kcal 25,4g Prot 27,4g Lip 79,6g Hc

5

Macarrones integrales a la napolitana
Albóndigas de pollo y ternera en salsa
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan
(1, 6, 14)

761 Kcal 25,9g Prot 25,3g Lip 101,9g Hc

6

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Palometa con tomate
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan
(14, 4, 1)

607 Kcal 34,2g Prot 20,3g Lip 74,6g Hc

9

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Estofado de cerdo al chilindrón
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

616 Kcal 31g Prot 18,3g Lip 63,9g Hc

10

Sopa de cocido con fideos integrales ECO
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(1, 14)

605 Kcal 271,2g Prot 17g Lip 82,7g Hc

11

Guiso de patatas con carne
Abadejo a la vizcaína
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(14, 4, 1)

634 Kcal 33,3g Prot 21g Lip 72g Hc

12

Crema de legumbres (garbanzo y judía blanca)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

717 Kcal 23,9g Prot 25,4g Lip 94,5g Hc

13

Arroz con salsa de tomate
Merluza en salsa marinera (gambas y mejillones)
Guisantes salteados
Fruta de temporada
Pan
(1, 2, 4, 12)

700 Kcal 27g Prot 19,4g Lip 91,1g Hc

16

Espaguetis al ajillo con champiñones
Lomo de sajonia a la plancha
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(1, 6, 14)

645 Kcal 21,3g Prot 21,4g Lip 82,9g Hc

17

Alubias pintas con verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

547 Kcal 23,8g Prot 17,8g Lip 84,5g Hc

18

Arroz a la milanesa
Limanda al horno
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan
(6, 14, 4, 1)

609 Kcal 15,1g Prot 21g Lip 87,9g Hc

19

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)
Contramuslo de pollo al horno
Patatas asadas
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

596 Kcal 30,9g Prot 17,3g Lip 74,2g Hc

20

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Arroz integral con champiñones
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

730 Kcal 22,9g Prot 18,8g Lip 103,7g Hc

23

Espirales integrales con salsa de tomate
Revuelto de huevo con champiñón
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 14)

636 Kcal 20,2g Prot 24,5g Lip 78,3g Hc

24

Arroz hortelano (j. verde, calabacín y zanahoria)
Abadejo a la romana casero
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 4, 14)

701 Kcal 27,7g Prot 23,1g Lip 92g Hc

25

Garbanzos con verduras
Lomo en salsa de manzana
Calabacín salteado
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

643 Kcal 30,7g Prot 23,7g Lip 70,9g Hc

26

Crema de zanahoria ECO
* Perrito caliente s/g
Patatas chips
Fruta de temporada
Pan
(14, 6, 1)

884 Kcal 21,6g Prot 24,3g Lip 130,9g 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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

Arroz al horno con champiñón
Revuelto de huevo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 14)

643 Kcal 15,4g Prot 21,6g Lip 89g Hc

3

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)
*Cinta de lomo empanada
Patatas fritas
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 7)

690 Kcal 25,4g Prot 27,9g Lip 76,8g Hc

4

Pisto de verduras
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 14)

687 Kcal 15,1g Prot 24,1g Lip 85,2g Hc

5

*Macarrones con tomate
Albóndigas de ternera caseras en salsa
Verduras variadas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

632 Kcal 23,7g Prot 23,9g Lip 73,8g 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
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(7)

633 Kcal 39,4g Prot 18,4g Lip 66,1g 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
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 14)

831 Kcal 14,6g Prot 20,4g Lip 141,7g 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
*Huevos con bechamel
Ensalada de lechuga y aceitunas negras
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3, 7)

715 Kcal 18,9g Prot 28,2g Lip 85,4g 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
Revuelto de huevo con champiñón
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 14)

808 Kcal 17,7g Prot 19g Lip 132,6g Hc

24

Arroz con verduras
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 7)

681 Kcal 28,1g Prot 19,7g Lip 91,4g 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
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan sin alérgenos
(14, 7)

780 Kcal 27,1g Prot 13,9g Lip 117,5g 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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

Arroz al horno con champiñón
Pastel de pescado con verduras
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 4, 14)

668 Kcal 22,1g Prot 20,1g Lip 90,4g Hc

3

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)
*Cinta de lomo empanada
Patatas fritas
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 7)

690 Kcal 25,4g Prot 27,9g Lip 76,8g Hc

4

Pisto de verduras
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 14)

687 Kcal 15,1g Prot 24,1g Lip 85,2g Hc

5

*Macarrones con tomate
Albóndigas de ternera caseras en salsa
Verduras variadas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

632 Kcal 23,7g Prot 23,9g Lip 73,8g Hc

6

Guiso de patatas con verduras
Palometa con tomate
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4)

677 Kcal 23,8g Prot 19,4g Lip 89,4g 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
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(7)

633 Kcal 39,4g Prot 18,4g Lip 66,1g Hc

11

Patatas estofadas con verduras
Abadejo a la vizcaína
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4)

664 Kcal 22,5g Prot 17,3g Lip 89,3g Hc

12

*Espirales al ajillo
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 14)

831 Kcal 14,6g Prot 20,4g Lip 141,7g Hc

13

Arroz con salsa de tomate
Merluza en salsa marinera (gambas y mejillones)
Zanahoria baby
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 2, 4, 12)

700 Kcal 23,8g Prot 16g Lip 97,1g 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
*Huevos con bechamel
Ensalada de lechuga y aceitunas negras
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3, 7)

715 Kcal 18,9g Prot 28,2g Lip 85,4g Hc

18

Arroz con zanahoria y calabacín
Limanda al horno
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4)

587 Kcal 9,2g Prot 16,4g Lip 93,5g 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
Revuelto de huevo con champiñón
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 14)

808 Kcal 17,7g Prot 19g Lip 132,6g Hc

24

Arroz con verduras
Abadejo a la romana casero
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 3, 4, 14, 7)

736 Kcal 28,4g Prot 21,9g Lip 97,7g 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
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan sin alérgenos
(14, 7)

780 Kcal 27,1g Prot 13,9g Lip 117,5g 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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

Arroz primavera
Revuelto de huevo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(3, 14, 1)

628 Kcal 17g Prot 22g Lip 86,3g Hc

3

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)
Cinta de lomo empanada
Patatas fritas
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 3, 7, 6, 10, 11)

693 Kcal 29,1g Prot 31,9g Lip 69,6g Hc

4

Garbanzos con verduras
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

713 Kcal 25,4g Prot 27,4g Lip 79,6g Hc

5

Macarrones integrales a la napolitana
Albóndigas de pollo y ternera en salsa
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan
(1, 6, 14)

761 Kcal 25,9g Prot 25,3g Lip 101,9g Hc

6

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Ragout de pollo en salsa de tomate
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)

661 Kcal 34,4g Prot 23,7g Lip 78,6g Hc

9

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Estofado de cerdo al chilindrón
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

616 Kcal 31g Prot 18,3g Lip 63,9g Hc

10

Sopa de cocido con fideos integrales ECO
Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo
Repollo y zanahoria
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 3, 6, 7, 14, 10, 11)

761 Kcal 27,8g Prot 29,2g Lip 83,4g Hc

11

Guiso de patatas con carne
Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento)
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

652 Kcal 37,2g Prot 22,8g Lip 70,9g Hc

12

Crema de legumbres (garbanzo y judía blanca)
Tortilla francesa con jamón york
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

709 Kcal 23,9g Prot 28,7g Lip 84,4g Hc

13

Arroz con salsa de tomate
*Filete de pollo en salsa
Guisantes salteados
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 6, 10, 11)

709 Kcal 34,5g Prot 17g Lip 101,5g Hc

16

Espaguetis al ajillo con champiñones
Lomo de sajonia a la plancha
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(1, 6, 14)

645 Kcal 21,3g Prot 21,4g Lip 82,9g Hc

17

Alubias pintas guisadas
*Huevos con bechamel
Ensalada de lechuga y aceitunas negras
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(6, 7, 14, 3, 1, 10, 11)

736 Kcal 36,8g Prot 36,9g Lip 81,2g Hc

18

Arroz a la milanesa
Filetes rusos de ternera en salsa
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan
(6, 14, 1)

765 Kcal 31,7g Prot 28,3g Lip 93,4g Hc

19

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)
Contramuslo de pollo al horno
Patatas asadas
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

596 Kcal 30,9g Prot 17,3g Lip 74,2g Hc

20

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Arroz integral con champiñones
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)

732 Kcal 23,2g Prot 18,9g Lip 103,8g Hc

23

Espirales integrales con salsa de tomate
Revuelto de huevo con champiñón
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 14)

636 Kcal 20,2g Prot 24,5g Lip 78,3g Hc

24

Arroz hortelano (j. verde, calabacín y zanahoria)
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 7, 1, 6, 10, 11)

686 Kcal 30,5g Prot 23,2g Lip 86,7g Hc

25

Garbanzos guisados
Lomo en salsa de manzana
Calabacín salteado
Fruta de temporada
Pan
(6, 7, 14, 1)

736 Kcal 34,4g Prot 34,1g Lip 69,9g Hc

26

Crema de zanahoria ECO
Perrito caliente especial
Patatas chips
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan
(14, 1, 3, 6, 7)

864 Kcal 29,1g Prot 31,9g Lip 112,2g 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.