

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)

575 Kcal 23,6g Prot 14,4g Lip 81,9g 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)

624 Kcal 28,4g Prot 26,8g Lip 64,2g Hc

4

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

579 Kcal 20,2g Prot 23,8g Lip 61,8g Hc

5

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

632 Kcal 22,7g Prot 21,2g Lip 83,5g Hc

6

Alubias blancas estofadas
Merluza en salsa de tomate
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 4, 1, 6, 10, 11)

541 Kcal 27,8g Prot 21,3g Lip 61,1g Hc

9

Crema de judías verdes
Estofado de cerdo al chilindrón
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

602 Kcal 29,9g Prot 17,9g Lip 64,3g Hc

10

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

635 Kcal 27,2g Prot 22,4g Lip 72,6g Hc

11

Patatas estofadas
Abadejo en salsa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(14, 1, 4)

558 Kcal 20,7g Prot 14,2g Lip 83,5g Hc

12

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

652 Kcal 22,9g Prot 25,5g Lip 78,6g Hc

13

Arroz con salsa de tomate
Merluza en salsa
Guisantes salteados
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 4, 6, 10, 11)

504 Kcal 17,5g Prot 14,9g Lip 73,6g Hc

16

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

621 Kcal 22g Prot 18,8g Lip 80,4g Hc

17

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

583 Kcal 21,3g Prot 23g Lip 83,5g Hc

18

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

536 Kcal 10,4g Prot 16,7g Lip 83,3g Hc

19

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

507 Kcal 28,3g Prot 16,9g Lip 55,3g Hc

20

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

622 Kcal 17,8g Prot 15,4g Lip 92,7g 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)

576 Kcal 19,2g Prot 21,2g Lip 72,6g Hc

24

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

613 Kcal 28,9g Prot 19,3g Lip 76,8g Hc

25

Garbanzos estofados
Lomo en salsa de manzana
Calabacín salteado
Fruta de temporada
Pan
(1)

543 Kcal 25,7g Prot 23,2g Lip 53,4g Hc

26

Crema de zanahoria ECO
Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento)
Patatas al vapor
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan
(14, 7, 1)

504 Kcal 27,4g Prot 22,6g Lip 49,3g 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.