

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6		Arroz con salsa de tomate Merluza al horno Verduras horneadas Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (4, 7, 1, 6, 10, 11) 521 Kcal 20,8g Prot 14,2g Lip 74,2g Hc	Sopa de cocido con fideos integrales ECO Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo Repollo y zanahoria Fruta de temporada Pan (1, 3, 6, 7, 14) 703 Kcal 274,9g Prot 26,8g Lip 78,9g Hc	Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (14, 3, 1) 625 Kcal 18,8g Prot 24,1g Lip 75,6g Hc	Alubias blancas estofadas Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 4, 1, 6, 10, 11) 668 Kcal 32,1g Prot 20,1g Lip 91,5g Hc
13	Sopa de estrellas Cinta de lomo fresca al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (1, 3, 14) 522 Kcal 25,2g Prot 22,5g Lip 53,9g Hc	Alubias pintas con arroz integral Merluza al papillot Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (4, 14, 7, 1, 6, 10, 11) 768 Kcal 41,1g Prot 22,8g Lip 107,6g Hc	Crema de calabaza ECO Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento) Patatas dado Fruta de temporada Pan (14, 1) 614 Kcal 29,4g Prot 230,2g Lip 68,7g Hc	Lentejas estofadas Tacos de rape en salsa Verduras variadas Fruta de temporada Pan (14, 1, 4) 575 Kcal 29g Prot 18,4g Lip 67,6g Hc	Arroz hortelano Revuelto de huevo con champiñón Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan / Pan integral (3, 14, 1, 6, 10, 11) 488 Kcal 16,2g Prot 16,1g Lip 65,8g Hc
20	Macarrones con salsa de calabaza ECO *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (1, 7, 4, 14) 665 Kcal 27,5g Prot 24,1g Lip 82,7g Hc	Crema de guisantes Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 3, 7, 1, 6, 10, 11) 743 Kcal 29,2g Prot 29,5g Lip 118,3g Hc	Paella Valenciana Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (2, 4, 12, 14, 1) 748 Kcal 30,7g Prot 19,4g Lip 94,5g Hc	Menestra de verduras *Filete de pollo en salsa Zanahoria baby Fruta de temporada Pan (1) 595 Kcal 34,3g Prot 10,3g Lip 87,4g Hc	Pisto de verduras Garbanzos con champiñones Arroz integral Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 6, 10, 11) 571 Kcal 18,5g Prot 15,1g Lip 83,1g Hc
27	Lentejas hortelana con verduras Pastel de carne casero con puré de patata gratinado Fruta de temporada Pan (14, 7, 1) 748 Kcal 30,8g Prot 27,1g Lip 87,1g Hc	Patatas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 3, 7, 1, 6, 10, 11) 704 Kcal 20,3g Prot 25g Lip 97,4g Hc	Sopa de cocido con fideos integrales ECO Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo Repollo y zanahoria Fruta de temporada Pan (1, 3, 6, 7, 14) 703 Kcal 274,9g Prot 26,8g Lip 78,9g Hc	Arroz murciano Merluza en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (1, 4, 14) 608 Kcal 19,1g Prot 17,7g Lip 86,5g Hc	



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

PUEDES CENAR

1º



Cereales
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)



Pescado o huevo



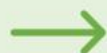
Huevo

Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

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

MENÚ SEMANAL: Aumento de pescados,
Legumbres y frutas.

DI A 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

