

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

4

5

6

7

8

11

12

13

14

15

18

19

20

21

22

25

26

27

28

29

Macarrones integrales con salsa de tomate
Boquerones a la andaluza
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 3, 4, 14, 6, 10, 11)
758 Kcal 24,8g Prot 32,7g Lip 86,9g Hc

Crema de zanahoria ECO
Hamburguesa de pollo en salsa
Patatas asadas
Fruta de temporada
Pan
(14, 6, 1)
701 Kcal 25,4g Prot 22,8g Lip 96g Hc

Alubias blancas guisadas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(6, 7, 14, 3, 1, 10, 11)
722 Kcal 26g Prot 34,4g Lip 81,6g Hc

CONMEMORACIÓN POR EL
NOMBRAIMIENTO DEL PAPA LEÓN XIV
Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Lomo en salsa de manzana
Guisantes salteados
Tarrina de chocolate y vainilla
Pan
(7, 1)
720 Kcal 25,9g Prot 27,4g Lip 90,8g Hc

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)
754 Kcal 23,1g Prot 30,2g Lip 79,3g Hc

Arroz primavera
Bacalao al horno
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(4, 1, 6, 10, 11)
627 Kcal 26,4g Prot 17,8g Lip 87g Hc

Sopa de cocido con fideos integrales ECO
Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo
Repollo, patata y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 6, 7, 14)
860 Kcal 279,3g Prot 27,6g Lip 111,6g Hc

Patatas estofadas con verduras (j.verde y pimiento)
Jamoncitos de pollo con hierbas provenzales
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)
753 Kcal 56,4g Prot 44,9g Lip 53,6g Hc

Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)
Merluza en salsa de tomate
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 4, 7, 1, 6, 10, 11)
705 Kcal 31g Prot 22,2g Lip 91,2g Hc

DÍA SIN GLUTEN
Judías verdes rehogadas con zanahoria ECO
Sajonia en salsa napolitana
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
707 Kcal 16,1g Prot 22,7g Lip 93,2g Hc

Pote asturiano
Contramuslo de pollo asado al limón
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(6, 7, 14, 1, 10, 11)
731 Kcal 43,4g Prot 28,3g Lip 74,9g Hc

Coditos con champiñón
Salmón al horno
Ensalada de lechuga, tomate y queso
Fruta de temporada
Pan
(1, 4, 7, 14)
715 Kcal 33,9g Prot 31g Lip 71,9g Hc

Garbanzos con verduras
Huevos rotos
Arroz integral
Yogur natural / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 3, 7, 1, 6, 10, 11)
793 Kcal 32,1g Prot 39g Lip 71,7g Hc

Arroz con salsa de tomate
Merluza al ajillo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(4, 14, 1, 6, 10, 11)
621 Kcal 24,5g Prot 19,4g Lip 85,1g Hc

Crema de calabaza ECO
Filete de pollo guisado
Wok de verduras
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)
662 Kcal 32g Prot 18g Lip 88,4g Hc

Menestra de verduras rehogadas (guisante y judía verde)
Estofado de cerdo al curry
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 7, 6, 10, 11)
805 Kcal 37,6g Prot 19,5g Lip 103g Hc

Espaguetis con tomate
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 14)
663 Kcal 17,1g Prot 25,8g Lip 88,8g Hc

Garbanzos con verduras
Merluza a la romana casera
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 3, 4, 7, 6, 10, 11)
739 Kcal 36,1g Prot 29,8g Lip 74,4g 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. 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: 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.