

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES			
								<b>FESTIVO</b>			
4	Macarrones integrales con salsa de tomate Boquerones a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (1, 3, 4, 14) 755 Kcal 24,5g Prot 32,6g Lip 86,8g Hc	5	Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 3, 1, 6, 10, 11) 626 Kcal 22,3g Prot 23,9g Lip 82,3g Hc	6	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	7	Arroz murciano Merluza al limón Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta de temporada Pan (1, 4, 14) 793 Kcal 30g Prot 19,1g Lip 119,8g Hc	8	CONMEMORACIÓN POR EL NOMBAMIENTO DEL PAPA LEÓN XIV Ensalada César de la casa Lomo en salsa de manzana Guisantes salteados Tarrina de chocolate y vainilla Pan / Pan integral (1, 3, 6, 7, 10, 11) 753 Kcal 33,7g Prot 36,6g Lip 90,4g Hc		
11	Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (14, 3, 1) 696 Kcal 27,5g Prot 27,8g Lip 72,5g Hc	12	Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 4, 1, 6, 10, 11) 655 Kcal 27,8g Prot 20g Lip 87g Hc	13	Patatas estofadas con verduras (j. verde y pimiento) Filete de pollo al ajillo con hierbas provenzales Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor / Fruta de temporada Pan (14, 7, 1) 714 Kcal 35,4g Prot 21,9g Lip 90,2g Hc	14	JORNADA ESPECIAL SAN ISIDRO Sopa de cocido con fideos integrales ECO Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo Repollo, patata y zanahoria Limonada / Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 3, 6, 7, 14, 10, 11) 767 Kcal 274,9g Prot 36,4g Lip 73,1g Hc		15	<b>FESTIVO LOCAL</b>	
18	<b>DÍA SIN GLUTEN</b> 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	19	Alubias blancas a la vinagreta con huevo Contramuslo de pollo asado al limón Jardinería de verduras Fruta de temporada Pan / Pan integral (3, 14, 1, 6, 10, 11) 627 Kcal 38,5g Prot 20,7g Lip 71,3g Hc	20	Coditos con champiñón Atún con salsa de tomate Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta de temporada Pan (1, 4, 6, 7, 14) 620 Kcal 28,4g Prot 21,2g Lip 76,7g Hc	21	Garbanzos con verduras Huevos al plato Arroz integral Fruta de temporada Pan (14, 3, 6, 7, 1) 779 Kcal 32,4g Prot 32,5g Lip 82,7g Hc	22	Arroz con salsa de tomate Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural / Fruta de temporada Pan / Pan integral (4, 14, 7, 1, 6, 10, 11) 654 Kcal 28,9g Prot 23,8g Lip 78,1g Hc		
25	Menestra de verduras rehogadas (guisante y judía verde) Estofado de cerdo al curry Arroz integral Fruta de temporada Pan (14, 1, 7) 639 Kcal 32,5g Prot 18,7g Lip 68,4g Hc	26	Espaguetis con tomate Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 14, 6, 10, 11) 724 Kcal 24,4g Prot 20,7g Lip 101,8g Hc	27	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	28	Paella de marisco Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (2, 4, 12, 3, 14, 1) 755 Kcal 17,1g Prot 23,6g Lip 96g Hc	29	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		



**A: ALÉRGICOS**  
**ECO: ECOLÓGICO**

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. 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



## 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



Fruta

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

**MENÚ SEMANAL:** Aumento de pescados,  
Legumbres y frutas.

**DIA 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.

