

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
					1
4	Macarrones integrales con salsa de tomate Boquerones a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (1, 3, 4, 14) 749 Kcal 24,5g Prot 32,3g Lip 87,3g Hc	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	Crema de zanahoria ECO Longanizas frescas al horno Patatas asadas Fruta de temporada Pan (14, 6, 1) 726 Kcal 21,3g Prot 29,5g Lip 92,1g Hc	Arroz murciano Merluza al limón Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta de temporada Pan (1, 4, 14) 744 Kcal 29,7g Prot 14g Lip 119,5g Hc	CONMEMORACIÓN POR EL NOMBRAMIENTO DEL PAPA LEÓN XIV Ensalada de patata veraniega Filete de pollo en salsa Guisantes salteados Tarrina de chocolate y vainilla Pan / Pan integral (14, 1, 7, 6, 10, 11) 748 Kcal 34,6g Prot 22g Lip 96,5g 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	Arroz primavera Abadejo al horno Pisto manchego Fruta de temporada Pan / Pan integral (4, 1, 6, 10, 11) 641 Kcal 27,8g Prot 18g Lip 86,5g Hc	Patatas estofadas con verduras (j. verde y pimiento) Filete de pollo al ajillo con hierbas provenzales Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan (14, 1) 663 Kcal 32,2g Prot 19,7g Lip 86g Hc	Sopa de ave con fideos integrales ECO Cinta de lomo asada Salteado de patata y zanahoria Fruta de temporada Pan (1, 14) 579 Kcal 266,6g Prot 24,8g Lip 56g 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
18	DÍA SIN GLUTEN Hervido valenciano Sajonia en salsa napolitana Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 714 Kcal 16,5g Prot 22,8g Lip 93,3g Hc	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	Arroz con salsa de tomate Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (4, 14, 1) 622 Kcal 24,3g Prot 19,4g Lip 85,3g Hc	Garbanzos con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria ECO) Huevos al plato Arroz integral Fruta de temporada Pan (14, 3, 6, 7, 1) 776 Kcal 32,3g Prot 32,5g Lip 82,5g Hc	Fideuá de verduras Salmón al horno Ensalada de lechuga, tomate y queso Yogur natural / Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 4, 7, 14, 6, 10, 11) 750 Kcal 37,9g Prot 35,2g Lip 66,9g 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	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	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	Arroz del señor Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (2, 4, 12, 3, 14, 1) 718 Kcal 17,4g Prot 23,8g Lip 96,1g Hc	Garbanzos con verduras Abadejo a la romana casero Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 1, 3, 4, 7, 6, 10, 11) 738 Kcal 37g Prot 28,6g 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

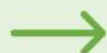
SI COMES

PUEDES CENAR

1º



Cereales
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)



Pescado o huevo



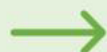
Huevo

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.

SIN
GLUTEN

COLABORADOR

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

