

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
								1	
4		5	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	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	Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Tortilla francesa con jamón york Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 3, 1, 6, 10, 11) 617 Kcal 22,3g Prot 27,2g Lip 72,2g Hc	8	CONMEMORACIÓN POR EL NOMBRAMIENTO DEL PAPA LEÓN XIV Ensalada de patata veraniega Lomo en salsa de manzana Guisantes salteados Tarrina de chocolate y vainilla Pan (14, 7, 1) 750 Kcal 28,5g Prot 27,9g Lip 93,2g 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	Arroz integral con verduras (champiñón y calabacín) Bacalao al horno Pisto manchego Fruta de temporada Pan / Pan integral (4, 1, 6, 10, 11) 615 Kcal 26,6g Prot 18,6g Lip 79,2g Hc	13	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	14	Garbanzos guisados Sándwich mixto casero Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan / Pan integral (6, 7, 14, 1, 3, 10, 11) 854 Kcal 27,3g Prot 42,7g Lip 86,9g Hc	15	Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO) Palometa con tomate Patatas panadera Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 4, 7, 1, 6, 10, 11) 795 Kcal 34,3g Prot 25,9g Lip 100,4g Hc
18	<b>DÍA SIN GLUTEN</b> Judías verdes rehogadas con zanahoria ECO Lomo de sajonia a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 6) 710 Kcal 15,3g Prot 20,5g Lip 94,9g Hc	19	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	20	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	21	Alubias pintas con verduras (zanahoria y pimiento) Contramuslo de pollo asado al limón Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 1, 6, 10, 11) 583 Kcal 39g Prot 18,1g Lip 74,8g 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		27	Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 1, 6, 10, 11) 723 Kcal 22,2g Prot 18,5g Lip 108,8g Hc	28	Espaguetis con tomate Tortilla con queso Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (1, 3, 7, 14) 644 Kcal 22,5g Prot 27,2g Lip 75,1g 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



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

**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

### PUEDES CENAR

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)



Pescado o huevo



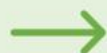
Huevo

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.

**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.