

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
								1	
4		5	*Macarrones con tomate *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14) 801 Kcal 20,2g Prot 24,7g Lip 110,1g Hc	6	Crema de zanahoria ECO *Filete de pollo en salsa Patatas asadas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 708 Kcal 29,3g Prot 15g Lip 101g Hc	7	Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3) 649 Kcal 20g Prot 23,4g Lip 87g Hc	8	CONMEMORACIÓN POR EL NOMBRAMIENTO DEL PAPA LEÓN XIV Ensalada de patata veraniega Lomo en salsa de manzana Guisantes salteados Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 755 Kcal 21,5g Prot 23,2g Lip 99,5g Hc
11	Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3) 722 Kcal 25,5g Prot 27,4g Lip 77,3g Hc	12	Arroz integral con verduras (champiñón y calabacín) Bacalao al horno Pisto manchego Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4) 638 Kcal 24,4g Prot 18,1g Lip 84g 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 sin alérgenos (14) 721 Kcal 26,6g Prot 18,7g Lip 96,3g Hc	14	Garbanzos con verduras Sandwich de pechuga de pavo Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 6) 747 Kcal 37,6g Prot 15,4g Lip 98,8g Hc	15	Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO) Palometa con tomate Patatas panadera Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4) 605 Kcal 24,2g Prot 22,5g Lip 66,3g Hc
18	DÍA SIN GLUTEN 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 sin alérgenos (14, 3) 950 Kcal 30,4g Prot 28,6g Lip 124,4g Hc	20	*Macarrones con champiñón Salmón al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14) 680 Kcal 26,7g Prot 25,4g Lip 79g Hc	21	Alubias pintas con verduras (zanahoria y pimiento) Contramuslo de pollo asado al limón Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 607 Kcal 36,8g Prot 17,6g Lip 79,6g Hc	22	Arroz con salsa de tomate Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14) 620 Kcal 20,7g Prot 15,8g Lip 91,8g Hc
25	Menestra de verduras rehogadas (guisante y judía verde) Estofado de cerdo con verduras Arroz integral Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 611 Kcal 29,6g Prot 14,5g Lip 68,9g 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 sin alérgenos (14) 931 Kcal 20,9g Prot 18g Lip 151,6g Hc	28	*Espaguetis con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14) 646 Kcal 11,6g Prot 19,7g Lip 99,7g Hc	29	Garbanzos con verduras *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4) 701 Kcal 28,6g Prot 26,2g Lip 76,5g 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. 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

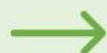
SI COMES

PUEDES CENAR

1º



Cereales
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)



Pescado o huevo



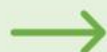
Huevo

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

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.



¡Hola, soy PIPO!

Soy tú proteína vegetal
Prepárate para verme
en acción en tus menús
¡¡Te aportaré todos
tus nutrientes
necesarios!!



SIN
GLUTEN

COLABORADOR

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

