

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES				
					1				
4		5	6	7	8				
		*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	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	Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 592 Kcal 28,2g Prot 18,4g Lip 74,9g Hc	CONMEMORACIÓN POR EL NOMBRAIMIENTO DEL PAPA LEÓN XIV Ensalada de patata veraniega Lomo en salsa de manzana Guisantes salteados Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (14, 7) 745 Kcal 21,5g Prot 25g Lip 93,6g Hc				
11	Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 633 Kcal 29,9g Prot 23,7g Lip 64,1g 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 guisados Sandwich de pechuga de pavo Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6, 7, 14) 841 Kcal 41,3g Prot 25,8g Lip 97,9g Hc	15	Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO) Palometa con tomate Patatas panadera Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4, 7) 656 Kcal 27,4g Prot 24,7g Lip 70,5g 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 *Filete de pollo en salsa Arroz integral Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 924 Kcal 38,4g Prot 17,9g Lip 133g Hc	20	*Macarrones con champiñón Salmón al horno Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 7, 14) 700 Kcal 28,1g Prot 26,9g Lip 79,1g 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 Yogur natural / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14, 7) 650 Kcal 25,1g Prot 20,2g Lip 84,6g 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 Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 14) 597 Kcal 20g Prot 14,8g Lip 88,9g Hc	29	Garbanzos con verduras *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4, 7) 751 Kcal 31,8g Prot 28,4g Lip 80,7g 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

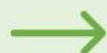
SI COMES

PUEDES CENAR

1º



Cereales
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)



Pescado o huevo



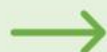
Huevo

Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



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.