

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

Arroz primavera
Pescado la romana
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(3, 4, 14, 1)

652 Kcal 23,7g Prot 20,5g Lip 87,6g Hc

3

Crema de verduras ECO con queso
Cinta de lomo empanada
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(7, 14, 1, 3, 6, 10, 11)

694 Kcal 29,3g Prot 32,6g Lip 69,4g Hc

4

Garbanzos con verduras
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

713 Kcal 25,4g Prot 27,4g Lip 79,6g Hc

5

Macarrones integrales a la napolitana
Albóndigas de pollo y ternera en salsa
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan
(1, 6, 14)

760 Kcal 25,9g Prot 25,3g Lip 101,9g Hc

6

Alubias blancas estofadas
(pimiento, zanahoria)
Palometa con tomate
Ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 4, 7, 1, 6, 10, 11)

645 Kcal 37,2g Prot 22,6g Lip 75,6g Hc

9

Judías verdes rehogadas con tomate
Estofado de cerdo al chilindrón
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

615 Kcal 31g Prot 18,3g Lip 63,9g Hc

10

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo: garbanzos, ternera,
pollo y cerdo
Repollo y zanahoria
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 3, 6, 7, 14, 10, 11)

725 Kcal 275,5g Prot 27g Lip 82,5g Hc

11

Guiso de patatas con carne
Abadejo a la vizcaína
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(14, 4, 1)

633 Kcal 33,3g Prot 21g Lip 72g Hc

12

Judías blancas guisadas
Tortilla francesa con jamón york
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

707 Kcal 23,9g Prot 28,7g Lip 84,4g Hc

13

Arroz con salsa de tomate
Merluza en salsa marinera (gambas y
mejillones)
Guisantes salteados
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 2, 4, 12, 7, 6, 10, 11)

738 Kcal 30,1g Prot 21,8g Lip 92,1g Hc

16

Espaguetis al ajillo con champiñones
Lomo de sajonia a la plancha
Ensalada de lechuga, pepino y
zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(1, 6, 14)

644 Kcal 21,3g Prot 21,4g Lip 82,9g Hc

17

Alubias pintas guisadas
Huevos a la villaroy
Ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(6, 7, 14, 1, 3, 10, 11)

701 Kcal 27,3g Prot 31,6g Lip 95,5g Hc

18

Arroz a la milanese
Limanda al horno
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan
(6, 14, 4, 1)

608 Kcal 15,1g Prot 21g Lip 87,8g Hc

19

Crema de verduras (calabacín, zanahoria
y espinacas ECO)
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan
(14, 7, 1)

632 Kcal 33,7g Prot 19,5g Lip 75,2g Hc

20

Lentejas estofadas (zanahoria y
pimiento verde)
Contramuslo de pollo al horno
Patatas asadas
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)

732 Kcal 23,2g Prot 18,9g Lip 103,8g Hc

23

Espirales con salsa de tomate
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 14)

635 Kcal 20,2g Prot 24,5g Lip 78,3g Hc

24

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y
zanahoria)
Abadejo a la romana casero
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 3, 4, 14, 6, 10, 11)

703 Kcal 27,9g Prot 23,2g Lip 92g Hc

25

Garbanzos guisados
Lomo en salsa de manzana
Calabacín salteado
Fruta de temporada
Pan
(6, 7, 14, 1)

735 Kcal 34,4g Prot 34,1g Lip 69,9g Hc

26

JORNADA FIN DE TRIMESTRE
Crema de verduras ECO
Perrito caliente especial
Patatas chips
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan
(14, 1, 3, 6, 7)

817 Kcal 27,5g Prot 31,8g Lip 102,4g Hc

27

30

31



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

1º



Cereales
(arroz/pasta)

2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)

Huevo

POSTRES



Fruta

Leche

PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



Pescado o huevo

Pescado o carne



Lácteo o Fruta

Fruta



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

MENÚ SEMANAL: Aumento de pescados,
legumbres y frutas.

DÍA 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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

Arroz primavera
Abadejo al horno
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

665 Kcal 25,7g Prot 17,2g Lip 91,8g Hc

3

Crema de coliflor ECO con queso
*Cinta de lomo empanada
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(7, 14)

690 Kcal 25,6g Prot 28,6g Lip 76,6g Hc

4

Garbanzos con verduras
Filete de pavo plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

618 Kcal 27,8g Prot 18,3g Lip 73,3g Hc

5

*Macarrones con tomate
Albóndigas de pollo y ternera en salsa
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 6, 14)

693 Kcal 18,8g Prot 24,1g Lip 92,7g Hc

6

Alubias blancas estofadas
(pimiento, zanahoria)
Palometa con tomate
Ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4, 7)

668 Kcal 35g Prot 22,2g Lip 80,3g Hc

9

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Estofado de cerdo al chilindrón
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

641 Kcal 29,1g Prot 17,9g Lip 68,7g Hc

10

Sopa de cocido con fideos integrales
ECO
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 14)

631 Kcal 269,2g Prot 16,6g Lip 87,5g Hc

11

Guiso de patatas con carne
Abadejo a la vizcaína
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4)

721 Kcal 30,1g Prot 20,4g Lip 89,1g Hc

12

Crema de legumbres (garbanzo y judía
blanca)
Lacón al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

830 Kcal 36,4g Prot 29,8g Lip 96g Hc

13

Arroz con salsa de tomate
Merluza en salsa marinera (gambas y
mejillones)
Guisantes saltados
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 2, 4, 12, 7)

761 Kcal 27,8g Prot 21,3g Lip 96,8g Hc

16

*Espaguetis con champiñón
Lomo de sajonia a la plancha
Ensalada de lechuga, pepino y
zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 14)

651 Kcal 15,5g Prot 22,1g Lip 84,2g Hc

17

Alubias pintas guisadas
Pollo salteado
Ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 7, 14)

733 Kcal 37,7g Prot 21g Lip 102,8g Hc

18

Arroz a la milanesa
Limanda al horno
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 14, 4)

634 Kcal 13,1g Prot 20,6g Lip 92,6g Hc

19

Crema de verduras (calabacín, zanahoria
y espinacas ECO)
Contramuslo de pollo al horno
Patatas asadas
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 7)

720 Kcal 30,5g Prot 18,9g Lip 92,3g Hc

20

Lentejas estofadas (zanahoria y
pimiento verde)
Arroz integral con champiñones
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

756 Kcal 20,9g Prot 18,4g Lip 108,5g Hc

23

*Espirales con salsa de tomate
*Filete de pavo en salsa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

787 Kcal 23,4g Prot 12,5g Lip 136,3g Hc

24

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y
zanahoria)
* Abadejo a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

723 Kcal 25,2g Prot 21,9g Lip 98,2g Hc

25

Garbanzos guisados
Lomo en salsa de manzana
Calabacín salteado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 7, 14)

761 Kcal 32,4g Prot 33,7g Lip 74,7g Hc

26

Crema de zanahoria ECO
* Perrito caliente s/g
Patatas chips
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan sin alérgenos
(14, 6, 7)

886 Kcal 19,3g Prot 25,8g Lip 126,5g Hc

27

30

31



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. Col.(T.S. N°2816) / 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: ALÉRGENOS
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

1º



Cereales
(arroz/pasta)

2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)

Huevo

POSTRES



Fruta

Leche

PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



Pescado o huevo

Pescado o carne



Lácteo o Fruta

Fruta



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

MENÚ SEMANAL: Aumento de pescados,
legumbres y frutas.

DIÁ 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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

Arroz primavera
Pastel de pescado con verduras
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 4, 14)

678 Kcal 21,7g Prot 20,1g Lip 92,4g Hc

3

Crema de coliflor ECO con queso
*Cinta de lomo empanada
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(7, 14)

690 Kcal 25,6g Prot 28,6g Lip 76,6g Hc

4

Garbanzos con verduras
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)

739 Kcal 23,4g Prot 27g Lip 84,4g Hc

5

*Macarrones con tomate
Albóndigas de ternera caseras en salsa
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

641 Kcal 24,1g Prot 25g Lip 72,9g Hc

6

Alubias blancas estofadas
(pimiento, zanahoria)
Palometa con tomate
Ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4, 7)

668 Kcal 35g Prot 22,2g Lip 80,3g Hc

9

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Estofado de cerdo al chilindrón
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

641 Kcal 29,1g Prot 17,9g Lip 68,7g Hc

10

Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

592 Kcal 28,4g Prot 13,5g Lip 86g Hc

11

Guiso de patatas con carne
Abadejo a la vizcaína
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4)

721 Kcal 30,1g Prot 20,4g Lip 89,1g Hc

12

Crema de legumbres (garbanzo y judía
blanca)
Tortilla francesa con jamón york
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)

733 Kcal 21,9g Prot 28,4g Lip 89,2g Hc

13

Arroz con salsa de tomate
*Merluza en salsa marinera
Guisantes salteados
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 7)

718 Kcal 28,2g Prot 21,4g Lip 95,9g Hc

16

*Espaguetis con champiñón
Lomo de sajonia a la plancha
Ensalada de lechuga, pepino y
zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 14)

651 Kcal 15,5g Prot 22,1g Lip 84,2g Hc

17

Alubias pintas guisadas
*Huevos con bechamel
Ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 7, 14, 3)

848 Kcal 32,3g Prot 34,2g Lip 110,8g Hc

18

Arroz a la milanesa
Limanda al horno
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 14, 4)

634 Kcal 13,1g Prot 20,6g Lip 92,6g Hc

19

Crema de verduras (calabacín, zanahoria
y espinacas ECO)
Contramuslo de pollo al horno
Patatas asadas
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 7)

720 Kcal 30,5g Prot 18,9g Lip 92,3g Hc

20

Lentejas estofadas (zanahoria y
pimiento verde)
Arroz integral con champiñones
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

756 Kcal 20,9g Prot 18,4g Lip 108,5g Hc

23

*Espirales con salsa de tomate
Revuelto de huevo con champiñón
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 14)

808 Kcal 17,7g Prot 19g Lip 132,6g Hc

24

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y
zanahoria)
* Abadejo a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

723 Kcal 25,2g Prot 21,9g Lip 98,2g Hc

25

Garbanzos guisados
Lomo en salsa de manzana
Calabacín salteado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 7, 14)

761 Kcal 32,4g Prot 33,7g Lip 74,7g Hc

26

Crema de zanahoria ECO
* Perrito caliente s/g
Patatas chips
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan sin alérgenos
(14, 6, 7)

886 Kcal 19,3g Prot 25,8g Lip 126,5g Hc

27

30

31



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. Col.(T.S. N°2816) / 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

1º



Cereales
(arroz/pasta)

2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)

Huevo

POSTRES



Fruta

Leche

PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



Pescado o huevo

Pescado o carne



Lácteo o Fruta

Fruta



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

MENÚ SEMANAL: Aumento de pescados,
legumbres y frutas.

DÍA 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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

Arroz primavera
Pastel de pescado con verduras
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3 , 4 , 14)

678 Kcal 21,7g Prot 20,1g Lip 92,4g Hc

3

Crema de coliflor ECO
*Cinta de lomo empanada
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

650 Kcal 22,7g Prot 25,5g Lip 76,5g Hc

4

Garbanzos con verduras
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14 , 3)

739 Kcal 23,4g Prot 27g Lip 84,4g Hc

5

*Macarrones con tomate
Albóndigas de ternera caseras en salsa
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

641 Kcal 24,1g Prot 25g Lip 72,9g Hc

6

Alubias blancas estofadas
(pimiento,zanahoria)
Palometa con tomate
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14 , 4)

632 Kcal 32,2g Prot 19,9g Lip 79,4g Hc

9

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Estofado de cerdo al chilindrón
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

641 Kcal 29,1g Prot 17,9g Lip 68,7g Hc

10

Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

592 Kcal 28,4g Prot 13,5g Lip 86g Hc

11

Guiso de patatas con carne
Abadejo a la vizcaína
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14 , 4)

721 Kcal 30,1g Prot 20,4g Lip 89,1g Hc

12

Crema de legumbres (garbanzo y judía
blanca)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14 , 3)

742 Kcal 21,9g Prot 25,1g Lip 99,3g Hc

13

Arroz con salsa de tomate
*Merluza en salsa marinera
Guisantes salteados
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4)

681 Kcal 25,3g Prot 19,2g Lip 95g Hc

16

*Espaguetis con champiñón
Lomo de sajonia a la plancha
Ensalada de lechuga, pepino y
zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6 , 14)

651 Kcal 15,5g Prot 22,1g Lip 84,2g Hc

17

Alubias pintas con verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14 , 3)

698 Kcal 22,4g Prot 17,5g Lip 115,2g Hc

18

Arroz a la milanesa
Limanda al horno
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6 , 14 , 4)

634 Kcal 13,1g Prot 20,6g Lip 92,6g Hc

19

Crema de verduras (calabacín, zanahoria
y espinacas ECO)
Contramuslo de pollo al horno
Patatas asadas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

684 Kcal 27,6g Prot 16,7g Lip 91,3g Hc

20

Lentejas estofadas (zanahoria y
pimiento verde)
Arroz integral con champiñones
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

756 Kcal 20,9g Prot 18,4g Lip 108,5g Hc

23

*Espirales con salsa de tomate
Revuelto de huevo con champiñón
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3 , 14)

808 Kcal 17,7g Prot 19g Lip 132,6g Hc

24

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y
zanahoria)
* Abadejo a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4 , 14)

723 Kcal 25,2g Prot 21,9g Lip 98,2g Hc

25

Garbanzos con verduras
Lomo en salsa de manzana
Calabacín salteado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

668 Kcal 28,7g Prot 23,3g Lip 75,7g Hc

26

Crema de zanahoria ECO
* Perrito caliente s/g
Patatas chips
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14 , 6)

910 Kcal 19,6g Prot 23,9g Lip 135,7g Hc

27

30

31



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. Col.(T.S. N°2816) / 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: ALÉRGENOS
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

1º



Cereales
(arroz/pasta)

2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)

Huevo

POSTRES



Fruta

Leche

PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



Pescado o huevo

Pescado o carne



Lácteo o Fruta

Fruta



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

MENÚ SEMANAL: Aumento de pescados,
legumbres y frutas.

DÍA 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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

Arroz primavera
Pastel de pescado con verduras
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 4, 14)

678 Kcal 21,7g Prot 20,1g Lip 92,4g Hc

3

Crema de coliflor ECO con queso
*Cinta de lomo empanada
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(7, 14)

690 Kcal 25,6g Prot 28,6g Lip 76,6g Hc

4

Garbanzos con verduras
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)

739 Kcal 23,4g Prot 27g Lip 84,4g Hc

5

Macarrones integrales a la napolitana
Albóndigas de pollo y ternera en salsa
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 6, 14)

786 Kcal 24g Prot 25g Lip 106,7g Hc

6

Alubias blancas estofadas
(pimiento, zanahoria)
Palometa con tomate
Ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4, 7)

668 Kcal 35g Prot 22,2g Lip 80,3g Hc

9

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Estofado de cerdo al chilindrón
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

641 Kcal 29,1g Prot 17,9g Lip 68,7g Hc

10

Sopa de cocido con fideos integrales
ECO
Cocido completo: garbanzos, ternera,
pollo y cerdo
Repollo y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 3, 6, 7, 14)

748 Kcal 273,3g Prot 26,5g Lip 87,2g Hc

11

Guiso de patatas con carne
Abadejo a la vizcaína
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4)

721 Kcal 30,1g Prot 20,4g Lip 89,1g Hc

12

Crema de legumbres (garbanzo y judía
blanca)
Tortilla francesa con jamón york
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)

733 Kcal 21,9g Prot 28,4g Lip 89,2g Hc

13

Arroz con salsa de tomate
Merluza en salsa marinera (gambas y
mejillones)
Guisantes salteados
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 2, 4, 12, 7)

761 Kcal 27,8g Prot 21,3g Lip 96,8g Hc

16

Espaguetis al ajillo con champiñones
Lomo de sajonia a la plancha
Ensalada de lechuga, pepino y
zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 6, 14)

670 Kcal 19,3g Prot 21g Lip 87,7g Hc

17

Alubias pintas guisadas
Huevos a la villaroy
Ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 7, 14, 1, 3)

850 Kcal 25,7g Prot 31,1g Lip 126,1g Hc

18

Arroz a la milanesa
Limanda al horno
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 14, 4)

634 Kcal 13,1g Prot 20,6g Lip 92,6g Hc

19

Crema de verduras (calabacín, zanahoria
y espinacas ECO)
Contramuslo de pollo al horno
Patatas asadas
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 7)

720 Kcal 30,5g Prot 18,9g Lip 92,3g Hc

20

Lentejas estofadas (zanahoria y
pimiento verde)
Arroz integral con champiñones
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

756 Kcal 20,9g Prot 18,4g Lip 108,5g Hc

23

Espirales integrales con salsa de tomate
Revuelto de huevo con champiñón
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 3, 14)

661 Kcal 18,3g Prot 24,2g Lip 83,1g Hc

24

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y
zanahoria)
Abadejo a la romana casero
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 3, 4, 14)

726 Kcal 25,7g Prot 22,7g Lip 96,7g Hc

25

Garbanzos guisados
Lomo en salsa de manzana
Calabacín salteado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 7, 14)

761 Kcal 32,4g Prot 33,7g Lip 74,7g Hc

26

Crema de zanahoria ECO
* Perrito caliente s/g
Patatas chips
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan sin alérgenos
(14, 6, 7)

886 Kcal 19,3g Prot 25,8g Lip 126,5g Hc

27

30

31



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. Col.(T.S. N°2816) / 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

1º



Cereales
(arroz/pasta)

2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)

Huevo

POSTRES



Fruta

Leche

PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



Pescado o huevo

Pescado o carne



Lácteo o Fruta

Fruta



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

MENÚ SEMANAL: Aumento de pescados,
legumbres y frutas.

DÍA 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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

Arroz primavera
Revuelto de huevo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(3, 14, 1)

627 Kcal 17g Prot 22g Lip 86,2g Hc

3

Crema de coliflor ECO con queso
Cinta de lomo empanada
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(7, 14, 1, 3, 6, 10, 11)

694 Kcal 29,3g Prot 32,6g Lip 69,4g Hc

4

Garbanzos con verduras
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

713 Kcal 25,4g Prot 27,4g Lip 79,6g Hc

5

Macarrones integrales a la napolitana
Albóndigas de pollo y ternera en salsa
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan
(1, 6, 14)

760 Kcal 25,9g Prot 25,3g Lip 101,9g Hc

6

Alubias blancas estofadas
(pimiento, zanahoria)
Ragout de pollo en salsa de tomate
Ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 7, 1, 6, 10, 11)

696 Kcal 37,2g Prot 26g Lip 79,6g Hc

9

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Estofado de cerdo al chilindrón
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

615 Kcal 31g Prot 18,3g Lip 63,9g Hc

10

Sopa de cocido con fideos integrales
ECO
Cocido completo: garbanzos, ternera,
pollo y cerdo
Repollo y zanahoria
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 3, 6, 7, 14, 10, 11)

725 Kcal 27,5g Prot 27g Lip 82,5g Hc

11

Guiso de patatas con carne
Ragout de pavo en salsa de verduras
(zanahoria y pimiento)
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

652 Kcal 37,2g Prot 22,8g Lip 70,9g Hc

12

Crema de legumbres (garbanzo y judía
blanca)
Tortilla francesa con jamón york
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

707 Kcal 23,9g Prot 28,7g Lip 84,4g Hc

13

Arroz con salsa de tomate
*Filete de pollo en salsa
Guisantes salteados
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(7, 1, 6, 10, 11)

744 Kcal 37,3g Prot 19,2g Lip 102,4g Hc

16

Espaguetis al ajillo con champiñones
Lomo de sajonia a la plancha
Ensalada de lechuga, pepino y
zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(1, 6, 14)

644 Kcal 21,3g Prot 21,4g Lip 82,9g Hc

17

Alubias pintas guisadas
*Huevos con bechamel
Ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(6, 7, 14, 3, 1, 10, 11)

699 Kcal 34g Prot 34,7g Lip 80,2g Hc

18

Arroz a la milanesa
Filetes rusos de ternera en salsa
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan
(6, 14, 1)

763 Kcal 31,7g Prot 28,3g Lip 93,3g Hc

19

Crema de verduras (calabacín, zanahoria
y espinacas ECO)
Contramuslo de pollo al horno
Patatas asadas
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan
(14, 7, 1)

632 Kcal 33,7g Prot 19,5g Lip 75,2g Hc

20

Lentejas estofadas (zanahoria y
pimiento verde)
Arroz integral con champiñones
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)

732 Kcal 23,2g Prot 18,9g Lip 103,8g Hc

23

Espirales integrales con salsa de tomate
Revuelto de huevo con champiñón
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 14)

635 Kcal 20,2g Prot 24,5g Lip 78,3g Hc

24

Arroz hortelano (j. verde, calabacín y
zanahoria)
Hamburguesa de ternera casera a la
plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)

649 Kcal 27,7g Prot 20,9g Lip 85,6g Hc

25

Garbanzos guisados
Lomo en salsa de manzana
Calabacín salteado
Fruta de temporada
Pan
(6, 7, 14, 1)

735 Kcal 34,4g Prot 34,1g Lip 69,9g Hc

26

Crema de zanahoria ECO
Perrito caliente especial
Patatas chips
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan
(14, 1, 3, 6, 7)

817 Kcal 27,5g Prot 31,8g Lip 102,4g Hc

27

30

31


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. Col. (T.S. N°2816) / 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

1º



Cereales
(arroz/pasta)

2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)

Huevo

POSTRES



Fruta

Leche

PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



Pescado o huevo

Pescado o carne



Lácteo o Fruta

Fruta



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

MENÚ SEMANAL: Aumento de pescados,
legumbres y frutas.

DÍA 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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

Arroz al horno con champiñón
Revuelto de huevo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 14)

642 Kcal 15,4g Prot 21,6g Lip 88,9g Hc

3

Crema de coliflor ECO con queso
*Cinta de lomo empanada
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(7, 14)

690 Kcal 25,6g Prot 28,6g Lip 76,6g Hc

4

Pisto de verduras
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 14)

687 Kcal 15,1g Prot 24,1g Lip 85,2g Hc

5

*Macarrones con tomate
Albóndigas de ternera caseras en salsa
Verduras variadas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

632 Kcal 23,7g Prot 23,9g Lip 73,8g Hc

6

Guiso de patatas con verduras
Ragout de pollo en salsa de tomate
Ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 7)

764 Kcal 26,7g Prot 24,9g Lip 94,3g Hc

9

Crema de calabacín
Estofado de cerdo al chilindrón
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

646 Kcal 28,6g Prot 17,5g Lip 72,9g Hc

10

*Sopa de ave
Pollo cocido
Patata y zanahoria cocida
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

596 Kcal 36,6g Prot 16,2g Lip 65,1g Hc

11

Patatas estofadas con verduras
Ragout de pavo en salsa de verduras
(zanahoria y pimiento)
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

682 Kcal 26,4g Prot 22,4g Lip 88,3g Hc

12

*Espirales al ajillo
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 14)

831 Kcal 14,6g Prot 20,4g Lip 141,7g Hc

13

Arroz con salsa de tomate
*Filete de pollo en salsa
Zanahoria baby
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(7)

741 Kcal 33,9g Prot 15,6g Lip 108,3g Hc

16

*Espaguetis con champiñón
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

638 Kcal 20,5g Prot 25g Lip 75,6g Hc

17

Patatas salteadas con pimentón
*Huevos con bechamel
Ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3, 7)

677 Kcal 16,1g Prot 26g Lip 84,4g Hc

18

Arroz con zanahoria y calabacín
Filetes rusos de ternera en salsa
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

741 Kcal 25,8g Prot 23,8g Lip 99g Hc

19

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)
Contramuslo de pollo al horno
Patatas asadas
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 7)

720 Kcal 30,5g Prot 18,9g Lip 92,3g Hc

20

Verduras variadas rehogadas
Arroz integral con champiñones
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

657 Kcal 11,1g Prot 17,9g Lip 96,2g Hc

23

*Espirales con salsa de tomate
Revuelto de huevo con champiñón
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 14)

808 Kcal 17,7g Prot 19g Lip 132,6g Hc

24

Arroz con verduras
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

644 Kcal 25,3g Prot 17,4g Lip 90,4g Hc

25

Sopa de verdura y pasta
Lomo en salsa de manzana
Calabacín salteado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

695 Kcal 20g Prot 23,3g Lip 89,6g Hc

26

Crema de zanahoria ECO
Perrito caliente de pollo
Patatas chips
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan sin alérgenos
(14, 7)

780 Kcal 27,1g Prot 13,9g Lip 117,5g Hc

27

30

31



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. Col.(T.S. N°2816) / 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

1º



Cereales
(arroz/pasta)

2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)

Huevo

POSTRES



Fruta

Leche

PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



Pescado o huevo

Pescado o carne



Lácteo o Fruta

Fruta



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

MENÚ SEMANAL: Aumento de pescados,
legumbres y frutas.

DÍA 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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

Arroz primavera
Pastel de pescado con verduras
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(3, 4, 14, 1)

652 Kcal 23,7g Prot 20,5g Lip 87,6g Hc

3

Crema de coliflor ECO
*Cinta de lomo empanada
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

624 Kcal 24,7g Prot 25,9g Lip 71,7g Hc

4

Garbanzos con verduras
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

713 Kcal 25,4g Prot 27,4g Lip 79,6g Hc

5

Macarrones integrales a la napolitana
Albóndigas de pollo y ternera en salsa
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan
(1, 6, 14)

760 Kcal 25,9g Prot 25,3g Lip 101,9g Hc

6

Alubias blancas estofadas
(pimiento, zanahoria)
Palometa con tomate
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan
(14, 4, 1)

606 Kcal 34,2g Prot 20,3g Lip 74,6g Hc

9

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Estofado de cerdo al chilindrón
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

615 Kcal 31g Prot 18,3g Lip 63,9g Hc

10

Sopa de cocido con fideos integrales
ECO
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(1, 14)

605 Kcal 271,2g Prot 17g Lip 82,7g Hc

11

Guiso de patatas con carne
Abadejo a la vizcaína
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(14, 4, 1)

633 Kcal 33,3g Prot 21g Lip 72g Hc

12

Crema de legumbres (garbanzo y judía
blanca)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

716 Kcal 23,9g Prot 25,4g Lip 94,5g Hc

13

Arroz con salsa de tomate
Merluza en salsa marinera (gambas y
mejillones)
Guisantes salteados
Fruta de temporada
Pan
(1, 2, 4, 12)

698 Kcal 27g Prot 19,4g Lip 91g Hc

16

Espaguetis al ajillo con champiñones
Lomo de sajonia a la plancha
Ensalada de lechuga, pepino y
zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(1, 6, 14)

644 Kcal 21,3g Prot 21,4g Lip 82,9g Hc

17

Alubias pintas con verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

546 Kcal 23,8g Prot 17,8g Lip 84,5g Hc

18

Arroz a la milanesa
Limanda al horno
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan
(6, 14, 4, 1)

608 Kcal 15,1g Prot 21g Lip 87,8g Hc

19

Crema de verduras (calabacín, zanahoria
y espinacas ECO)
Contramuslo de pollo al horno
Patatas asadas
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

596 Kcal 30,9g Prot 17,3g Lip 74,2g Hc

20

Lentejas estofadas (zanahoria y
pimiento verde)
Arroz integral con champiñones
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

730 Kcal 22,9g Prot 18,8g Lip 103,7g Hc

23

Espirales integrales con salsa de tomate
Revuelto de huevo con champiñón
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 14)

635 Kcal 20,2g Prot 24,5g Lip 78,3g Hc

24

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y
zanahoria)
Abadejo a la romana casero
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 4, 14)

700 Kcal 27,7g Prot 23,1g Lip 91,9g Hc

25

Garbanzos con verduras
Lomo en salsa de manzana
Calabacín salteado
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

642 Kcal 30,7g Prot 23,7g Lip 70,9g Hc

26

Crema de zanahoria ECO
* Perrito caliente s/g
Patatas chips
Fruta de temporada
Pan
(14, 6, 1)

884 Kcal 21,6g Prot 24,3g Lip 130,9g Hc

27

30

31



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. Col.(T.S. N°2816) / H.C. Col.(CYL003366) / 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

1º



Cereales
(arroz/pasta)

2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)

Huevo

POSTRES



Fruta

Leche

PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



Pescado o huevo

Pescado o carne



Lácteo o Fruta

Fruta



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

MENÚ SEMANAL: Aumento de pescados,
legumbres y frutas.

DÍA 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.