

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 con queso Cinta de lomo empanada Patatas fritas Fruta de temporada Pan / Pan integral (7, 14, 1, 3, 6, 10, 11) 692 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 Yogur sabor / Fruta de temporada Pan (1, 6, 14, 7) 797 Kcal 28,7g Prot 27,6g Lip 102,9g Hc	6	Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Palometa con tomate Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 4, 1, 6, 10, 11) 609 Kcal 34,4g Prot 20,4g 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 completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo Repollo y zanahoria Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 3, 6, 7, 14, 10, 11) 724 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	Crema de legumbres (garbanzo y judía blanca) Tortilla francesa con jamón york Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor / Fruta de temporada Pan (14, 3, 7, 1) 744 Kcal 26,7g Prot 31g Lip 85,4g Hc	13	Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa marinera (gambas y mejillones) Guisantes salteados Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 2, 4, 12, 6, 10, 11) 701 Kcal 27,2g Prot 19,5g Lip 91,1g 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 Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta de temporada Pan / Pan integral (6, 7, 14, 3, 1, 10, 11) 635 Kcal 34,1g Prot 31,5g Lip 98,9g 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 Yogur sabor / Fruta de temporada Pan (14, 7, 1) 629 Kcal 32,7g Prot 19,6g Lip 75,2g Hc	20	DÍA MUNDIAL SIN CARNE 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) 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 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. 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: 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
(3, 4, 14, 1)

574 Kcal 23,6g Prot 14,4g Lip 81,8g 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)

625 Kcal 28,6g Prot 27,6g Lip 64g Hc

4

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

579 Kcal 20,2g Prot 23,8g Lip 61,8g Hc

5

Macarrones integrales a la napolitana
Albóndigas de pollo y ternera en salsa
Jardinera de verduras
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan
(1, 6, 14, 7)

668 Kcal 25,5g Prot 23,4g Lip 84,5g Hc

6

Alubias blancas estofadas
Merluza en salsa de tomate
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 4, 1, 6, 10, 11)

541 Kcal 27,8g Prot 21,3g Lip 61,1g Hc

9

Crema de judías verdes
Estofado de cerdo al chilindrón
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

601 Kcal 29,9g Prot 17,9g Lip 64,3g Hc

10

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

598 Kcal 269,7g Prot 20,2g Lip 71,6g Hc

11

Patatas estofadas
Abadejo en salsa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(14, 1, 4)

558 Kcal 20,7g Prot 14,2g Lip 83,5g Hc

12

Crema de legumbres (garbanzo y judía
blanca)
Tortilla francesa con jamón york
Ensalada de lechuga con tomate
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 7, 1)

687 Kcal 25,7g Prot 27,7g Lip 79,6g Hc

13

Arroz con salsa de tomate
Merluza en salsa
Guisantes salteados
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 4, 6, 10, 11)

504 Kcal 17,5g Prot 14,9g Lip 73,5g Hc

16

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

621 Kcal 22g Prot 18,8g Lip 80,4g Hc

17

Alubias pintas estofadas
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(6, 14, 3, 1, 10, 11)

480 Kcal 25,3g Prot 20,8g Lip 85,9g Hc

18

Arroz con zanahoria y calabacín
Limanda al horno
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan
(4, 1)

534 Kcal 10,4g Prot 16,7g Lip 83,3g 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)

540 Kcal 30,1g Prot 19,2g Lip 56,3g Hc

20

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

622 Kcal 17,8g Prot 15,4g Lip 92,7g 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)

575 Kcal 19,2g Prot 21,2g Lip 72,6g Hc

24

Arroz hortelano
Abadejo a la romana casero
Ensalada de lechuga con tomate
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 3, 4, 14, 6, 10, 11)

576 Kcal 26,1g Prot 17,1g Lip 75,7g Hc

25

Garbanzos estofados
Lomo en salsa de manzana
Calabacín salteado
Fruta de temporada
Pan
(1)

542 Kcal 25,7g Prot 23,2g Lip 53,4g Hc

26

Crema de zanahoria ECO
Ragout de pavo en salsa de verduras
(zanahoria y pimiento)
Patatas al vapor
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan
(14, 7, 1)

504 Kcal 27,4g Prot 226,7g Lip 49,3g 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. 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

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

667 Kcal 22,1g Prot 20,1g Lip 90,3g 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
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 7)

668 Kcal 26,5g Prot 26,1g Lip 74,8g Hc

6

Guiso de patatas con verduras
Palometa con tomate
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4)

677 Kcal 23,8g Prot 19,4g Lip 89,4g 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
Abadejo a la vizcaína
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4)

664 Kcal 22,5g Prot 17,3g Lip 89,3g Hc

12

*Espirales al ajillo
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 14, 7)

867 Kcal 17,4g Prot 22,6g Lip 142,7g Hc

13

Arroz con salsa de tomate
Merluza en salsa marinera (gambas y mejillones)
Zanahoria baby
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 2, 4, 12)

698 Kcal 23,9g Prot 16g Lip 97g 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
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)

613 Kcal 16,3g Prot 22,9g Lip 103,1g Hc

18

Arroz con zanahoria y calabacín
Limanda al horno
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4)

586 Kcal 9,2g Prot 16,4g Lip 93,5g 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)

717 Kcal 29,5g 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
Abadejo a la romana casero
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 3, 4, 14)

699 Kcal 25,5g Prot 19,7g Lip 96,7g 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)

778 Kcal 26,1g 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. 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

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
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 6, 14, 7)

729 Kcal 21,7g Prot 26,3g Lip 93,7g 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 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
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 7)

867 Kcal 39,3g Prot 32,1g Lip 97g Hc

13

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

725 Kcal 25g Prot 19,1g Lip 95,8g 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)

608 Kcal 37,2g Prot 21g Lip 77g 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)

717 Kcal 29,5g 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. 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

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 Yogur sabor / Fruta de temporada Pan (1, 6, 14, 7) 797 Kcal 28,7g Prot 27,6g Lip 102,9g Hc	6	Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Ragout de pollo en salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 1, 6, 10, 11) 659 Kcal 34,4g Prot 23,7g Lip 78,6g 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) 724 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 228,6g Lip 70,9g Hc	12	Crema de legumbres (garbanzo y judía blanca) Tortilla francesa con jamón york Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor / Fruta de temporada Pan (14, 3, 7, 1) 744 Kcal 26,7g Prot 31g Lip 85,4g Hc	13	Arroz con salsa de tomate *Filete de pollo en salsa Guisantes salteados Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 6, 10, 11) 706 Kcal 33,5g Prot 17g Lip 101,4g 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 Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta de temporada Pan / Pan integral (6, 7, 14, 3, 1, 10, 11) 635 Kcal 34,1g Prot 31,5g Lip 98,9g 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) 629 Kcal 32,7g Prot 19,6g 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. 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: 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 (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 de calabacín y patata Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta de temporada Pan (14, 3, 1) 529 Kcal 29,8g Prot 21g Lip 98,1g 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) 592 Kcal 29,9g 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. 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: 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 (3, 4, 14, 1) 652 Kcal 23,7g Prot 20,5g Lip 87,6g 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) 702 Kcal 25g Prot 27,3g Lip 77,5g Hc	5	Macarrones integrales con verduras (champiñón y pimiento) Albóndigas de ternera caseras en salsa Jardinera de verduras Yogur sabor / Fruta de temporada Pan (1, 7) 722 Kcal 34,5g Prot 26,9g Lip 80g Hc	6	Alubias blancas estofadas Palometa al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 4, 1, 6, 10, 11) 550 Kcal 33,8g Prot 16,3g Lip 69,9g Hc
9	Judías verdes rehogadas con zanahoria Estofado de cerdo con verduras Arroz integral Fruta de temporada Pan (14, 1) 581 Kcal 31g Prot 14,9g Lip 63,1g 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) 724 Kcal 27,5g Prot 27g Lip 82,5g Hc	11	Patatas estofadas con verduras Abadejo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (14, 4, 1) 567 Kcal 27,3g Prot 17,3g Lip 70g Hc	12	Crema de legumbres (garbanzo y judía blanca) Tortilla francesa con jamón york Ensalada de lechuga Yogur sabor / Fruta de temporada Pan (14, 3, 7, 1) 741 Kcal 26,6g Prot 30,9g Lip 85,1g Hc	13	Arroz con zanahoria y calabacín *Merluza en salsa marinera Guisantes salteados Fruta de temporada Pan / Pan integral (4, 1, 6, 10, 11) 638 Kcal 27,4g Prot 18,6g Lip 87,6g 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 de calabacín y patata Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 3, 1, 6, 10, 11) 532 Kcal 30,1g Prot 21,1g Lip 98,1g Hc	18	Arroz a la milanesa Limanda al horno Verduras variadas Fruta de temporada Pan (6, 14, 4, 1) 575 Kcal 15,3g Prot 17,7g Lip 86,4g 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) 629 Kcal 32,7g Prot 19,6g Lip 75,2g Hc	20	Lentejas estofadas Arroz integral con champiñones Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 1, 6, 10, 11) 696 Kcal 22,8g Prot 15,8g Lip 101,9g Hc
23	Espirales integrales con verduras Revuelto de huevo con champiñón Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (1, 3, 14) 613 Kcal 20,8g Prot 23g Lip 75,1g Hc	24	Arroz con verduras Abadejo a la romana casero Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 3, 4, 14, 6, 10, 11) 673 Kcal 27,7g Prot 20,2g Lip 91,6g Hc	25	Garbanzos con verduras Lomo en salsa de manzana Calabacín salteado Fruta de temporada Pan (14, 1) 630 Kcal 30,3g Prot 23,6g Lip 68,8g Hc	26	Crema de zanahoria ECO Perrito caliente Patatas chips Tarrina de nata y fresa s/g Pan (14, 1, 6, 7) 700 Kcal 22,1g Prot 23,3g Lip 97,6g 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. 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: 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
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 6, 14, 7)

823 Kcal 26,8g Prot 27,2g Lip 107,7g 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 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
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3, 7)

770 Kcal 24,8g Prot 30,6g Lip 90,2g Hc

13

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

725 Kcal 25g Prot 19,1g Lip 95,8g 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
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 7, 14, 3)

658 Kcal 31,9g Prot 31g Lip 103,7g 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)

717 Kcal 29,5g 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. 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

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 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 ternera caseras en salsa
Jardinera de verduras
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan
(1, 7)

745 Kcal 34g Prot 28,4g Lip 83,1g Hc

6

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

609 Kcal 34,4g Prot 20,4g 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

Garbanzos con verduras
Morcillo guisado
Repollo y zanahoria
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(7, 14, 1, 6, 10, 11)

594 Kcal 32,4g Prot 32,4g Lip 69,5g 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

Crema de legumbres (garbanzo y judía
blanca)
Tortilla francesa con jamón york
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 7, 1)

744 Kcal 26,7g Prot 31g Lip 85,4g Hc

13

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

701 Kcal 27,2g Prot 19,5g Lip 91,1g 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
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(6, 7, 14, 3, 1, 10, 11)

635 Kcal 34,1g Prot 31,5g Lip 98,9g Hc

18

Arroz con zanahoria y calabacín
Limanda al horno
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan
(4, 1)

560 Kcal 11,1g Prot 16,8g Lip 88,7g Hc

19

Crema de verduras (calabacín, zanahoria
y espinacas ECO)
Tortilla francesa
Patatas asadas
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 7, 1)

678 Kcal 19,4g Prot 25,6g Lip 89,2g 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)
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

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. 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

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

667 Kcal 22,1g Prot 20,1g Lip 90,3g 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

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
Palometa con tomate
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4)

677 Kcal 23,8g Prot 19,4g Lip 89,4g 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
Abadejo a la vizcaína
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4)

664 Kcal 22,5g Prot 17,3g Lip 89,3g 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
Merluza en salsa marinera (gambas y mejillones)
Zanahoria baby
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 2, 4, 12)

698 Kcal 23,9g Prot 16g Lip 97g 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
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)

613 Kcal 16,3g Prot 22,9g Lip 103,1g Hc

18

Arroz con zanahoria y calabacín
Limanda al horno
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4)

586 Kcal 9,2g Prot 16,4g Lip 93,5g Hc

19

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

681 Kcal 26,6g Prot 16,7g Lip 91,3g 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
Abadejo a la romana casero
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 3, 4, 14)

699 Kcal 25,5g Prot 19,7g Lip 96,7g 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
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

802 Kcal 26,4g Prot 12,1g Lip 126,7g 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. 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

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
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 7)

668 Kcal 26,5g Prot 26,1g Lip 74,8g Hc

6

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

727 Kcal 23,8g Prot 22,7g Lip 93,4g 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 22,8g Lip 88,3g Hc

12

*Espirales al ajillo
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 14, 7)

867 Kcal 17,4g Prot 22,6g Lip 142,7g Hc

13

Arroz con salsa de tomate
*Filete de pollo en salsa
Zanahoria baby
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

703 Kcal 30,1g Prot 13,4g Lip 107,3g 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
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)

613 Kcal 16,3g Prot 22,9g Lip 103,1g 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)

717 Kcal 29,5g 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)

778 Kcal 26,1g 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. 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

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
*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)
Ragout de pollo en salsa de tomate
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

656 Kcal 34,2g Prot 23,6g Lip 78,6g 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
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 228,6g Lip 70,9g 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
*Filete de pollo en salsa
Guisantes salteados
Fruta de temporada
Pan
(1)

703 Kcal 33,2g Prot 16,9g Lip 101,4g 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 con verduras
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

529 Kcal 29,8g Prot 21g Lip 98,1g 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
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

592 Kcal 29,9g 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)
Hamburguesa de ternera casera a la
plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

646 Kcal 27,4g Prot 20,8g Lip 85,6g 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. 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

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 Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 651 Kcal 27,1g Prot 14,5g Lip 92,8g 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 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) Ragout de pollo en salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 683 Kcal 32,2g Prot 23,3g Lip 83,4g 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 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 Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 740 Kcal 33,9g Prot 227,9g Lip 88g 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 *Filete de pollo en salsa Guisantes salteados Fruta de temporada Pan sin alérgenos 730 Kcal 31,3g Prot 16,5g Lip 106,2g 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 Pollo salteado Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 505 Kcal 33,1g Prot 10,5g Lip 76,2g Hc	18	Arroz a la milanesa Filetes rusos de ternera en salsa Pisto manchego Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6, 14) 789 Kcal 29,8g Prot 27,9g Lip 98,1g Hc	19	Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO) Contramuslo de pollo al horno Patatas asadas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 681 Kcal 26,6g 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 *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) Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 672 Kcal 25,5g Prot 20,5g Lip 90,4g 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. 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

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 Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 640 Kcal 27,5g Prot 14,4g Lip 90,7g 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 Filete de pavo plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 565 Kcal 19,5g Prot 15,4g Lip 74,1g Hc	5	*Macarrones con tomate Albóndigas de ternera caseras en salsa Verduras variadas Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7) 668 Kcal 26,5g Prot 26,1g Lip 74,8g Hc	6	Guiso de patatas con verduras Ragout de pollo en salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 727 Kcal 23,8g Prot 22,7g Lip 93,4g 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 Lacón al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7) 956 Kcal 32g Prot 27,4g Lip 139,4g Hc	13	Arroz con salsa de tomate *Filete de pollo en salsa Zanahoria baby Fruta de temporada Pan sin alérgenos 703 Kcal 30,1g Prot 13,4g Lip 107,3g 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 Pollo salteado Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 562 Kcal 21,5g Prot 12,8g Lip 76,4g 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) 717 Kcal 29,5g 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 *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 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) 778 Kcal 26,1g 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. 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

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 en salsa Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan (1) 689 Kcal 30,5g Prot 24,4g Lip 81,7g 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 fideos con garbanzos Pollo cocido Patata y zanahoria cocida Fruta de temporada Pan (1, 3) 748 Kcal 47,2g Prot 18g Lip 90,5g Hc	11	Patatas estofadas con verduras Abadejo a la vizcaína Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (14, 4, 1) 576 Kcal 25,8g Prot 17,9g Lip 72,2g 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 de calabacín y patata Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta de temporada Pan (14, 3, 1) 529 Kcal 29,8g Prot 21g Lip 98,1g 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) 592 Kcal 29,9g 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. 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: 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 con tomate
Albóndigas de ternera caseras en salsa
Jardinera de verduras
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(7)

678 Kcal 26,9g Prot 27,2g Lip 73,9g 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 con jamón york
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3, 7)

770 Kcal 24,8g Prot 30,6g Lip 90,2g 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 guisadas
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 7, 14, 3)

658 Kcal 31,9g Prot 31g Lip 103,7g 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)

717 Kcal 29,5g 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. Cok (T.S. Nº2816) / H.C. Cok (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 Pastel de pescado con verduras Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 4, 14) 667 Kcal 22,1g Prot 20,1g Lip 90,3g 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 Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7) 668 Kcal 26,5g Prot 26,1g Lip 74,8g Hc	6	Guiso de patatas con verduras Palometa con tomate Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4) 677 Kcal 23,8g Prot 19,4g Lip 89,4g 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 Abadejo a la vizcaína Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4) 664 Kcal 22,5g Prot 17,3g Lip 89,3g Hc	12	*Espirales al ajillo Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14, 7) 867 Kcal 17,4g Prot 22,6g Lip 142,7g Hc	13	Arroz con salsa de tomate *Merluza en salsa marinera Zanahoria baby Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4) 655 Kcal 24,2g Prot 16,1g Lip 96,1g 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 Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3) 613 Kcal 16,3g Prot 22,9g Lip 103,1g Hc	18	Arroz con zanahoria y calabacín Limanda al horno Pisto manchego Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4) 586 Kcal 9,2g Prot 16,4g Lip 93,5g 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) 717 Kcal 29,5g 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 *Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14) 696 Kcal 25,1g Prot 18,9g Lip 98,2g 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) 778 Kcal 26,1g 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. 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

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)

627 Kcal 22,9g Prot 20,4g Lip 82,2g Hc

3

Crema de coliflor ECO
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)

538 Kcal 23,8g Prot 24g Lip 53,2g Hc

4

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

688 Kcal 24,7g Prot 27,3g Lip 74,2g Hc

5

Macarrones integrales con verduras
(champiñón y pimiento)
Albóndigas de pollo y ternera en salsa
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan
(1, 6, 14)

712 Kcal 25,7g Prot 23,7g Lip 93,3g Hc

6

Alubias blancas estofadas
(pimiento, zanahoria)
Palometa al horno
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 4, 1, 6, 10, 11)

560 Kcal 34,2g Prot 16,4g Lip 71,9g Hc

9

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

590 Kcal 30,3g Prot 18,2g Lip 58,6g Hc

10

Sopa de fideos con garbanzos
Pollo cocido
Repollo rehogado
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 3, 6, 10, 11)

701 Kcal 47,3g Prot 15,2g Lip 85,8g Hc

11

Patatas estofadas con verduras (j. verde
y pimiento)
Abadejo a la vizcaina
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(14, 4, 1)

576 Kcal 25,8g Prot 17,9g Lip 72,2g 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)

682 Kcal 23,2g Prot 28,6g Lip 79g Hc

13

Arroz al horno con champiñón
Merluza en salsa marinera (gambas y
mejillones)
Guisantes salteados
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 2, 4, 12, 6, 10, 11)

685 Kcal 28g Prot 18,8g Lip 87,3g Hc

16

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

559 Kcal 18,8g Prot 21g Lip 64,9g Hc

17

Alubias pintas con verduras
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 3, 1, 6, 10, 11)

532 Kcal 30,1g Prot 21,1g Lip 98,1g Hc

18

Arroz con zanahoria y calabacín
Limanda al horno
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan
(4, 1)

560 Kcal 11,1g Prot 16,8g Lip 88,7g Hc

19

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

557 Kcal 29g Prot 17,5g Lip 66,1g 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 verduras
Revuelto de huevo con champiñón
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 14)

613 Kcal 20,8g Prot 23g Lip 75,1g Hc

24

Arroz hortelano (j. verde, calabacín y
zanahoria)
Abadejo con salsa de limón
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(4, 14, 1, 6, 10, 11)

598 Kcal 26g Prot 14,3g Lip 87,6g 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
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(14, 1, 6)

698 Kcal 21,9g Prot 21,5g Lip 100,2g 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. 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

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)

627 Kcal 22,9g Prot 20,4g Lip 82,2g Hc

3

Crema de coliflor ECO
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

513 Kcal 22,1g Prot 23,1g Lip 52,7g Hc

4

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

677 Kcal 24,2g Prot 27,2g Lip 72,1g Hc

5

Macarrones integrales con verduras
(champiñón y pimiento)
Albóndigas de ternera caseras en salsa
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan
(1)

660 Kcal 30,9g Prot 24,6g Lip 73,6g Hc

6

Alubias blancas estofadas
Palometa al horno
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan
(14, 4, 1)

547 Kcal 33,6g Prot 16,2g Lip 69,9g Hc

9

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

556 Kcal 30,2g Prot 14,8g Lip 57,7g Hc

10

Sopa de fideos con garbanzos
Pollo cocido
Repollo rehogado
Fruta de temporada
Pan
(1, 3)

698 Kcal 47g Prot 15,1g Lip 85,7g Hc

11

Patatas estofadas con verduras
Abadejo al horno
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(14, 4, 1)

567 Kcal 27,3g Prot 17,3g Lip 70g Hc

12

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

616 Kcal 19,8g Prot 21,7g Lip 81,7g Hc

13

Arroz al horno con champiñón
*Merluza en salsa marinera
Guisantes salteados
Fruta de temporada
Pan
(4, 1)

639 Kcal 28,1g Prot 18,8g Lip 86,4g Hc

16

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

559 Kcal 18,8g Prot 21g Lip 64,9g Hc

17

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

529 Kcal 29,8g Prot 21g Lip 98,1g Hc

18

Arroz con zanahoria y calabacín
Limanda al horno
Verduras variadas
Fruta de temporada
Pan
(4, 14, 1)

561 Kcal 11,8g Prot 15,6g Lip 90,5g Hc

19

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

555 Kcal 28,9g Prot 17,5g Lip 65,8g Hc

20

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

693 Kcal 22,6g Prot 15,7g Lip 101,9g Hc

23

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

613 Kcal 20,8g Prot 23g Lip 75,1g Hc

24

Arroz con verduras
Abadejo con salsa de limón
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan
(4, 14, 1)

565 Kcal 25,4g Prot 11,2g Lip 87,2g Hc

25

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

630 Kcal 30,3g Prot 23,6g Lip 68,8g Hc

26

Crema de zanahoria ECO
* Perrito caliente s/g
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(14, 6, 1)

858 Kcal 21,1g Prot 24,3g Lip 124,3g 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. 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

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 a la plancha
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(7, 14)

602 Kcal 24,5g Prot 26,7g Lip 58,1g 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 verduras
Albóndigas de ternera caseras en salsa
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

709 Kcal 25,7g Prot 23,5g Lip 91,4g Hc

6

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

583 Kcal 32g Prot 15,9g Lip 76,7g 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 fideos con garbanzos
Pollo cocido
Repollo y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

674 Kcal 41,5g Prot 10,7g Lip 90g Hc

11

Patatas estofadas con verduras (j. verde y pimiento)
Abadejo a la vizcaina
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4)

664 Kcal 22,5g Prot 17,3g Lip 89,4g 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 al horno con champiñón
*Merluza en salsa marinera
Guisantes salteados
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4)

665 Kcal 26,1g Prot 18,4g Lip 91,2g 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 de calabacín y patata
Ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)

555 Kcal 27,8g Prot 20,6g Lip 102,9g Hc

18

Arroz con zanahoria y calabacín
Limanda al horno
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4)

586 Kcal 9,2g Prot 16,4g Lip 93,5g Hc

19

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

645 Kcal 25,8g Prot 16,8g Lip 83,2g 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 rehogados con verduras
Revuelto de huevo con champiñón
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 14)

608 Kcal 14,8g Prot 18,9g Lip 85,8g Hc

24

Arroz hortelano (j. verde, calabacín y zanahoria)
Abadejo con salsa de limón
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

621 Kcal 23,7g Prot 13,9g Lip 92,4g 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
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 6)

871 Kcal 19g Prot 23,9g Lip 125,9g 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. 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

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	3	4	5	6
Arroz primavera (114 g de Arroz cocido = 3 Rac) Pastel de pescado con verduras Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada 1 Rac 20 g de pan = 1 Rac	Crema de coliflor ECO con queso (90 g de patata cocida + + 50 g calabacín cocido + 5 g de cebolla cocida = 1,5 Rac) Cinta de lomo a la plancha Patatas fritas (45 g de patatas fritas = 1,5 Rac) Fruta de temporada = 1 RAC 23 g de pan integral = 1 RAC	Garbanzos con verduras (110 g de garbanzos cocidos = 2 RAC) Tortilla de patata (60 g de patatas fritas = 2 Rac) Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada 1 Rac	Macarrones integrales a la napolitana (135g de pasta cocida = 3 Rac) Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Yogur sabor = 1,5 Rac 10 g de pan = 0,5 Rac	Alubias blancas estofadas (110g de alubias cocidas = 2 Rac) Palometa con tomate Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada 1 Rac 46 g de pan integral = 2 RAC
9	10	11	12	13
Judías verdes rehogadas con zanahoria (250 g de judías verdes cocidas = 1 Rac) Estofado de cerdo al chilindrón Arroz integral (40 g de arroz cocido = 1 Rac) Fruta de temporada 1 Rac 40 g de pan = 2 Rac	Sopa de cocido con fideos integrales ECO (22,5 g de fideos cocidos escurridos = 0,5 RAC) Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo (110 g de garbanzos cocidos = 2 RAC) Repollo y zanahoria Fruta de temporada = 1 RAC 34,4 g de pan integral = 1,5 RAC	Guiso de patatas con carne (130 g de patata cocida = 2 Rac) Abadejo a la vizcaína Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada 1 Rac 40 g de pan = 2 Rac	Crema de legumbres (garbanzo y judía blanca) (55 g de alubias cocidas + 55 g de garbanzos cocidos = 2 Rac) Tortilla francesa con jamón york Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor = 1,5 Rac 30 g de pan = 1,5 Rac	Arroz con salsa de tomate (105 g de Arroz cocido = 2,75 Rac) Merluza en salsa marinera (gambas y mejillones) Guisantes salteados (25 g de guisantes = 0,25 Rac) Fruta de temporada 1 Rac 23 g de pan integral = 1 RAC
16	17	18	19	20
Espaguetis al ajillo con champiñones (135g de pasta cocida = 3 Rac) Lomo de sajonia a la plancha Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada 1 Rac 20 g de pan = 1 Rac	Alubias pintas guisadas (110g de alubias cocidas = 2 Rac) Tortilla de calabacín y patata (30 g de patata frita = 1 Rac) Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta de temporada = 1 RAC 23 g de pan integral = 1 RAC	Arroz a la milanesa (114 g de Arroz cocido = 3 Rac) Limanda al horno Pisto manchego Fruta de temporada 1 Rac 20 g de pan = 1 Rac	Crema de verduras (90 g de patata cocida + 20 g zanahoria cocida + 20 g calabacín cocido + 10 g de espinacas + 5 g de cebolla cocida = 145 g de crema en total = 1,5 Rac) Contramuslo de pollo al horno Patatas asadas (65 g de patata cocida = 1 Rac) Yogur sabor = 1,5 Rac 20 g de pan = 1 Rac	Lentejas estofadas (100 g de lentejas cocidas = 2 Rac) Arroz integral con champiñones (40 g de arroz cocido = 1 Rac) Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada 1 Rac 23 g de pan integral = 1 RAC



23	24	25	26	27
Espiraes integrales con salsa de tomate (135g de pasta cocida = 3 Rac) Revuelto de huevo con champiñón Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada 1 Rac 20 g de pan = 1 Rac	Arroz hortelano (114 g de Arroz cocido = 3 Rac) Abadejo con salsa de limón Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada = 1 RAC 23 g de pan integral = 1 RAC	Garbanzos guisados (110 g de garbanzos cocidos = 2 RAC) Lomo en salsa de manzana Calabacín salteado Yogur sabor = 1,5 Rac 30 g de pan = 1,5 Rac	Crema de zanahoria ECO (90 g de patata cocida + 45 g zanahoria + 5 g de cebolla cocida = 1,5 Rac) Perrito caliente (sin salsa, se puede añadir tomate) (1 pan de perrito = 2,5 RAC) Patatas chips (15 g de chips = 0,5 Rac) Fruta de temporada 0,5 Rac	

OBSERVACIONES:

- Es importante recordar que el niño diabético debe comer con un horario muy regular y no se deben retrasar las comidas para evitar hipoglucemias.
 - Debe comerse toda la comida que es pesada (hidratos de carbono).
 - **1 ración (rac) de hidratos de carbono = 10 gramos de hidratos de carbono.**
 - Las cantidades son del alimento cocinado: arroz cocido, pasta cocida, patatas dado-fritas, patatas fritas, carne o pescado. En el caso de las legumbres, los fideos y la patata, el peso se refiere a estos tres elementos escurridos, después de pesar se añade el caldo.
 - No se añadirá ningún espesante (harina, pan rallado, ...) a los platos en salsa.
 - **1 rac de fruta corresponde a:** Los pesos de estas frutas se refieren a pesos brutos (sin desechos, con piel).
 - Pera 100 g
 - Manzana 100 g
 - Plátano 50 g
- SEGÚN SU TEMPORALIDAD :
- Melón o sandía 150 g
 - Naranja 100 g
 - Mandarina 100 g

Bibliografía:

Tabla de raciones de hidratos de carbono.

Fundación para diabetes **fdnn** (FUNDACION PARA LA DIABETES NOVO NORDISK)





Tablas de composición de alimentos del CESNID. Andreu Farrán, Raúl Zamora y Pilar Cervera. Editorial Mc- Graw-Hill / Interamericana y Edicions Universitat de Barcelona, 2003.

Base de datos española de composición de alimentos (BEDCA). AESAN. www.bedca.net/bdpub/

Atkinson FS, Brand-Miller JC, Foster-Powell K, Buyken AE, Goletzke J. International tables of glycemic index and glycemic load values 2021: a systematic review. Am J Clin Nutr. 2021 Jul 13:nqab233.

Guía práctica de Contar Hidratos de Carbono de Accu-Chek®, Roche



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, alternando con **pan integral**.
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.
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



COL. SAN AGUSTIN -LOS NEGRALES
MENÚ DIABETICO 5,5 RACIONES



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
Arroz primavera (114 g de Arroz cocido = 3 Rac) Pastel de pescado con verduras Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada 1 Rac 30 g de pan = 1,5 Rac	Crema de coliflor ECO con queso (90 g de patata cocida + + 50 g calabacín cocido + 5 g de cebolla cocida = 1,5 Rac) Cinta de lomo a la plancha Patatas fritas (45 g de patatas fritas = 1,5 Rac) Fruta de temporada = 1 RAC 34,4 g de pan integral = 1,5 RAC	Garbanzos con verduras (110 g de garbanzos cocidos = 2 RAC) Tortilla de patata (60 g de patatas fritas = 2 Rac) Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada 1 Rac 10 g de pan = 0,5 Rac	Macarrones integrales a la napolitana (135g de pasta cocida = 3 Rac) Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Yogur sabor = 1,5 Rac 20 g de pan = 1 Rac	Alubias blancas estofadas (125 g de alubias cocidas = 2,5 Rac) Palometa con tomate Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada 1 Rac 46 g de pan integral = 2 RAC
9	10	11	12	13
Judías verdes rehogadas con zanahoria (250 g de judías verdes cocidas = 1 Rac) Estofado de cerdo al chilindrón Arroz integral (40 g de arroz cocido = 1 Rac) Fruta de temporada 1,5 Rac 40 g de pan = 2 Rac	Sopa de cocido con fideos integrales ECO (45 g de fideos cocidos escurridos = 1 RAC) Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo (110 g de garbanzos cocidos = 2 RAC) Repollo y zanahoria Fruta de temporada = 1 RAC 34,4 g de pan integral = 1,5 RAC	Guiso de patatas con carne (130 g de patata cocida = 2 Rac) Abadejo a la vizcaína Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada 1,5 Rac 40 g de pan = 2 Rac	Crema de legumbres (garbanzo y judía blanca) (55 g de alubias cocidas + 55 g de garbanzos cocidos = 2 Rac) Tortilla francesa con jamón york Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor = 1,5 Rac 40 g de pan = 2 Rac	Arroz con salsa de tomate (114 g de Arroz cocido = 3 Rac) Merluza en salsa marinera (gambas y mejillones) Guisantes salteados (25 g de guisantes = 0,25 Rac) Fruta de temporada 1 Rac 23 g de pan integral = 1 RAC
16	17	18	19	20
Espaguetis al ajillo con champiñones (135g de pasta cocida = 3 Rac) Lomo de sajonia a la plancha Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada 1 Rac 30 g de pan = 1,5 Rac	Alubias pintas guisadas (110g de alubias cocidas = 2 Rac) Tortilla de calabacín y patata (30 g de patata frita = 1 Rac) Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta de temporada = 1 RAC 34,4 g de pan integral = 1,5 RAC	Arroz a la milanesa (114 g de Arroz cocido = 3 Rac) Limanda al horno Pisto manchego Fruta de temporada 1 Rac 30 g de pan = 1,5 Rac	Crema de verduras (90 g de patata cocida + 20 g zanahoria cocida + 20 g calabacín cocido + 10 g de espinacas + 5 g de cebolla cocida = 145 g de crema en total = 1,5 Rac) Contramuslo de pollo al horno Patatas asadas (65 g de patata cocida = 1 Rac) Yogur sabor = 1,5 Rac 30 g de pan = 1,5 Rac	Lentejas estofadas (100 g de lentejas cocidas = 2 Rac) Arroz integral con champiñones (40 g de arroz cocido = 1 Rac) Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada 1 Rac 34,4 g de pan integral = 1,5 RAC



23	24	25	26	27
Espiraes integrales con salsa de tomate (135g de pasta cocida = 3 Rac) Revuelto de huevo con champiñón Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada 1 Rac 30 g de pan = 1,5 Rac	Arroz hortelano (114 g de Arroz cocido = 3 Rac) Abadejo con salsa de limón Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada = 1 RAC 34,4 g de pan integral = 1,5 RAC	Garbanzos guisados (110 g de garbanzos cocidos = 2 RAC) Lomo en salsa de manzana Calabacín salteado Yogur sabor = 1,5 Rac 40 g de pan = 2 Rac	Crema de zanahoria ECO (90 g de patata cocida + 45 g zanahoria + 5 g de cebolla cocida = 1,5 Rac) Perrito caliente (sin salsa, se puede añadir tomate) (1 pan de perrito = 2,5 RAC) Patatas chips (15 g de chips = 0,5 Rac) Fruta de temporada 1 Rac	

OBSERVACIONES:

- Es importante recordar que el niño diabético debe comer con un horario muy regular y no se deben retrasar las comidas para evitar hipoglucemias.
 - Debe comerse toda la comida que es pesada (hidratos de carbono).
 - **1 ración (rac) de hidratos de carbono = 10 gramos de hidratos de carbono.**
 - Las cantidades son del alimento cocinado: arroz cocido, pasta cocida, patatas dado-fritas, patatas fritas, carne o pescado. En el caso de las legumbres, los fideos y la patata, el peso se refiere a estos tres elementos escurridos, después de pesar se añade el caldo.
 - No se añadirá ningún espesante (harina, pan rallado, ...) a los platos en salsa.
 - **1 rac de fruta corresponde a:** Los pesos de estas frutas se refieren a pesos brutos (sin desechos, con piel).
 - Pera 100 g
 - Manzana 100 g
 - Plátano 50 g
- SEGÚN SU TEMPORALIDAD :
- Melón o sandía 150 g
 - Naranja 100 g
 - Mandarina 100 g

Bibliografía:

Tabla de raciones de hidratos de carbono.

Fundación para diabetes **fdnn** (FUNDACION PARA LA DIABETES NOVO NORDISK)





Tablas de composición de alimentos del CESNID. Andreu Farrán, Raúl Zamora y Pilar Cervera. Editorial Mc- Graw-Hill / Interamericana y Edicions Universitat de Barcelona, 2003.

Base de datos española de composición de alimentos (BEDCA). AESAN. www.bedca.net/bdpub/

Atkinson FS, Brand-Miller JC, Foster-Powell K, Buyken AE, Goletzke J. International tables of glycemic index and glycemic load values 2021: a systematic review. Am J Clin Nutr. 2021 Jul 13:nqab233.

Guía práctica de Contar Hidratos de Carbono de Accu-Chek®, Roche



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, alternando con **pan integral**.
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.
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

