



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6		Arroz con salsa de tomate Rabas de calamar Verduras horneadas Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 12, 6, 10, 11) 740 Kcal 20,1g Prot 29g Lip 96,2g Hc	Sopa de cocido con fideos integrales ECO Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo Repollo y zanahoria Fruta de temporada Pan (1, 3, 6, 7, 14) 703 Kcal 274,9g Prot 26,8g Lip 78,9g Hc	Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada Pan (14, 3, 1) 635 Kcal 19g Prot 25,1g Lip 76,1g Hc	Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) Atún con salsa de tomate Ensalada de lechuga Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 46, 7, 1, 10, 11) 634 Kcal 34,2g Prot 21,3g Lip 78,2g Hc
13	Sopa de estrellas Cinta de lomo fresca al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (1, 3, 14) 623 Kcal 30,3g Prot 27,9g Lip 61,2g Hc	Alubias pintas con arroz integral Merluza al papillot Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan / Pan integral (4, 14, 1, 6, 10, 11) 713 Kcal 37,9g Prot 20,5g Lip 103,1g Hc	Crema de calabaza ECO Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento) Patatas dado Fruta de temporada Pan (14, 1) 636 Kcal 30,1g Prot 230,2g Lip 73,2g Hc	Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Tacos de rape en salsa Verduras variadas Fruta de temporada Pan (14, 1, 4) 650 Kcal 34,1g Prot 18,6g Lip 78,4g Hc	Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) Tortilla francesa con champiñones Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (3, 14, 7, 1, 6, 10, 11) 731 Kcal 19,1g Prot 26,3g Lip 99,9g Hc
20	Macarrones con salsa de calabaza ECO Boquerones a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (1, 7, 3, 4, 14) 737 Kcal 25,6g Prot 30,8g Lip 88,2g Hc	Crema de guisantes Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 3, 1, 6, 10, 11) 688 Kcal 26g Prot 27,2g Lip 113,8g Hc	Paella Valenciana Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (2, 4, 12, 14, 1) 748 Kcal 30,7g Prot 19,4g Lip 94,5g Hc	Menestra de verduras rehogadas (guisante y judía verde) Filete de pollo al chilindrón (pimientos) Zanahoria baby Yogur sabor / Fruta de temporada Pan (14, 7, 1) 654 Kcal 36,9g Prot 14,3g Lip 90g Hc	Pisto de verduras Cazuelita de garbanzos con champiñón y comino Arroz integral Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 6, 10, 11) 606 Kcal 18,6g Prot 18,4g Lip 84,1g Hc
27	Lentejas hortelana con verduras Pastel de carne casero con puré de patata gratinado Fruta de temporada Pan (14, 7, 1) 748 Kcal 30,8g Prot 27,1g Lip 87,1g Hc	Patatas estofadas con verduras (j.verde y pimiento) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 3, 1, 6, 10, 11) 693 Kcal 18,2g Prot 22,8g Lip 101,3g Hc	Sopa de cocido con fideos integrales ECO Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo Repollo y zanahoria Fruta de temporada Pan (1, 3, 6, 7, 14) 703 Kcal 274,9g Prot 26,8g Lip 78,9g Hc	Arroz murciano Merluza en salsa marinera (gambas y mejillones) Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (1, 2, 4, 12, 14) 678 Kcal 26,3g Prot 18,5g Lip 84,3g Hc	



Se ofrece diariamente agua y pan blanco, alternando con pan integral semanalmente.
Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad.

A: ALÉRGICOS
ECO: ECOLÓGICO



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate fresco

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada casera
y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

PUEDES CENAR

1º



Cereales
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)



Pescado o huevo



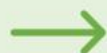
Huevo

Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

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

MENÚ SEMANAL: Aumento de pescados,
Legumbres y frutas.

DIA DE LA PROTEÍNA VEGETAL:
1 vez/mes en los menús.

PRODUCTOS ECOLÓGICOS: aumento al
5%.

PRODUCTOS INTEGRALES: mayor
frecuencia de arroz y pasta integral y pan
integral

DISMINUCIÓN: de fritos y precocinados

AGUA: Única bebida.

MENÚS ESPECIALES:
alergias/intolerancias y familias
informadas. Bocado Seguro

ENTRADA EN VIGOR: 16/04/2026

MÁS VERDE

¡¡Llena tu plato de color con + frutas
y verduras cada día!!

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro.



¡Hola, soy PIPO!

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





6	LUNES	7	MARTES	8	MIÉRCOLES	9	JUEVES	10	VIERNES
			<p>Arroz con salsa de tomate Rabas de calamar Verduras horneadas Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 12, 6, 10, 11)</p> <p>740 Kcal 20,1g Prot 29g Lip 96,2g Hc</p>		<p>Sopa de ave con fideos integrales ECO Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo y zanahoria Fruta de temporada Pan (1, 14)</p> <p>650 Kcal 272,4g Prot 16,4g Lip 93,6g Hc</p>		<p>Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada Pan (14, 3, 1)</p> <p>635 Kcal 19g Prot 25,1g Lip 76,1g Hc</p>		<p>Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Atún con salsa de tomate Ensalada de lechuga Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 46, 7, 1, 10, 11)</p> <p>634 Kcal 34,2g Prot 21,3g Lip 78,2g Hc</p>
13	<p>Sopa de estrellas Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (1, 3, 14)</p> <p>596 Kcal 36,4g Prot 21,7g Lip 61,2g Hc</p>	14	<p>Alubias pintas con arroz integral Merluza al papillot Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan / Pan integral (4, 14, 1, 6, 10, 11)</p> <p>713 Kcal 37,9g Prot 20,5g Lip 103,1g Hc</p>	15	<p>Crema de calabaza ECO Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento) Patatas dado Fruta de temporada Pan (14, 1)</p> <p>636 Kcal 30,1g Prot 230,2g Lip 73,2g Hc</p>	16	<p>Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Tacos de rape en salsa Verduras variadas Fruta de temporada Pan (14, 1, 4)</p> <p>650 Kcal 34,1g Prot 18,6g Lip 78,4g Hc</p>	17	<p>Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) Tortilla francesa con champiñones Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (3, 14, 7, 1, 6, 10, 11)</p> <p>731 Kcal 19,1g Prot 26,3g Lip 99,9g Hc</p>
20	<p>Macarrones con salsa de calabaza ECO Boquerones a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (1, 7, 3, 4, 14)</p> <p>737 Kcal 25,6g Prot 30,8g Lip 88,2g Hc</p>	21	<p>Crema de guisantes Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 3, 1, 6, 10, 11)</p> <p>688 Kcal 26g Prot 27,2g Lip 113,8g Hc</p>	22	<p>Paella Valenciana Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (2, 4, 12, 14, 1)</p> <p>748 Kcal 30,7g Prot 19,4g Lip 94,5g Hc</p>	23	<p>Menestra de verduras rehogadas (guisante y judía verde) Filete de pollo al chilindrón (pimientos) Zanahoria baby Yogur sabor / Fruta de temporada Pan (14, 7, 1)</p> <p>654 Kcal 36,9g Prot 14,3g Lip 90g Hc</p>	24	<p>Pisto de verduras Cazuelita de garbanzos con champiñón y comino Arroz integral Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 6, 10, 11)</p> <p>606 Kcal 18,6g Prot 18,4g Lip 84,1g Hc</p>
27	<p>Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) *Pastel de ternera casero con puré de patata casero Fruta de temporada Pan (14, 1)</p> <p>557 Kcal 28,7g Prot 15,9g Lip 67,5g Hc</p>	28	<p>Patatas estofadas con verduras (j.verde y pimiento) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 3, 1, 6, 10, 11)</p> <p>693 Kcal 18,2g Prot 22,8g Lip 101,3g Hc</p>	29	<p>Sopa de ave con fideos integrales ECO Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo y zanahoria Fruta de temporada Pan (1, 14)</p> <p>650 Kcal 272,4g Prot 16,4g Lip 93,6g Hc</p>	30	<p>Arroz murciano Merluza en salsa marinera (gambas y mejillones) Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (1, 2, 4, 12, 14)</p> <p>678 Kcal 26,3g Prot 18,5g Lip 84,3g Hc</p>		



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.

A: ALÉRGICOS
ECO: ECOLÓGICO



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate fresco

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada casera
y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

PUEDES CENAR

1º



Cereales
(arroz/pasta)



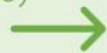
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)



Pescado o huevo



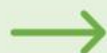
Huevo

Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta



¡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.





6	LUNES	7	MARTES	8	MIÉRCOLES	9	JUEVES	10	VIERNES
			<p>Arroz con salsa de tomate Rabas de calamar Verduras horneadas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 12)</p> <p>764 Kcal 17,9g Prot 28,5g Lip 100,9g Hc</p>		<p>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)</p> <p>855 Kcal 273,5g Prot 26,4g Lip 109,5g Hc</p>		<p>Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3)</p> <p>598 Kcal 15,2g Prot 24,4g Lip 67,4g Hc</p>		<p>Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) Atún con salsa de tomate Ensalada de lechuga Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4, 6, 7)</p> <p>782 Kcal 32,6g Prot 20,9g Lip 108,8g Hc</p>
13	<p>Sopa de estrellas Cinta de lomo fresca al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 3, 14)</p> <p>711 Kcal 27g Prot 27,2g Lip 78,4g Hc</p>	14	<p>Alubias pintas con arroz integral Merluza al papillot Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14)</p> <p>700 Kcal 31,5g Prot 19,3g Lip 99,1g Hc</p>	15	<p>Crema de calabaza ECO Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento) Patatas dado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>724 Kcal 26,8g Prot 229,6g Lip 90,3g Hc</p>	16	<p>Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Tacos de rape en salsa Verduras variadas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1, 4)</p> <p>738 Kcal 30,9g Prot 17,9g Lip 95,5g Hc</p>	17	<p>Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) Tortilla francesa con champiñones Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14, 7)</p> <p>754 Kcal 16,9g Prot 25,8g Lip 104,7g Hc</p>
20	<p>Macarrones con salsa de calabaza ECO Boquerones a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 7, 3, 4, 14)</p> <p>889 Kcal 24,2g Prot 30,4g Lip 118,9g Hc</p>	21	<p>Crema de guisantes Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3)</p> <p>674 Kcal 19,6g Prot 26g Lip 109,8g Hc</p>	22	<p>Paella Valenciana Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14)</p> <p>837 Kcal 27,4g Prot 18,7g Lip 111,6g Hc</p>	23	<p>Menestra de verduras rehogadas (guisante y judía verde) Filete de pollo al chilindrón (pimientos) Zanahoria baby Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>527 Kcal 30,4g Prot 13,3g Lip 62,4g Hc</p>	24	<p>Pisto de verduras Garbanzos con champiñones Arroz integral Fruta de temporada Pan sin alérgenos</p> <p>595 Kcal 16,3g Prot 14,6g Lip 87,8g Hc</p>
27	<p>Lentejas hortelana con verduras Pastel de carne casero con puré de patata gratinado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>774 Kcal 28,8g Prot 26,8g Lip 91,9g Hc</p>	28	<p>Patatas estofadas con verduras (j.verde y pimiento) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3)</p> <p>553 Kcal 11,2g Prot 21,6g Lip 71,5g Hc</p>	29	<p>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)</p> <p>855 Kcal 273,5g Prot 26,4g Lip 109,5g Hc</p>	30	<p>Arroz murciano Merluza en salsa marinera (gambas y mejillones) Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 2, 4, 12, 14)</p> <p>704 Kcal 24,4g Prot 18,2g Lip 89,1g Hc</p>		



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.

A: ALÉRGICOS
ECO: ECOLÓGICO



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate fresco

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada casera
y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

PUEDES CENAR

1º



Cereales
(arroz/pasta)



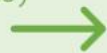
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

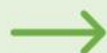
Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta



¡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.

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

MENÚ SEMANAL: Aumento de pescados,
Legumbres y frutas.

DIA DE LA PROTEÍNA VEGETAL:
1 vez/mes en los menús.

PRODUCTOS ECOLÓGICOS: aumento al
5%.

PRODUCTOS INTEGRALES: mayor
frecuencia de arroz y pasta integral y pan
integral

DISMINUCIÓN: de fritos y precocinados

AGUA: Única bebida.

MENÚS ESPECIALES:
alergias/intolerancias y familias
informadas. Bocado Seguro

ENTRADA EN VIGOR: 16/04/2026





	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6		Arroz con salsa de tomate Merluza al horno Verduras horneadas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4) 644 Kcal 23,7g Prot 16g Lip 93,7g Hc	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 699 Kcal 28,7g Prot 13,5g Lip 108,3g Hc	Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3) 598 Kcal 15,2g Prot 24,4g Lip 67,4g Hc	Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) Atún con salsa de tomate Ensalada de lechuga Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4, 6, 7) 782 Kcal 32,6g Prot 20,9g Lip 108,8g Hc
13	*Sopa de ave Cinta de lomo fresca al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 696 Kcal 26,2g Prot 24,1g Lip 80,5g Hc	Alubias pintas con arroz integral Merluza al papillot Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14) 700 Kcal 31,5g Prot 19,3g Lip 99,1g Hc	Crema de calabaza ECO Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento) Patatas dado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 724 Kcal 26,8g Prot 229,6g Lip 90,3g Hc	Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) *Tacos de rape en salsa Verduras variadas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4) 744 Kcal 30,6g Prot 17,9g Lip 97,3g Hc	Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) Tortilla francesa con champiñones Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14, 7) 754 Kcal 16,9g Prot 25,8g Lip 104,7g Hc
20	*Macarrones con salsa de calabaza ECO *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14) 708 Kcal 20,2g Prot 22,8g Lip 95,6g Hc	Crema de guisantes Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3) 674 Kcal 19,6g Prot 26g Lip 109,8g Hc	Paella Valenciana Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14) 809 Kcal 25,9g Prot 15,5g Lip 113,3g Hc	Menestra de verduras rehogadas (guisante y judía verde) Filete de pollo al chilindrón (pimientos) Zanahoria baby Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7) 527 Kcal 30,4g Prot 13,3g Lip 62,4g Hc	Pisto de verduras Garbanzos con champiñones Arroz integral Fruta de temporada Pan sin alérgenos 595 Kcal 16,3g Prot 14,6g Lip 87,8g Hc
27	Lentejas hortelana con verduras Pastel de carne casero con puré de patata gratinado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7) 774 Kcal 28,8g Prot 26,8g Lip 91,9g Hc	Patatas estofadas con verduras (j.verde y pimiento) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3) 553 Kcal 11,2g Prot 21,6g Lip 71,5g Hc	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 699 Kcal 28,7g Prot 13,5g Lip 108,3g Hc	Arroz murciano *Merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14) 660 Kcal 24,7g Prot 18,3g Lip 88,3g Hc	



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

Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad.

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados., Dietistas y Nutricionistas: M.L.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

PUEDES CENAR

1º



Cereales
(arroz/pasta)



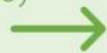
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)



Pescado o huevo



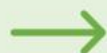
Huevo

Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

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

MENÚ SEMANAL: Aumento de pescados,
Legumbres y frutas.

DIA DE LA PROTEÍNA VEGETAL:
1 vez/mes en los menús.

PRODUCTOS ECOLÓGICOS: aumento al
5%.

PRODUCTOS INTEGRALES: mayor
frecuencia de arroz y pasta integral y pan
integral

DISMINUCIÓN: de fritos y precocinados

AGUA: Única bebida.

MENÚS ESPECIALES:
alergias/intolerancias y familias
informadas. Bocado Seguro

ENTRADA EN VIGOR: 16/04/2026



¡Hola, soy PIPO!

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



MÁS VERDE

¡Llena tu plato de color con + frutas
y verduras cada día!!



Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro.



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6		Arroz con salsa de tomate Merluza al horno Verduras horneadas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4) 644 Kcal 23,7g Prot 16g Lip 93,7g Hc	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 699 Kcal 28,7g Prot 13,5g Lip 108,3g Hc	Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria) Lacón al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 621 Kcal 25,9g Prot 25,4g Lip 65,1g Hc	Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) Atún con salsa de tomate Ensalada de lechuga Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4, 6, 7) 782 Kcal 32,6g Prot 20,9g Lip 108,8g Hc
13	*Sopa de ave Cinta de lomo fresca al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 696 Kcal 26,2g Prot 24,1g Lip 80,5g Hc	Alubias pintas con arroz integral Merluza al papillot Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14) 700 Kcal 31,5g Prot 19,3g Lip 99,1g Hc	Crema de calabaza ECO Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento) Patatas dado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 724 Kcal 26,8g Prot 229,6g Lip 90,3g Hc	Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Tacos de rape en salsa Verduras variadas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1, 4) 738 Kcal 30,9g Prot 17,9g Lip 95,5g Hc	Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) Pollo salteado Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7) 678 Kcal 27,4g Prot 18,6g Lip 91,5g Hc
20	*Macarrones con salsa de calabaza ECO *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14) 708 Kcal 20,2g Prot 22,8g Lip 95,6g Hc	Crema de guisantes Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 688 Kcal 25,7g Prot 23,2g Lip 82,8g Hc	Paella Valenciana Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14) 837 Kcal 27,4g Prot 18,7g Lip 111,6g Hc	Menestra de verduras rehogadas (guisante y judía verde) Filete de pollo al chilindrón (pimientos) Zanahoria baby Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7) 527 Kcal 30,4g Prot 13,3g Lip 62,4g Hc	Pisto de verduras Cazuelita de garbanzos con champiñón y comino Arroz integral Fruta de temporada Pan sin alérgenos 630 Kcal 16,4g Prot 17,9g Lip 88,8g Hc
27	Lentejas hortelana con verduras Pastel de carne casero con puré de patata gratinado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7) 774 Kcal 28,8g Prot 26,8g Lip 91,9g Hc	Patatas estofadas con verduras (j.verde y pimiento) Chuleta de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 643 Kcal 25,8g Prot 31g Lip 58,1g Hc	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 699 Kcal 28,7g Prot 13,5g Lip 108,3g Hc	Arroz murciano Merluza en salsa marinera (gambas y mejillones) Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 2, 4, 12, 14) 704 Kcal 24,4g Prot 18,2g Lip 89,1g Hc	



Se ofrece diariamente agua y pan blanco, alternando con pan integral semanalmente.
Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad.

A: ALÉRGICOS
ECO: ECOLÓGICO

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



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate fresco

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada casera
y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

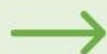
SI COMES

PUEDES CENAR

1º



Cereales
(arroz/pasta)



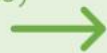
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)



Pescado o huevo



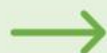
Huevo

Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

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

MENÚ SEMANAL: Aumento de pescados,
Legumbres y frutas.

DIA DE LA PROTEÍNA VEGETAL:
1 vez/mes en los menús.

PRODUCTOS ECOLÓGICOS: aumento al
5%.

PRODUCTOS INTEGRALES: mayor
frecuencia de arroz y pasta integral y pan
integral

DISMINUCIÓN: de fritos y precocinados

AGUA: Única bebida.

MENÚS ESPECIALES:
alergias/intolerancias y familias
informadas. Bocado Seguro

ENTRADA EN VIGOR: 16/04/2026

MÁS VERDE

¡¡Llena tu plato de color con + frutas
y verduras cada día!!

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro.



¡Hola, soy PIPO!

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





	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6		Arroz con salsa de tomate Merluza al horno Verduras horneadas Fruta de temporada Pan (4, 1) 618 Kcal 25,7g Prot 16,4g Lip 88,9g Hc	Sopa de cocido con fideos integrales ECO Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo y zanahoria Fruta de temporada Pan (1, 14) 586 Kcal 270,8g Prot 16,9g Lip 79,2g Hc	Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada Pan (14, 3, 1) 635 Kcal 19g Prot 25,1g Lip 76,1g Hc	Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Atún con salsa de tomate Ensalada de lechuga Frutade temporada Pan (14, 4, 6, 1) 640 Kcal 32,7g Prot 19,2g Lip 87,2g Hc
13	Sopa de estrellas Cinta de lomo fresca al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (1, 3, 14) 623 Kcal 30,3g Prot 27,9g Lip 61,2g Hc	14 Alubias pintas con arroz integral Merluza al papillot Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan (4, 14, 1) 611 Kcal 34,7g Prot 19,9g Lip 82g Hc	15 Crema de calabaza ECO Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento) Patatas dado Fruta de temporada Pan (14, 1) 636 Kcal 30,1g Prot 230,2g Lip 73,2g Hc	16 Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Tacos de rape en salsa Verduras variadas Fruta de temporada Pan (14, 1, 4) 650 Kcal 34,1g Prot 18,6g Lip 78,4g Hc	17 Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) Tortilla francesa con champiñones Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (3, 14, 1) 674 Kcal 15,7g Prot 23,9g Lip 95,4g Hc
20	Macarrones con salsa de calabaza ECO *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (1, 4, 14) 659 Kcal 27,2g Prot 23,8g Lip 82,3g Hc	21 Crema de guisantes Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan (14, 3, 1) 586 Kcal 22,9g Prot 26,6g Lip 92,7g Hc	22 Paella Valenciana Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (2, 4, 12, 14, 1) 748 Kcal 30,7g Prot 19,4g Lip 94,5g Hc	23 Menestra de verduras rehogadas (guisante y judía verde) Filete de pollo al chilindrón (pimientos) Zanahoria baby Fruta de temporada Pan (14, 1) 599 Kcal 33,7g Prot 12g Lip 85,5g Hc	24 Pisto de verduras Cazuelita de garbanzos con champiñón y comino Arroz integral Fruta de temporada Pan (1) 603 Kcal 18,4g Prot 18,3g Lip 84g Hc
27	Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) *Pastel de ternera casero con puré de patata casero Fruta de temporada Pan (14, 1) 557 Kcal 28,7g Prot 15,9g Lip 67,5g Hc	28 Patatas estofadas con verduras (j.verde y pimiento) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada Pan (14, 3, 1) 591 Kcal 15g Prot 22,2g Lip 80,2g Hc	29 Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo y zanahoria Fruta de temporada Pan (14, 1) 548 Kcal 30,1g Prot 13,8g Lip 77,7g Hc	30 Arroz murciano Merluza en salsa marinera (gambas y mejillones) Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (1, 2, 4, 12, 14) 678 Kcal 26,3g Prot 18,5g Lip 84,3g Hc	



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

Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad.

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados., Dietistas y Nutricionistas: M.L.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

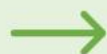
SI COMES

PUEDES CENAR

1º



Cereales
(arroz/pasta)



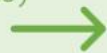
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)



Pescado o huevo



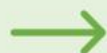
Huevo

Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

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

MENÚ SEMANAL: Aumento de pescados,
Legumbres y frutas.

DIA DE LA PROTEÍNA VEGETAL:
1 vez/mes en los menús.

PRODUCTOS ECOLÓGICOS: aumento al
5%.

PRODUCTOS INTEGRALES: mayor
frecuencia de arroz y pasta integral y pan
integral

DISMINUCIÓN: de fritos y precocinados

AGUA: Única bebida.

MENÚS ESPECIALES:
alergias/intolerancias y familias
informadas. Bocado Seguro

ENTRADA EN VIGOR: 16/04/2026

MÁS VERDE

¡¡Llena tu plato de color con + frutas
y verduras cada día!!

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro.



¡Hola, soy PIPO!

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





6	LUNES	7	MARTES	8	MIÉRCOLES	9	JUEVES	10	VIERNES		
			Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Verduras horneadas Fruta de temporada Pan / Pan integral (3, 1, 6, 10, 11) 681 Kcal 16,5g Prot 21,6g Lip 102,4g Hc		Sopa de cocido con fideos integrales ECO Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo Repollo y zanahoria Fruta de temporada Pan (1, 3, 6, 7, 14) 703 Kcal 274,9g Prot 26,8g Lip 78,9g Hc		Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada Pan (14, 3, 1) 635 Kcal 19g Prot 25,1g Lip 76,1g Hc		Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) Filete de pollo con tomate Ensalada de lechuga Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 7, 1, 6, 10, 11) 656 Kcal 40,2g Prot 21,2g Lip 76,5g Hc		
13	Sopa de estrellas Cinta de lomo fresca al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (1, 3, 14) 623 Kcal 30,3g Prot 27,9g Lip 61,2g Hc	14	Alubias pintas con arroz integral *Huevos al plato Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan / Pan integral (3, 14, 1, 6, 10, 11) 792 Kcal 37,3g Prot 28,7g Lip 105,4g Hc	15	Crema de calabaza ECO Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento) Patatas dado Fruta de temporada Pan (14, 1) 636 Kcal 30,1g Prot 230,2g Lip 73,2g Hc	16	Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Hamburguesa de ternera en salsa Verduras variadas Fruta de temporada Pan (14, 1) 680 Kcal 38,4g Prot 21,5g Lip 76,4g Hc	17	Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) Tortilla francesa con champiñones Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor / Fruta de temporada Pan /Pan integral (3, 14, 7, 1, 6, 10, 11) 731 Kcal 19,1g Prot 26,3g Lip 99,9g Hc		
20	Macarrones con salsa de calabaza ECO Contramuslo de pollo asado al limón Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (1, 7, 14) 632 Kcal 31,8g Prot 21,7g Lip 75,6g Hc	21	Crema de guisantes Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 3, 1, 6, 10, 11) 688 Kcal 26g Prot 27,2g Lip 113,8g Hc	22	Paella de verduras Filete de pavo plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (14, 1) 652 Kcal 25,5g Prot 16,2g Lip 96,6g Hc	23	Menestra de verduras rehogadas (guisante y judía verde) Filete de pollo al chilindrón (pimientos) Zanahoria baby Yogur sabor / Fruta de temporada Pan (14, 7, 1) 654 Kcal 36,9g Prot 14,3g Lip 90g Hc	24	Pisto de verduras Cazuelita de garbanzos con champiñón y comino Arroz integral Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 6, 10, 11) 606 Kcal 18,6g Prot 18,4g Lip 84,1g Hc		
27	Lentejas hortelana con verduras Pastel de carne casero con puré de patata gratinado Fruta de temporada Pan (14, 7, 1) 748 Kcal 30,8g Prot 27,1g Lip 87,1g Hc	28	Patatas estofadas con verduras (j.verde y pimiento) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 3, 1, 6, 10, 11) 693 Kcal 18,2g Prot 22,8g Lip 101,3g Hc	29	Sopa de cocido con fideos integrales ECO Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo Repollo y zanahoria Fruta de temporada Pan (1, 3, 6, 7, 14) 703 Kcal 274,9g Prot 26,8g Lip 78,9g Hc	30	Arroz murciano Revuelto de huevo Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (3, 14, 1) 622 Kcal 17g Prot 21,8g Lip 82,7g Hc				



Se ofrece diariamente agua y pan blanco, alternando con pan integral semanalmente.
Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad.

A: ALÉRGICOS
ECO: ECOLÓGICO



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate fresco

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada casera
y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

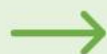
SI COMES

PUEDES CENAR

1º



Cereales
(arroz/pasta)



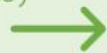
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)



Pescado o huevo



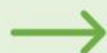
Huevo

Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

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

MENÚ SEMANAL: Aumento de pescados,
Legumbres y frutas.

DIA DE LA PROTEÍNA VEGETAL:
1 vez/mes en los menús.

PRODUCTOS ECOLÓGICOS: aumento al
5%.

PRODUCTOS INTEGRALES: mayor
frecuencia de arroz y pasta integral y pan
integral

DISMINUCIÓN: de fritos y precocinados

AGUA: Única bebida.

MENÚS ESPECIALES:
alergias/intolerancias y familias
informadas. Bocado Seguro

ENTRADA EN VIGOR: 16/04/2026

MÁS VERDE

¡¡Llena tu plato de color con + frutas
y verduras cada día!!

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro.



¡Hola, soy PIPO!

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

