

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

6

Arròs amb tomàquet
Truita francesa
Verdures fornejades
Fruita de temporada
Pa / Pa integral
(3, 1, 6, 10, 11)

681 Kcal 16,5g Prot 21,6g Lip 102,4g Hc

8

Brou de pollastre amb fideus integrals
ECO
Contracuixa de pollastre en salsa
Patata i pastanaga cuites
Fruita de temporada
Pa
(1)

555 Kcal 270,3g Prot 22,3g Lip 54,1g Hc

9

Crema de verdures
Llom a la planxa
Amanida d'enciam, pastanaga i olives
verdes
Fruita de temporada
Pa
(14, 1)

567 Kcal 24,9g Prot 22,2g Lip 63,4g Hc

10

Llenties amb verdures
Salmó amb salsa de tomàquet
Amanida d'enciam
logurt / Fruita
Pa / Pa integral
(14, 4, 7, 1, 6, 10, 11)

868 Kcal 46,1g Prot 28g Lip 100,8g Hc

13

Macarrons a la carbonara
Cinta de llom amb allada
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita de temporada
Pa
(1, 6, 7, 14)

752 Kcal 31,4g Prot 29,5g Lip 88,2g Hc

14

Mongetes blanques amb arròs integral
Filet de lluç en salsa verda
Amanida d'enciam, tomàquet i ceba
Fruita de temporada
Pa / Pa integral
(14, 1, 4, 6, 10, 11)

723 Kcal 37g Prot 17,5g Lip 105,7g Hc

15

Crema de carabassa ECO
Ragú de gall dindi amb salsa
Patates dau
Fruita de temporada
Pa
(14, 1)

636 Kcal 30,1g Prot 230,2g Lip 73,2g Hc

16

Llenties amb verdures
Daus de rap amb salsa
Assortiment de verdures
Fruita de temporada
Pa
(14, 1, 4)

650 Kcal 34,1g Prot 18,6g Lip 78,4g Hc

17

Arròs amb verdures
Remenat de pernil dolç
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt / Fruita
Pa / Pa integral
(3, 6, 14, 7, 1, 10, 11)

679 Kcal 22,1g Prot 25,1g Lip 87,1g Hc

20

Crema de pèsols
Truita de patates
Amanida d'enciam, cogombre i
pastanaga
Fruita de temporada
Pa
(14, 3, 1)

663 Kcal 14,4g Prot 29,4g Lip 71,3g Hc

21

Paella amb verdures
Filet de pollastre al "chilindrón"
Carbassó saltejat
Fruita de temporada
Pa / Pa integral
(1, 6, 10, 11)

606 Kcal 30,9g Prot 14,8g Lip 84,1g Hc

22

Mongetes blanques estofades
Lluç a l'all
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada
Pa
(6, 7, 14, 4, 1)

697 Kcal 37g Prot 26,7g Lip 81,2g Hc

23

DIADA DE SANT JORDI
Sopa de lletres
Llibret de pernil i formatge
Amanida il·lustrada
Natilles
Pa
(1, 3, 6, 7, 14)

730 Kcal 24,3g Prot 35,5g Lip 81,9g Hc

24

Samfaina de verdures
Cigrons amb xampinyó i comí
Arròs integral
Fruita de temporada
Pa / Pa integral
(1, 6, 10, 11)

606 Kcal 18,6g Prot 18,4g Lip 84,1g Hc

27

Llenties a la hortalana amb verdures
Llimanda amb salsa de llimona
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita de temporada
Pa
(14, 4, 1)

517 Kcal 19,5g Prot 17g Lip 64,9g Hc

28

Patates estofades
Truita francesa
Amanida d'enciam, tomàquet i olives
Fruita de temporada
Pa / Pa integral
(14, 3, 1, 6, 10, 11)

695 Kcal 18,4g Prot 22,8g Lip 101,5g Hc

29

Macarrons integrals amb tomàquet
Hamburguesa mixta a la planxa
Pastanaga rostida ECO
Fruita de temporada
Pa
(1, 14)

683 Kcal 28,2g Prot 27,4g Lip 80,2g Hc

30

Arròs tres delícies
Lluç amb salsa marinera
Patates panadera
logurt / Fruita
Pa
(3, 6, 1, 2, 4, 12, 14, 7)

818 Kcal 31,3g Prot 26,5g Lip 97,2g Hc



S'ofereix diàriament aigua i pa blanc, alternant amb pa integral.

Les fruites, hortalisses i verdures són de temporada i de proveïdors de proximitat.

Menú elaborat pel Dpt. de Nutrició i Dietètica d'Algadi format per professionals qualificats, Dietistes i Nutricionistes: M.L. Col (T.S. N°2816) / H.C. Col: CYL00366/ R.N (T.S).

Segons el Reglament 1169/2011 d'informació facilitada al consumidor, s'informa sobre els al·lèrgens presents en aliments no envasats i es reflecteix en els nostres menús d'al·lèrgies alimentàries.

Per a qualsevol altra informació sobre al·lèrgens, contacteu amb les nostres oficines centrals: ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 28006 Madrid



A: AL·LÈRGENS:
ECO: ECOLÒGIC



SUGGERIMENTS ESMORZAR SALUDABLE

LACTI



Llet
Iogurt
Formatge
Quallada
Mató

CEREAL



Pa blanc
Pa Integral
Cereals
Galetes

FRUITA



Fruita sencera
Suc de fruita natural
Tomàquet fresc

ALTRES



Oli d'oliva (2 cops/setmana)
Melmelada casera i/o Mel
(2 cops/setmana)
Brioixeria casera
(1 cop/setmana)

SUGGERIMENTS DE SOPAR

SI MENGES

1º



Cereals (arròs/pasta)

2º



Carn (pollastre, vedella, porc)

Ou

POSTRES



Fruita

Llet

POTS SOPAR

Verdures cuinades
Hortalisses crues



Peix o ou

Peix o carn



Lacti o Fruita

Fruita



**NOU Real Decret de menjadors:
El més essencial en 15"!**

MENÚ SETMANAL: Increment de peix, llegums

I fruites

PRODUCTOS INTEGRALES; més freqüència

d'arròs i pasta integral i pa integral

DIA DE LA PROTEÏNA VEGETAL : 1 cop/mes

als menús

PRODUCTES ECOLÒGICS: increment del 5%

DISMINUCIÓ: de fregits i precuinats

AIGUA: única beguda permesa

MENÚS ESPECIALS: al·lèrgies/intoleràncies i famílies informades. Projecte "Bocado seguro"

ENTRADA EN VIGOR: 16/04/2026

¡Hola, sóc el PIPO!

Sóc la teva proteïna vegetal.

Prepara't per veure'm en acció als teus menús.

T'aportaré tots els nutrients necessaris!

MÁS VERDE

Omple el teu plat de color cada día amb **més fruites i verdures!!**

Se segueixen les recomanacions de la FEN, OMS, Estratègia NAOS y Plan 2020.

Els menús estan subjectes a canvis degut a las variacions de las matèries primeres en mercat.

Menú supervisat per la Direcció del Centre.



COLABORADOR

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

