

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Arròs amb xampinyons Lluç al llimó Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada Pa sense al·lèrgens (1, 4, 14) 626 Kcal 23,6g Prot 15,3g Lip 90,8g Hc	3 Crema de coliflor amb formatge *Escalopa de porc arrebossat Patates fregides Fruita de temporada Pa sense al·lèrgens (7, 14) 688 Kcal 25,6g Prot 28,6g Lip 76,6g Hc	4 Pisto de verdures Trita de patates Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada Pa sense al·lèrgens (3, 14) 687 Kcal 15,1g Prot 24,1g Lip 85,2g Hc	5 Macarrons amb tomàquet *Mandonguilles de vedella en salsa Verdures variades Fruita de temporada Pa sense al·lèrgens (14) 631 Kcal 23,7g Prot 23,9g Lip 73,8g Hc	6 Guisat de patates i verdures Palometa amb tomàquet Amanida d'enciam i olives logurt / Fruita Pa sense al·lèrgens (14, 4, 7) 713 Kcal 26,7g Prot 21,6g Lip 90,3g Hc
9 Crema de carbassó Estofat de porc al chilindrón Arròs integral Fruita de temporada Pa sense al·lèrgens (14) 646 Kcal 28,6g Prot 17,5g Lip 72,9g Hc	10 *Brou de pollastre Pollastre rostit Patata i pastanaga cuites Fruita de temporada Pa sense al·lèrgens 708 Kcal 48,6g Prot 24,1g Lip 64,2g Hc	11 Patates estofades amb verdures Abadejo a la biscaïna Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada Pa sense al·lèrgens (14, 4) 664 Kcal 22,5g Prot 17,3g Lip 89,3g Hc	12 Espirals a l'all s/g Trita francesa Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada Pa sense al·lèrgens (3, 14) 831 Kcal 14,6g Prot 20,4g Lip 141,7g Hc	13 Arròs amb tomàquet Lluç amb salsa marinera Pastanaga vichy logurt / Fruita Pa sense al·lèrgens (1, 2, 4, 12, 7) 734 Kcal 26,7g Prot 18,2g Lip 98g Hc
16 *Espaguetis amb xampinyó Llom a la planxa Amanida d'enciam, cogombre i pastanaga Fruita de temporada Pa sense al·lèrgens (14) 638 Kcal 20,5g Prot 25g Lip 75,6g Hc	17 Patates saltejades amb pebre vermell Ous amb beixamel Amanida d'enciam i olives negres Fruita de temporada Pa sense al·lèrgens (14, 3, 7) 677 Kcal 16,1g Prot 26g Lip 84,4g Hc	18 Arròs amb pastanaga i carbassó Limanda al forn Pisto manxec Fruita de temporada Pa sense al·lèrgens (4) 586 Kcal 9,2g Prot 16,4g Lip 93,5g Hc	19 Crema de verdures ECO Contracuixa de pollastre al forn Patates al forn logurt / Fruita Pa sense al·lèrgens (14, 7) 717 Kcal 29,5g Prot 18,9g Lip 92,3g Hc	20 Verdures variades ofegades Arròs integral amb xampinyons Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada Pa sense al·lèrgens (14) 656 Kcal 11,1g Prot 17,9g Lip 96,2g Hc
23 Espirales amb tomàquet Ous remenats amb gall dindi Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada Pa sense al·lèrgens (3, 14) 811 Kcal 18,4g Prot 19,2g Lip 133,4g Hc	24 Crema de pastanaga Pollastre amb all i julivert Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada Pa sense al·lèrgens (14) 527 Kcal 25,8g Prot 16,7g Lip 59,4g Hc	25 Arròs de verdures Abadejo a la romana Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada Pa sense al·lèrgens (1, 3, 4, 14) 699 Kcal 25,5g Prot 19,7g Lip 96,7g Hc	26 Patates estofades amb verdures Llom amb salsa de poma Carbassó saltejat Fruita de temporada Pa sense al·lèrgens (14) 708 Kcal 21,2g Prot 23,1g Lip 90,4g Hc	27 Crema de pastanaga ECO Panini de tonyina i tomàquet Patates Xips Terrina de gelat de nata i maduixa Pa sense al·lèrgens (14, 4, 7) 425 Kcal 7,5g Prot 13,7g Lip 61g Hc
30	31			



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

