



MENÚ 2019 | Septiembre

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

11

Farfalle 4 quesos
Merluza con rebozado casero. Mezclum, zanahoria, tomate cherry y aceitunas
Helado

Sugerencia de cena:
Huevo cocido con hervido de patata y verduras / Fruta

12

Guiso de Lentejas con Verduras (cebolla, pimiento rojo, zanahoria, tomate)
Salchichas mixtas a la plancha . Arroz salteado
Zum de naranja natural o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Merluza a la plancha con tabulé de couscous / Fruta

13

Puré de Calabacin y Puerros
Tortilla de Patata y Cebolla. Lechuga, tomate, zanahoria y atún
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Fajitas integrales de pollo y verduras / Fruta

16

Ensalada de garbanzos con pimentón dulce, tomate, huevo cocido, atún y patata
Rabas de Calamar a la Romana. Lechugas aliñadas con aceitunas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Arroz con pimientos y pavo salteado / Fruta

17

Puré de zanahoria y calabaza
Albóndigas de carne mixta. Verduras y Patata a dados
Lácteo o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Lomo de merluza al horno y ensalada de quínoa / Fruta

18

Paella de carne y verduras (ajo, tomate, pimiento, judía verde y carne variada)
Tortilla a la francesa con jamón. Lechugas variadas, zanahoria y maíz
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Hélices de lenteja con pisto de verduras / Fruta

19

Macarrones integrales a la Napolitana (cebolla, pimiento rojo, verde, tomate, orégano)
Filete de pavo a la plancha
Ensalada caprese (tomate, mozzarella y albahaca)
Zum de naranja natural o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Tortilla de calabacín y pan tostado con tomate / Fruta

20

Lentejas estofadas con patata y verduras (cebolla, pimiento rojo, zanahoria, tomate)
Merluza rebozado casero
Lechugas variadas, tomate, cebolla y zanahoria
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Pizza integral con vegetales y queso / Fruta

23

Ensalada Rusa con atún y mayonesa
Croquetas de cocido. Lechugas variadas, tomate, queso fresco
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Huevos cocidos con patata y verduras / Fruta

24

Arroz seco al horno con pollo y pimientos (cebolla, tomate, ajo, pimiento verde, rojo, pollo y caldo)
Merluza al horno con tomate. Lechugas, variadas y aceitunas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Filete de pavo con couscous integral con verduras / Fruta

25

Guiso de Garbanzos con Verduras
Tortilla de patata y cebolla
Lechugas, variadas, tomate y atún
Lácteo o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Gallo al horno con cebolla, tomate y patata / Fruta

26

Puré de Verduras de Temporada (cebolla, puerros, acelgas, espinacas, zanahoria y patata)
Pollo al horno (ajo, romero, limón). Verduras y Patatas asadas
Zum de naranja natural o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Lentejas guisadas con verduras y arroz / Fruta

27

Hélices de Pasta a la Pizaiola (tomate, aceitunas negras, perejil, orégano)
Merluza rebozado casero
Lechugas variadas, zanahoria y aceitunas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Solomillo de cerdo y verduras a la plancha / Fruta

30

Guiso de garbanzos con verduras (cebolla, tomate, acelgas, pimentón de la vera)
Huevos a la plancha
Patatas Fritas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Contramuslo de pollo con ensalada y pan moreno / Fruta

Nota: todos los días habrá comida especial para alérgicos (al huevo, a la leche, al pescado, al gluten, etc.) y dieta blanda para casos especiales con previo aviso.





MENÚ 2019

Septiembre

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer



SIN GLUTEN



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

11

Pasta 4 quesos
Merluza rebozado casero (sin gluten). Mezclum, zanahoria, tomate cherry y aceitunas
Helado

Sugerencia de cena:
Sopa de caldo de carne y lomo a la plancha con calabacín / Fruta de temporada

12

Crema de verduras de temporada y legumbre
Salchichas mixtas a la plancha . Arroz salteado
Zumo de naranja natural o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Merluza a la plancha con tabulé de quinoa/ Fruta

13

Macarrones a la Napolitana
Tortilla a la francesa con atún Lechuga, tomate, zanahoria y atún
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Fajitas integrales de pollo y verduras / Fruta

16

Ensalada de garbanzos con pimentón dulce, tomate, huevo cocido, atún y patata
Rabas de Calamar enharinadas (sin gluten). Lechugas aliñadas con aceitunas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Arroz con pimientos y pavo salteado / Fruta

17

Puré de zanahoria y calabaza
Albóndigas de carne mixta. Verduras y Patata a dados
Lácteo o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Lomo de merluza al horno y ensalada de quinoa / Fruta

18

Paella de carne y verduras (ajo, tomate, pimiento, judía verde y carne variada)
Tortilla a la francesa con jamón. Lechugas variadas, zanahoria y maíz
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Hélices de lenteja con pisto de verduras / Fruta

19

Macarrones a la Napolitana (cebolla, pimiento rojo, verde, tomate, orégano)
Filete de pavo a la plancha
Ensalada caprese (tomate, mozzarella y albahaca)
Zumo de naranja natural o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Tortilla de calabacín y pan tostado con tomate / Fruta

20

Lentejas estofadas con patata y verduras (cebolla, pimiento rojo, zanahoria, tomate)
Merluza rebozado casero (sin gluten). Lechugas variadas, tomate, cebolla y zanahoria
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Pizza integral con vegetales y queso / Fruta

23

Ensalada Rusa con atún y mayonesa
Croquetas de cocido (sin gluten). Lechugas variadas, tomate, queso fresco
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Huevos cocidos con patata y verduras / Fruta

24

Arroz seco al horno con pollo y pimientos (cebolla, tomate, ajo, pimiento verde, rojo, pollo y caldo)
Merluza al horno con tomate. Lechugas, variadas y aceitunas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Filete de pavo con quinoa con verduras / Fruta

25

Guiso de Garbanzos con Verduras
Tortilla de patata y cebolla
Lechugas, variadas, tomate y atún
Lácteo o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Gallo al horno con cebolla, tomate y patata / Fruta

26

Puré de Verduras de Temporada (cebolla, puerros, acelgas, espinacas, zanahoria y patata)
Pollo al horno (ajo, romero, limón). Verduras y Patatas asadas
Zumo de naranja natural o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Lentejas guisadas con verduras y arroz / Fruta

27

Pasta a la Pizzaiola (tomate, aceitunas negras, perejil, orégano)
Merluza rebozado casero (sin gluten). Lechugas variadas, zanahoria y aceitunas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Solomillo de cerdo y verduras a la plancha / Fruta

30

Guiso de garbanzos con verduras (cebolla, tomate, acelgas, pimentón de la vera)
Huevos a la plancha
Patatas Fritas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Contramuslo de pollo con ensalada y pan moreno / Fruta





MENÚ 2019

Septiembre

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer



SIN HUEVO



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

11

Pasta 4 quesos
Merluza enharinada. Mezclum, zanahoria, tomate cherry y aceitunas
Helado

Sugerencia de cena:
Sopa de caldo de carne y lomo a la plancha con calabacín / Fruta de temporada

12

Crema de verduras de temporada y legumbre
Salchichas mixtas a la plancha . Arroz salteado
Zumo de naranja natural o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Merluza a la plancha con tabulé de couscous / Fruta

13

Macarrones a la Napolitana
Lenguado enharinado. Lechuga, tomate, zanahoria y atún
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Fajitas integrales de pollo y verduras / Fruta

16

Ensalada de garbanzos con pimentón dulce, tomate, atún y patata
Rabas de Calamar enharinadas. Lechugas aliñadas con aceitunas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Arroz con pimientos y pavo salteado / Fruta

17

Puré de zanahoria y calabaza
Albóndigas de carne mixta. Verduras y Patata a dados
Lácteo o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Lomo de merluza al horno y ensalada de quínoa / Fruta

18

Paella de carne y verduras (ajo, tomate, pimiento, judía verde y carne variada)
Pechuga de pollo a la plancha. Lechugas variadas, zanahoria y maíz
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Hélices de lenteja con pisto de verduras / Fruta

19

Macarrones integrales a la Napolitana (cebolla, pimiento rojo, verde, tomate, orégano)
Filete de pavo a la plancha
Ensalada caprese (tomate, mozzarella y albahaca)
Zumo de naranja natural o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Lomo a la plancha y puré de patata con calabacín/ Fruta

20

Lentejas estofadas con patata y verduras (cebolla, pimiento rojo, zanahoria, tomate)
Merluza enharinada. Lechugas variadas, tomate, cebolla y zanahoria
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Pizza integral con vegetales y queso / Fruta

23

Ensalada Rusa con atún y mayonesa
Pollo enharinado. Lechugas variadas, tomate, queso fresco
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Garbanzos cocidos con patata y verduras / Fruta

24

Arroz seco al horno con pollo y pimientos (cebolla, tomate, ajo, pimiento verde, rojo, pollo y caldo)
Merluza al horno con tomate. Lechugas, variadas y aceitunas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Pechuga de pollo con couscous integral con verduras / Fruta

25

Guiso de Garbanzos con Verduras
Filete de pavo a la plancha
Lechugas, variadas, tomate y atún
Lácteo o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Gallo al horno con cebolla, tomate y patata / Fruta

26

Puré de Verduras de Temporada (cebolla, puerros, acelgas, espinacas, zanahoria y patata)
Pollo al horno (ajo, romero, limón). Verduras y Patatas asadas
Zumo de naranja natural o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Lentejas guisadas con verduras y arroz / Fruta

27

Hélices de Pasta a la Pizaiola (tomate, aceitunas negras, perejil, orégano)
Merluza enharinada
Lechugas variadas, zanahoria y aceitunas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Solomillo de cerdo y verduras a la plancha / Fruta

30

Guiso de garbanzos con verduras (cebolla, tomate, acelgas, pimentón de la vera)
Pollo a la plancha
Patatas Fritas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Filete de pavo con ensalada y pan moreno / Fruta





MENÚ 2019 | Septiembre

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer



SIN LECHE



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

11

Farfalle con mozzarella de soja

Merluza con rebozado casero. Mezclum, zanahoria, tomate cherry y aceitunas

Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Huevo cocido con hervido de patata y verduras / Fruta

12

Guiso de Lentejas con Verduras (cebolla, pimiento rojo, zanahoria, tomate)

Salchichas mixtas a la plancha . Arroz salteado

Zumo de naranja natural o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Merluza a la plancha con tabulé de couscous / Fruta

13

Puré de Calabacin y Puerros

Tortilla de Patata y Cebolla. Lechuga, tomate, zanahoria y atún

Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Fajitas integrales de pollo y verduras / Fruta

16

Ensalada de garbanzos con pimentón dulce, tomate, huevo cocido, atún y patata

Rabas de Calamar a la Romana. Lechugas aliñadas con aceitunas

Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Arroz con pimientos y pavo salteado / Fruta

17

Puré de zanahoria y calabaza

Albóndigas de carne mixta. Verduras y Patata a dados

Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Lomo de merluza al horno y ensalada de quínoa / Fruta

18

Paella de carne y verduras (ajo, tomate, pimiento, judía verde y carne variada)

Tortilla a la francesa con jamón. Lechugas variadas, zanahoria y maíz

Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Hélices de lenteja con pisto de verduras / Fruta

19

Macarrones integrales a la Napolitana (cebolla, pimiento rojo, verde, tomate, orégano)

Filete de pavo a la plancha Ensalada tomate y albahaca)

Zumo de naranja natural o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Tortilla de calabacín y pan tostado con tomate / Fruta

20

Lentejas estofadas con patata y verduras (cebolla, pimiento rojo, zanahoria, tomate)

Merluza rebozado casero Lechugas variadas, tomate, cebolla y zanahoria

Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Pizza integral con vegetales y queso de soja/ Fruta

23

Ensalada Rusa con atún y mayonesa

Nuggets de pollo. Lechugas variadas, tomate, y maíz

Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Huevos cocidos con patata y verduras / Fruta

24

Arroz seco al horno con pollo y pimientos (cebolla, tomate, ajo, pimiento verde, rojo, pollo y caldo)

Merluza al horno con tomate. Lechugas, variadas y aceitunas

Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Filete de pavo con couscous integral con verduras / Fruta

25

Guiso de Garbanzos con Verduras

Tortilla de patata y cebolla Lechugas, variadas, tomate y atún

Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Gallo al horno con cebolla, tomate y patata / Fruta

26

Puré de Verduras de Temporada (cebolla, puerros, acelgas, espinacas, zanahoria y patata)

Pollo al horno (ajo, romero, limón). Verduras y Patatas asadas

Zumo de naranja natural o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Lentejas guisadas con verduras y arroz / Fruta

27

Hélices de Pasta a la Pizaiola (tomate, aceitunas negras, perejil, orégano)

Merluza rebozado casero Lechugas variadas, zanahoria y aceitunas

Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Solomillo de cerdo y verduras a la plancha / Fruta

30

Guiso de garbanzos con verduras (cebolla, tomate, acelgas, pimentón de la vera)

Huevos a la plancha Patatas Fritas

Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Contramuslo de pollo con ensalada y pan moreno / Fruta





MENÚ 2019 | Septiembre

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer



SIN PESCADO



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

11

Farfalle 4 quesos
Pollo enharinado. Mezclum, zanahoria, tomate cherry y aceitunas
Helado

Sugerencia de cena:
Huevo cocido con hervido de patata y verduras / Fruta

12

Guiso de Lentejas con Verduras (cebolla, pimiento rojo, zanahoria, tomate)
Salchichas mixtas a la plancha . Arroz salteado
Zum de naranja natural o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Pavo a la plancha con tabulé de couscous / Fruta

13

Puré de Calabacin y Puerros
Tortilla de Patata y Cebolla. Lechuga, tomate, zanahoria y maíz
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Fajitas integrales de pollo y verduras / Fruta

16

Ensalada de garbanzos con pimentón dulce, tomate, huevo cocido y patata
Pechuga de pollo a la plancha . Lechugas aliñadas con aceitunas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Arroz con pimientos y pavo salteado / Fruta

17

Puré de zanahoria y calabaza
Albóndigas de carne mixta. Verduras y Patata a dados
Lácteo o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Lomo a la plancha y ensalada de quínoa / Fruta

18

Paella de carne y verduras (ajo, tomate, pimiento, judía verde y carne variada)
Tortilla a la francesa con jamón. Lechugas variadas, zanahoria y maíz
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Hélices de lenteja con pisto de verduras / Fruta

19

Macarrones integrales a la Napolitana (cebolla, pimiento rojo, verde, tomate, orégano)
Filete de pavo a la plancha
Ensalada caprese (tomate, mozzarella y albahaca)
Zum de naranja natural o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Contramuslo con limón, patata y pisto / Fruta

20

Lentejas estofadas con patata y verduras (cebolla, pimiento rojo, zanahoria, tomate)
Tortilla a la francesa con queso. Lechugas variadas, tomate, cebolla y zanahoria
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Pizza integral con vegetales y queso / Fruta

23

Ensalada Rusa con huevo cocido y mayonesa
Croquetas de cocido. Lechugas variadas, tomate, queso fresco
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Huevos cocidos con patata y verduras / Fruta

24

Arroz seco al horno con pollo y pimientos (cebolla, tomate, ajo, pimiento verde, rojo, pollo y caldo)
Pechuga de pollo a la plancha. Lechugas, variadas y aceitunas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Filete de pavo con couscous integral con verduras / Fruta

25

Guiso de Garbanzos con Verduras
Tortilla de patata y cebolla
Lechugas, variadas, tomate y maíz
Lácteo o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Lomo con verduras y tomate / Fruta

26

Puré de Verduras de Temporada (cebolla, puerros, acelgas, espinacas, zanahoria y patata)
Pollo al horno (ajo, romero, limón). Verduras y Patatas asadas
Zum de naranja natural o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Lentejas guisadas con verduras y arroz / Fruta

27

Hélices de Pasta a la Pizaiola (tomate, aceitunas negras, perejil, orégano)
Tortilla a la francesa
Lechugas variadas, zanahoria y aceitunas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Solomillo de cerdo y verduras a la plancha / Fruta

30

Guiso de garbanzos con verduras (cebolla, tomate, acelgas, pimentón de la vera)
Huevos a la plancha
Patatas Fritas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Contramuslo de pollo con ensalada y pan moreno / Fruta





MENÚ 2019

Septiembre

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer



SIN SOJA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

11

Farfalle 4 quesos
Merluza con rebozado casero. Mezclum, zanahoria, tomate cherry y aceitunas
Helado

Sugerencia de cena:
Huevo cocido con hervido de patata y verduras / Fruta

12

Guiso de Lentejas con Verduras (cebolla, pimiento rojo, zanahoria, tomate)
Salchichas mixtas a la plancha . Arroz salteado
Zumo de naranja natural o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Merluza a la plancha con tabulé de couscous / Fruta

13

Puré de Calabacin y Puerros
Tortilla de Patata y Cebolla. Lechuga, tomate, zanahoria y atún
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Fajitas integrales de pollo y verduras / Fruta

16

Ensalada de garbanzos con pimentón dulce, tomate, huevo cocido, atún y patata
Rabas de Calamar a la Romana. Lechugas aliñadas con aceitunas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Arroz con pimientos y pavo salteado / Fruta

17

Puré de zanahoria y calabaza
Albóndigas de carne mixta. Verduras y Patata a dados
Lácteo o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Lomo de merluza al horno y ensalada de quínoa / Fruta

18

Paella de carne y verduras (ajo, tomate, pimiento, judía verde y carne variada)
Tortilla a la francesa con jamón. Lechugas variadas, zanahoria y maíz
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Hélices de lenteja con pisto de verduras / Fruta

19

Macarrones integrales a la Napolitana (cebolla, pimiento rojo, verde, tomate, orégano)
Filete de pavo a la plancha
Ensalada caprese (tomate, mozzarella y albahaca)
Zumo de naranja natural o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Tortilla de calabacín y pan tostado con tomate / Fruta

20

Lentejas estofadas con patata y verduras (cebolla, pimiento rojo, zanahoria, tomate)
Merluza rebozado casero
Lechugas variadas, tomate, cebolla y zanahoria
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Pizza integral con vegetales y queso / Fruta

23

Ensalada Rusa con atún y mayonesa
Croquetas de cocido. Lechugas variadas, tomate, queso fresco
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Huevos cocidos con patata y verduras / Fruta

24

Arroz seco al horno con pollo y pimientos (cebolla, tomate, ajo, pimiento verde, rojo, pollo y caldo)
Merluza al horno con tomate. Lechugas, variadas y aceitunas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Filete de pavo con couscous integral con verduras / Fruta

25

Guiso de Garbanzos con Verduras
Tortilla de patata y cebolla
Lechugas, variadas, tomate y atún
Lácteo o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Gallo al horno con cebolla, tomate y patata / Fruta

26

Puré de Verduras de Temporada (cebolla, puerros, acelgas, espinacas, zanahoria y patata)
Pollo al horno (ajo, romero, limón). Verduras y Patatas asadas
Zumo de naranja natural o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Lentejas guisadas con verduras y arroz / Fruta

27

Hélices de Pasta a la Pizaiola (tomate, aceitunas negras, perejil, orégano)
Merluza rebozado casero
Lechugas variadas, zanahoria y aceitunas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Solomillo de cerdo y verduras a la plancha / Fruta

30

Guiso de garbanzos con verduras (cebolla, tomate, acelgas, pimentón de la vera)
Huevos a la plancha
Patatas Fritas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Contramuslo de pollo con ensalada y pan moreno / Fruta





MENÚ 2019

Septiembre



Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

11

Pasta 4 quesos
Merluza enharinada (sin gluten). Mezclum, zanahoria, tomate cherry y aceitunas
Helado

Sugerencia de cena:
Sopa de caldo de carne y lomo a la plancha con calabacín / Fruta de temporada

12

Crema de verduras de temporada y legumbre
Salchichas mixtas a la plancha . Arroz salteado
Zumo de naranja natural o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Merluza a la plancha con tabulé de quinoa/ Fruta

13

Puré de Calabacín y Puerros
Lenguado enharinado (sin gluten). Lechuga, tomate, zanahoria y atún
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Fajitas integrales de pollo y verduras / Fruta

16

Ensalada de garbanzos con pimentón dulce, tomate, atún y patata
Rabas de Calamar enharinadas (sin gluten). Lechugas aliñadas con aceitunas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Arroz con pimientos y pavo salteado / Fruta

17

Puré de zanahoria y calabaza
Albóndigas de carne mixta. Verduras y Patata a dados
Lácteo o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Lomo de merluza al horno y ensalada de quinoa / Fruta

18

Paella de carne y verduras (ajo, tomate, pimiento, judía verde y carne variada)
Pechuga de pollo a la plancha Lechugas variadas, zanahoria y maíz
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Hélices de lenteja con pisto de verduras / Fruta

19

Macarrones integrales a la Napolitana (cebolla, pimiento rojo, verde, tomate, orégano)
Filete de pavo a la plancha Ensalada caprese (tomate, mozzarella y albahaca)
Zumo de naranja natural o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Lomo a la plancha y puré de patata con calabacín / Fruta

20

Lentejas estofadas con patata y verduras (cebolla, pimiento rojo, zanahoria, tomate)
Merluza enharinada (sin gluten). Lechugas variadas, tomate, cebolla y zanahoria
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Pizza integral con vegetales y queso / Fruta

23

Ensalada Rusa con atún y mayonesa
Pollo enharinado (sin gluten). Lechugas variadas, tomate, queso fresco
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Garbanzos cocidos con patata y verduras / Fruta

24

Arroz seco al horno con pollo y pimientos (cebolla, tomate, ajo, pimiento verde, rojo, pollo y caldo)
Merluza al horno con tomate. Lechugas, variadas y aceitunas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Pechuga de pollo con cous-cous integral con verduras / Fruta

25

Guiso de Garbanzos con Verduras
Filete de pavo a la plancha Lechugas, variadas, tomate y atún
Lácteo o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Gallo al horno con cebolla, tomate y patata / Fruta

26

Puré de Verduras de Temporada (cebolla, puerros, acelgas, espinacas, zanahoria y patata)
Pollo al horno (ajo, romero, limón). Verduras y Patatas asadas
Zumo de naranja natural o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Lentejas guisadas con verduras y arroz / Fruta

27

Pasta a la Pizzaiola (tomate, aceitunas negras, perejil, orégano)
Merluza enharinada (sin gluten). Lechugas variadas, zanahoria y aceitunas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Solomillo de cerdo y verduras a la plancha / Fruta

30

Guiso de garbanzos con verduras (cebolla, tomate, acelgas, pimentón de la vera)
Pollo a la plancha
Patatas Fritas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Filete de pavo con ensalada y pan moreno / Fruta

Nota: todos los días habrá comida especial para alérgicos (al huevo, a la leche, al pescado, al gluten, etc.) y dieta blanda para casos especiales con previo aviso.





MENÚ 2019

Septiembre



SIN GLUTEN SIN LECHE

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

11

Pasta con mozzarella de soja

Merluza enharinada (sin gluten). Mezclum, zanahoria, tomate cherry y aceitunas

Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Sopa de caldo de carne y lomo a la plancha con calabacín / Fruta de temporada

12

Crema de verduras de temporada y legumbre

Salchichas mixtas a la plancha . Arroz salteado

Zumo de naranja natural o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Merluza a la plancha con tabulé de quinoa/ Fruta

13

Puré de Calabacín y Puerros

Tortilla a la francesa con atún. Lechuga, tomate, zanahoria y atún

Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Fajitas integrales de pollo y verduras / Fruta

16

Ensalada de garbanzos con pimentón dulce, tomate, atún y patata

Rabas de Calamar enharinadas (sin gluten). Lechugas aliñadas con aceitunas

Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Arroz con pimientos y pavo salteado / Fruta

17

Puré de zanahoria y calabaza

Albóndigas de carne mixta. Verduras y Patata a dados

Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Lomo de merluza al horno y ensalada de quinoa / Fruta

18

Paella de carne y verduras (ajo, tomate, pimiento, judía verde y carne variada)

Tortilla a la francesa con jamón Lechugas variadas, zanahoria y maíz

Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Hélices de lenteja con pisto de verduras / Fruta

19

Macarrones a la Napolitana (cebolla, pimiento rojo, verde, tomate, orégano)

Filete de pavo a la plancha Ensalada caprese (tomate, mozzarella y albahaca)

Zumo de naranja natural o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Lomo a la plancha y puré de patata con calabacín / Fruta

20

Lentejas estofadas con patata y verduras (cebolla, pimiento rojo, zanahoria, tomate)

Merluza enharinada (sin gluten). Lechugas variadas, tomate, cebolla y zanahoria

Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Pizza integral con vegetales y queso / Fruta

23

Ensalada Rusa con atún y mayonesa

nuggets caseros de pollo

Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Garbanzos cocidos con patata y verduras / Fruta

24

Arroz seco al horno con pollo y pimientos (cebolla, tomate, ajo, pimiento verde, rojo, pollo y caldo)

Merluza al horno con tomate. Lechugas, variadas y aceitunas

Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Pechuga de pollo con quinoa con verduras / Fruta

25

Guiso de Garbanzos con Verduras

Tortilla de patata y cebolla- Lechugas, variadas, tomate y atún

Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Gallo al horno con cebolla, tomate y patata / Fruta

26

Puré de Verduras de Temporada (cebolla, puerros, acelgas, espinacas, zanahoria y patata)

Pollo al horno (ajo, romero, limón). Verduras y Patatas asadas

Zumo de naranja natural o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Lentejas guisadas con verduras y arroz / Fruta

27

Pasta a la Pizzaiola (tomate, aceitunas negras, perejil, orégano)

Merluza enharinada (sin gluten). Lechugas variadas, zanahoria y aceitunas

Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Solomillo de cerdo y verduras a la plancha / Fruta

30

Guiso de garbanzos con verduras (cebolla, tomate, acelgas, pimentón de la vera)

Huevos a la plancha Patatas Fritas

Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Filete de pavo con ensalada y pan moreno / Fruta

Nota: todos los días habrá comida especial para alérgicos (al huevo, a la leche, al pescado, al gluten, etc.) y dieta blanda para casos especiales con previo aviso.

