



MENÚ 2019 | Octubre

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Espagueti con salsa a la carbonara (cebolla, bacon, crema de leche)

Pechuga de pollo a la plancha. Lechugas variadas, zanahoria y atún

Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Pisto de verduras con patata y garbanzos / Fruta

2

Paella mixta ciega (ajo, cebolla, pimiento, tomate, carne variada y rape)

Merluza rebozado casero (pan rallado, aceite y sal)

Tomate aliñado con albahaca

Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Filete de pavo con organo y pimientos, pan / Fruta

3

Lentejas estofadas con patata y verduras (ajo, cebolla, zanahoria, tomate, pimiento rojo, pimentón, caldo de carne)

Hamburguesa de carne mixta a la plancha. Puré de patatas (patata, mantequilla, leche, nuez moscada)

Zumo de naranja natural o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Lenguado enharinado y ensalada de arroz / Fruta

4

Puré de Calabaza y Zanahoria

Tortilla de Patata y Cebolla. Lechugas variadas, zanahoria, queso y aceitunas negras

Yogur o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Pizza casera variada / Fruta

7

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

San Jacobo de jamón y queso. Lechugas variadas, tomate y maíz

Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Rape cocido con patata, brócoli y calabaza / Fruta

8

Sopa de caldo de carne y verduras

Albóndigas de carne mixta. Verduras (cebolla, tomate, guisantes, zanahoria) y patata

Lácteo y fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Tortilla de patata y calabacín con ensalada / Fruta

9

Puré de verduras de temporada y lenteja pelada (cebolla, calabacín, zanahoria, patata)

Merluza al horno. Patata y salsa de "tumbet" mallorquín

Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Pollo a la plancha con limón y tabulé / Fruta

10

Arroz con salsa de tomate y verduras (cebolla, pimiento rojo y zanahoria)

Tortilla a la francesa. Lechugas variadas, tomate y cangrejo

Zumo de naranja natural o fruta de temporada

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

11

Macarrones gratinados

Merluza rebozado casero (pan rallado, aceite y sal)

Lechugas variadas, zanahoria y aceitunas

Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Tortilla Mexicana de pollo y verduras / Fruta

14

Espagueti a la napolitana (cebolla, pimiento rojo, verde, tomate, orégano)

Tortilla a la francesa con jamón. Lechugas variadas, tomate y aceitunas

Fruta de temporada

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

15

Arroz caldoso de rape (cebolla, tomate, zanahoria, puerro, perejil)

Muslitos de pollo al horno. Salsa cazadora, champiñones y patata

Fruta de temporada

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

16

Puré de verduras de temporada y garbanzos

Merluza rebozado casero (pan rallado, aceite y sal)

Lechugas variadas, tomate y zanahoria

Yogur o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Pavo a la plancha con puerros y puré de patata / Fruta

17

Ensalada César (lechugas, queso, crostones de pan, pollo salteado)

Canelones de carne mixta Salsa bechamel (leche, harina, mantequilla, nuez moscada, salsa de tomate y queso)

Zumo de naranja natural o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Salteado de verduras y arroz con frutos secos / Fruta

18

Lentejas estofadas con patata y verduras (ajo, cebolla, zanahoria, tomate, pimiento rojo, pimentón, caldo de carne)

Tortilla de patata y cebolla. Lechugas variadas, zanahoria y atún

Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Salmón a la plancha con judías verdes con tomate / Fruta

21

Arroz 3 delicias (zanahoria, guisantes, judías, jamón cocido y gamba cocida)

Croquetas de cocido Lechugas variadas, tomate y zanahoria

Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Huevos cocidos con patata, judías verdes y zanahoria / Fruta

22

Sopa de caldo de gallina y pollo (puerro, zanahoria, apio, chirivía, nabo)

Redondo de pavo al horno. Salsa de verduras, tomate y patata a dados

Yogur o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Ensalada de garbanzos con vegetales y arroz / Fruta

23

Farfalle 4 quesos

Merluza rebozado casero (pan rallado, aceite y sal)

Mezclum, zanahoria, tomate cherry y aceitunas

Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Contramuslo de pollo con patata y espinacas / Fruta

24

Guiso de garbanzos con verduras y patata (ajo, cebolla, judía verde, tomate, pimiento rojo, pimentón, caldo de carne)

Salchichas mixtas a la plancha. Arroz salteado

Zumo de naranja natural o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Lenguado enharinado y ensalada con pan / Fruta

25

Puré de Calabacín y Puerros

Tortilla de patata y Cebolla. Lechuga, tomate, zanahoria y queso

Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Quesadillas variadas / Fruta

28

Lentejas estofadas con patata y verduras (ajo, cebolla, zanahoria, tomate, pimiento rojo, pimentón, caldo de carne)

Rabas de Calamar a la Romana. Ensalada caprese (tomate, mozzarella y albahaca)

Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Huevo a la plancha con verduras, pan / Fruta

29

Puré de Zanahoria y Calabaza

Estofado de pollo. Patata a dados y verduras (ajo, cebolla, pimiento, tomate, zanahoria, guisantes)

Yogur o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Salmonetes fritos y ensalada, pan / Fruta

30

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

Tortilla a la francesa. Lechugas variadas, zanahoria y maíz

Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Hélices de garbanzo con verduras salteadas / Fruta

31

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

Merluza rebozado casero (pan rallado, aceite y sal)

Lechuga aliñadas con aceitunas

Zumo de naranja natural o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Pavo a la plancha con boniato y champiñones / Fruta



María Colomer Valiente
Dietista-Nutricionista
Col. IB00005

madrealberta.com

@madrealberta

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



MENÚ 2019 | Octubre

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Espagueti (sin gluten) con salsa a la carbonara (cebolla, bacon, crema de leche)

Pechuga de pollo a la plancha. Lechugas variadas, zanahoria y atún

Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Pisto de verduras con patata y garbanzos / Fruta

2

Paella mixta ciega (ajo, cebolla, pimiento, tomate, carne variada y rape)

Merluza rebozado casero (sin gluten). Tomate aliñado con albahaca

Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Filete de pavo con organo y pimientos, pan / Fruta

3

Lentejas estofadas con patata y verduras (ajo, cebolla, zanahoria, tomate, pimiento rojo, pimentón, caldo de carne)

Hamburguesa de carne mixta a la plancha. Puré de patatas (patata, mantequilla, leche, nuez moscada)

Zumo de naranja natural o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Lenguado enharinado y ensalada de arroz / Fruta

4

Puré de Calabaza y Zanahoria

Tortilla de Patata y Cebolla. Lechugas variadas, zanahoria, queso y aceitunas negras

Yogur o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Pizza casera variada / Fruta

7

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

San Jacobo de jamón y queso (sin gluten). Lechugas variadas, tomate y maíz

Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Rape cocido con patata, brócoli y calabaza / Fruta

8

Sopa (sin gluten) de caldo de gallina y pollo (puerro, zanahoria, apio, chirivía, nabo)

Albóndigas de carne mixta. Verduras (cebolla, tomate, guisantes, zanahoria) y patata

Lácteo y fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Tortilla de patata y calabacín con ensalada / Fruta

9

Puré de verduras de temporada y lenteja pelada (cebolla, calabacín, zanahoria, patata)

Merluza al horno. Patata y salsa de "tumbet" mallorquín

Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Pollo a la plancha con limón y tabulé / Fruta

10

Arroz con salsa de tomate y verduras (cebolla, pimiento rojo y zanahoria)

Tortilla a la francesa. Lechugas variadas, tomate y cangrejo

Zumo de naranja natural o fruta de temporada

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

11

Macarrones (sin gluten) gratinados

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

Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Tortilla Mexicana de pollo y verduras / Fruta

14

Espagueti (sin gluten) a la napolitana (cebolla, pimiento rojo, verde, tomate, orégano)

Tortilla a la francesa con jamón. Lechugas variadas, tomate y aceitunas

Fruta de temporada

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

15

Arroz caldoso de rape (cebolla, tomate, zanahoria, puerro, perejil)

Muslitos de pollo al horno. Salsa cazadora, champiñones y patata

Fruta de temporada

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

16

Puré de verduras de temporada y garbanzos

Merluza rebozado casero (sin gluten). Lechugas variadas, tomate y zanahoria

Yogur o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Pavo a la plancha con puerros y puré de patata / Fruta

17

Ensalada César (lechugas, queso, crostons de pan (sin gluten), pollo salteado)

Macarrones (sin gluten) con Salsa a la Boloñesa (cebolla, apio, zanahoria, carne picada, tomate)

Zumo de naranja natural o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Salteado de verduras y arroz con frutos secos / Fruta

18

Lentejas estofadas con patata y verduras (ajo, cebolla, zanahoria, tomate, pimiento rojo, pimentón, caldo de carne)

Tortilla de patata y cebolla. Lechugas variadas, zanahoria y atún

Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Salmón a la plancha con judías verdes con tomate / Fruta

21

Arroz 3 delicias (zanahoria, guisantes, judías, jamón cocido y gamba cocida)

Croquetas de cocido (sin gluten) Lechugas variadas, tomate y zanahoria

Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Huevos cocidos con patata, judías verdes y zanahoria / Fruta

22

Sopa (sin gluten) de caldo de gallina y pollo (puerro, zanahoria, apio, chirivía, nabo)

Redondo de pavo al horno. Salsa de verduras, tomate y patata a dados

Yogur o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Ensalada de garbanzos con vegetales y arroz / Fruta

23

Pasta (sin gluten) 4 quesos

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

Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Contramuslo de pollo con patata y espinacas / Fruta

24

Guiso de garbanzos con verduras y patata (ajo, cebolla, judía verde, tomate, pimiento rojo, pimentón, caldo de carne)

Salchichas mixtas a la plancha. Arroz salteado

Zumo de naranja natural o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Lenguado enharinado y ensalada con pan / Fruta

25

Puré de Calabacín y Puerros

Tortilla de patata y Cebolla. Lechuga, tomate, zanahoria y queso

Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Quesadillas variadas / Fruta

28

Lentejas estofadas con patata y verduras (ajo, cebolla, zanahoria, tomate, pimiento rojo, pimentón, caldo de carne)

Rabas de Calamar a la Romana (sin gluten) Ensalada caprese (tomate, mozzarella y albahaca)

Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Huevo a la plancha con verduras, pan / Fruta

29

Puré de Zanahoria y Calabaza

Estofado de pollo. Patata a dados y verduras (ajo, cebolla, pimiento, tomate, zanahoria, guisantes)

Yogur o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Salmonetes fritos y ensalada, pan / Fruta

30

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

Tortilla a la francesa. Lechugas variadas, zanahoria y maíz

Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Hélices de garbanzo con verduras salteadas / Fruta

31

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

Merluza rebozado casero (sin gluten). Lechuga aliñadas con aceitunas

Zumo de naranja natural o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Pavo a la plancha con boniato y champiñones / Fruta



María Colomer Valiente
Dietista-Nutricionista
Col. IB00005

madrealberta.com

@madrealberta

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



MENÚ 2019 | Octubre

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

	<p>1</p> <p>Espagueti con salsa a la carbonara (cebolla, bacon, crema de leche)</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha. Lechugas variadas, zanahoria y atún</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Pisto de verduras con patata y garbanzos / Fruta</p>	<p>2</p> <p>Paella mixta ciega (ajo, cebolla, pimiento, tomate, carne variada y rape)</p> <p>Merluza rebozado casero (sin huevo) Tomate aliñado con albahaca</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Filete de pavo con organo y pimientos, pan / Fruta</p>	<p>3</p> <p>Lentejas estofadas con patata y verduras (ajo, cebolla, zanahoria, tomate, pimiento rojo, pimentón, caldo de carne)</p> <p>Hamburguesa de carne mixta a la plancha. Puré de patatas (patata, mantequilla, leche, nuez moscada)</p> <p>Zumo de naranja natural o fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Lenguado enharinado y ensalada de arroz / Fruta</p>	<p>4</p> <p>Puré de Calabaza y Zanahoria</p> <p>Merluza rebozado casero (sin huevo) Lechugas variadas, zanahoria, queso y aceitunas negras</p> <p>Yogur o fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Pizza casera variada con tofu laminado / Fruta</p>
<p>7</p> <p>Ensalada de Garbanzos con pimentón dulce, tomate, atún y patata</p> <p>San jacob de jamón y queso (sin huevo) Lechugas variadas, tomate y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Rape cocido con patata, brócoli y calabaza / Fruta</p>	<p>8</p> <p>Sopa de caldo de carne y verduras</p> <p>Albóndigas de carne mixta. Verduras (cebolla, tomate, guisantes, zanahoria) y patata</p> <p>Lácteo y fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Tabulé de couscous con garbanzos / Fruta</p>	<p>9</p> <p>Puré de verduras de temporada y lenteja pelada (cebolla, calabacín, zanahoria, patata)</p> <p>Merluza al horno. Patata y salsa de "tumbet" mallorquín</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Pavo a la plancha con limón y tabulé / Fruta</p>	<p>10</p> <p>Arroz con salsa de tomate y verduras (cebolla, pimiento rojo y zanahoria)</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha Lechugas variadas, tomate y cangrejo</p> <p>Zumo de naranja natural o fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Lentejas guisadas con patata y verduras / Fruta</p>	<p>11</p> <p>Macarrones gratinados</p> <p>Merluza rebozado casero (sin huevo). Lechugas variadas, zanahoria y aceitunas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Tortilla Mexicana de pollo y verduras / Fruta</p>
<p>14</p> <p>Espagueti a la napolitana (cebolla, pimiento rojo, verde, tomate, orégano)</p> <p>Filete de pavo a la plancha. Lechugas variadas, tomate y aceitunas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Dorada al horno con patata, cebolla y tomate / Fruta</p>	<p>15</p> <p>Arroz caldoso de rape (cebolla, tomate, zanahoria, puerro, perejil)</p> <p>Muslitos de pollo al horno. Salsa cazadora, champiñones y patata</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Lentejas guisadas con patata y verduras / Fruta</p>	<p>16</p> <p>Puré de verduras de temporada y garbanzos</p> <p>Merluza rebozado casero (sin huevo) Lechugas variadas, tomate y zanahoria</p> <p>Yogur o fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Pavo a la plancha con puerros y puré de patata / Fruta</p>	<p>17</p> <p>Ensalada César (lechugas, queso, crostones de pan, pollo salteado)</p> <p>Macarrones (sin gluten) con Salsa a la Boloñesa (cebolla, apio, zanahoria, carne picada, tomate)</p> <p>Zumo de naranja natural o fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Salteado de verduras y arroz con frutos secos / Fruta</p>	<p>18</p> <p>Lentejas estofadas con patata y verduras (ajo, cebolla, zanahoria, tomate, pimiento rojo, pimentón, caldo de carne)</p> <p>Merluza rebozado casero (sin huevo) Lechugas variadas, zanahoria y atún</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Pollo a la plancha con judías verdes con tomate / Fruta</p>
<p>21</p> <p>Arroz 3 delicias (zanahoria, guisantes, judías, jamón cocido y gamba cocida)</p> <p>Pollo enharinado (sin huevo). Lechugas variadas, tomate y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Rape con patata, judías verdes y zanahoria / Fruta</p>	<p>22</p> <p>Sopa de caldo de gallina y pollo (puerro, zanahoria, apio, chirivía, nabo)</p> <p>Redondo de pavo al horno. Salsa de verduras, tomate y patata a dados</p> <p>Yogur o fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Ensalada de garbanzos con vegetales y arroz / Fruta</p>	<p>23</p> <p>Farfalle 4 quesos</p> <p>Merluza rebozado casero (sin huevo). Mezclum, zanahoria, tomate cherry y aceitunas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Contramuslo de pollo con patata y espinacas / Fruta</p>	<p>24</p> <p>Guiso de garbanzos con verduras y patata (ajo, cebolla, judía verde, tomate, pimiento rojo, pimentón, caldo de carne)</p> <p>Salchichas mixtas a la plancha. Arroz salteado</p> <p>Zumo de naranja natural o fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Lenguado enharinado y ensalada con pan / Fruta</p>	<p>25</p> <p>Puré de Calabacín y Puerros</p> <p>Merluza rebozado casero (sin huevo). Lechuga, tomate, zanahoria y queso</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Quesadillas variadas / Fruta</p>
<p>28</p> <p>Lentejas estofadas con patata y verduras (ajo, cebolla, zanahoria, tomate, pimiento rojo, pimentón, caldo de carne)</p> <p>Rabas de Calamar enharinadas (sin huevo). Ensalada caprese (tomate, mozzarella y albahaca)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Pavo a la plancha con verduras, pan / Fruta</p>	<p>29</p> <p>Puré de Zanahoria y Calabaza</p> <p>Estofado de pollo. Patata a dados y verduras (ajo, cebolla, pimiento, tomate, zanahoria, guisantes)</p> <p>Yogur o fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Salmonetes fritos y ensalada, pan / Fruta</p>	<p>30</p> <p>Paella de carne y verduras (tomate, pimiento, judía verde y carne variada)</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha. Lechugas variadas, zanahoria y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Hélices de garbanzo con verduras salteadas / Fruta</p>	<p>31</p> <p>Macarrones a la Napolitana (cebolla, pimiento rojo, verde, tomate, orégano)</p> <p>Merluza rebozado casero (sin huevo). Lechuga aliñadas con aceitunas</p> <p>Zumo de naranja natural o fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Pavo a la plancha con boniato y champiñones / Fruta</p>	



María Colomer Valiente
Dietista-Nutricionista
Col. IB00005

madrealberta.com

@madrealberta

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



MENÚ 2019 | Octubre

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

	<p>1</p> <p>Espagueti a la Napolitana Pechuga de pollo a la plancha. Lechugas variadas, zanahoria y atún Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Pisto de verduras con patata y garbanzos / Fruta</p>	<p>2</p> <p>Paella mixta ciega (ajo, cebolla, pimiento, tomate, carne variada y rape) Merluza rebozado casero (pan rallado, aceite y sal) Tomate aliñado con albahaca Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Filete de pavo con organo y pimientos, pan / Fruta</p>	<p>3</p> <p>Lentejas estofadas con patata y verduras (ajo, cebolla, zanahoria, tomate, pimiento rojo, pimentón, caldo de carne) Hamburguesa de carne mixta a la plancha. Puré de patatas (patata, mantequilla, caldo, nuez moscada) Zum de naranja natural o fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Lenguado enharinado y ensalada de arroz / Fruta</p>	<p>4</p> <p>Puré de Calabaza y Zanahoria Tortilla de Patata y Cebolla. Lechugas variadas, zanahoria, tomate y aceitunas negras Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Pizza casera variada / Fruta</p>
<p>7</p> <p>Ensalada de Garbanzos con pimentón dulce, tomate, huevo cocido, atún y patata San Jacobo de jamón. Lechugas variadas, tomate y maíz Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Rape cocido con patata, brócoli y calabaza / Fruta</p>	<p>8</p> <p>Sopa de caldo de carne y verduras Albóndigas de carne mixta. Verduras (cebolla, tomate, guisantes, zanahoria) y patata Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Tortilla de patata y calabacín con ensalada / Fruta</p>	<p>9</p> <p>Puré de verduras de temporada y lenteja pelada (cebolla, calabacín, zanahoria, patata) Merluza al horno. Patata y salsa de "tumbet" mallorquín Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Pollo a la plancha con limón y tabulé / Fruta</p>	<p>10</p> <p>Arroz con salsa de tomate y verduras (cebolla, pimiento rojo y zanahoria) Tortilla a la francesa. Lechugas variadas, tomate y cangrejo Zum de naranja natural o fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Lentejas guisadas con patata y verduras / Fruta</p>	<p>11</p> <p>Macarrones con tomate Merluza rebozado casero (pan rallado, aceite y sal) Lechugas variadas, zanahoria y aceitunas Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Tortilla Mexicana de pollo y verduras / Fruta</p>
<p>14</p> <p>Espagueti a la napolitana (cebolla, pimiento rojo, verde, tomate, orégano) Tortilla a la francesa con jamón. Lechugas variadas, tomate y aceitunas Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Dorada al horno con patata, cebolla y tomate / Fruta</p>	<p>15</p> <p>Arroz caldoso de rape (cebolla, tomate, zanahoria, puerro, perejil) Muslitos de pollo al horno. Salsa cazadora, champiñones y patata Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Lentejas guisadas con patata y verduras / Fruta</p>	<p>16</p> <p>Puré de verduras de temporada y garbanzos Merluza rebozado casero (pan rallado, aceite y sal) Lechugas variadas, tomate y zanahoria Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Pavo a la plancha con puerros y puré de patata / Fruta</p>	<p>17</p> <p>Ensalada (lechugas, crostons de pan, pollo salteado) Macarrones con Salsa a la Boloñesa (cebolla, apio, zanahoria, carne picada, tomate) Zum de naranja natural o fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Salteado de verduras y arroz con frutos secos / Fruta</p>	<p>18</p> <p>Lentejas estofadas con patata y verduras (ajo, cebolla, zanahoria, tomate, pimiento rojo, pimentón, caldo de carne) Tortilla de patata y cebolla. Lechugas variadas, zanahoria y atún Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Salmón a la plancha con judías verdes con tomate / Fruta</p>
<p>21</p> <p>Arroz 3 delicias (zanahoria, guisantes, judías, jamón cocido y gamba cocida) Pollo enharinado Lechugas variadas, tomate y zanahoria Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Huevos cocidos con patata, judías verdes y zanahoria / Fruta</p>	<p>22</p> <p>Sopa de caldo de gallina y pollo (puerro, zanahoria, apio, chirivía, nabo) Redondo de pavo al horno. Salsa de verduras, tomate y patata a dados Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Ensalada de garbanzos con vegetales y arroz / Fruta</p>	<p>23</p> <p>Farfalle a la napolitana (cebolla, pimiento rojo, verde, tomate, orégano) Merluza rebozado casero (pan rallado, aceite y sal) Mezclum, zanahoria, tomate cherry y aceitunas Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Contramuslo de pollo con patata y espinacas / Fruta</p>	<p>24</p> <p>Guiso de garbanzos con verduras y patata (ajo, cebolla, judía verde, tomate, pimiento rojo, pimentón, caldo de carne) Salchichas mixtas a la plancha. Arroz salteado Zum de naranja natural o fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Lenguado enharinado y ensalada con pan / Fruta</p>	<p>25</p> <p>Puré de Calabacín y Puerros Tortilla de patata y Cebolla. Lechuga, tomate, zanahoria Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Pollo a la plancha y verduras con pasta filo / Fruta</p>
<p>28</p> <p>Lentejas estofadas con patata y verduras (ajo, cebolla, zanahoria, tomate, pimiento rojo, pimentón, caldo de carne) Rabas de Calamar a la Romana. Ensalada (tomate, aceitunas y albahaca) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Huevo a la plancha con verduras, pan / Fruta</p>	<p>29</p> <p>Puré de Zanahoria y Calabaza Estofado de pollo. Patata a dados y verduras (ajo, cebolla, pimiento, tomate, zanahoria, guisantes) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Salmonetes fritos y ensalada, pan / Fruta</p>	<p>30</p> <p>Paella de carne y verduras (tomate, pimiento, judía verde y carne variada) Tortilla a la francesa. Lechugas variadas, zanahoria y maíz Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Hélices de garbanzo con verduras salteadas / Fruta</p>	<p>31</p> <p>Macarrones a la Napolitana (cebolla, pimiento rojo, verde, tomate, orégano) Merluza rebozado casero (pan rallado, aceite y sal) Lechuga aliñadas con aceitunas Zum de naranja natural o fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Pavo a la plancha con boniato y champiñones / Fruta</p>	



María Colomer Valiente
Dietista-Nutricionista
Col. IB00005

madrealberta.com

@madrealberta

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



MENÚ 2019 | Octubre

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer



SIN PESCADO



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Espagueti con salsa a la carbonara (cebolla, bacon, crema de leche)
Pechuga de pollo a la plancha. Lechugas variadas y zanahoria
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Pisto de verduras con patata y garbanzos / Fruta

2

Paella de carne (ajo, cebolla, pimiento, tomate, carne variada)
Lomo a la plancha
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Filete de pavo con organo y pimientos, pan / Fruta

3

Lentejas estofadas con patata y verduras (ajo, cebolla, zanahoria, tomate, pimiento rojo, pimentón, caldo de carne)
Hamburguesa de carne mixta a la plancha. Puré de patatas (patata, mantequilla, leche, nuez moscada)
Zum de naranja natural o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Ensalada de arroz con queso y nueces / Fruta

4

Puré de Calabaza y Zanahoria
Tortilla de Patata y Cebolla. Lechugas variadas, zanahoria, queso y aceitunas negras
Yogur o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Pizza casera variada / Fruta

7

Ensalada de Garbanzos con pimentón dulce, tomate, huevo cocido y patata
San Jacobo de jamón y queso. Lechugas variadas, tomate y maíz
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Huevo cocido con patata, brócoli y calabaza / Fruta

8

Sopa de caldo de carne y verduras
Albóndigas de carne mixta. Verduras (cebolla, tomate, guisantes, zanahoria) y patata
Lácteo y fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Tortilla de patata y calabacín con ensalada / Fruta

9

Puré de verduras de temporada y lenteja pelada (cebolla, calabacín, zanahoria, patata)
Pechuga de pollo a la plancha. Patata y salsa de "tumbet" mallorquín
Fruta de temporada

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

10

Arroz con salsa de tomate y verduras (cebolla, pimiento rojo y zanahoria)
Tortilla a la francesa. Lechugas variadas, tomate y cangrejo
Zum de naranja natural o fruta de temporada

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

11

Macarrones gratinados
Lomo a la plancha. Lechugas variadas, zanahoria y aceitunas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Tortilla Mexicana de pollo y verduras / Fruta

14

Espagueti a la napolitana (cebolla, pimiento rojo, verde, tomate, orégano)
Tortilla a la francesa con jamón. Lechugas variadas, tomate y aceitunas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Lomo con patatas, cebolla y tomate / Fruta

15

Sopa de caldo de gallina y pollo (puerro, zanahoria, apio, chirivía, nabo)
Muslitos de pollo al horno. Salsa cazadora, champiñones y patata
Fruta de temporada

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

16

Puré de verduras de temporada y garbanzos
Filete de pavo a la plancha
Lechugas variadas, tomate y zanahoria
Yogur o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Pollo a la plancha con puerros y puré de patata / Fruta

17

Ensalada César (lechugas, queso, crostones de pan, pollo salteado)
Canelones de carne mixta
Salsa bechamel (leche, harina, mantequilla, nuez moscada, salsa de tomate y queso)
Zum de naranja natural o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Salteado de verduras y arroz con frutos secos / Fruta

18

Lentejas estofadas con patata y verduras (ajo, cebolla, zanahoria, tomate, pimiento rojo, pimentón, caldo de carne)
Tortilla de patata y cebolla. Lechugas variadas, zanahoria y tomate
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Pollo a la plancha con judías verdes con tomate / Fruta

21

Arroz 3 delicias (zanahoria, guisantes, judías, y jamón cocido)
Croquetas de cocido
Lechugas variadas, tomate y zanahoria
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Huevos cocidos con patata, judías verdes y zanahoria / Fruta

22

Sopa de caldo de gallina y pollo (puerro, zanahoria, apio, chirivía, nabo)
Redondo de pavo al horno. Salsa de verduras, tomate y patata a dados
Yogur o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Ensalada de garbanzos con vegetales y arroz / Fruta

23

Farfalle 4 quesos
Tortilla a la francesa
Mezclum, zanahoria, tomate cherry y aceitunas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Contramuslo de pollo con patata y espinacas / Fruta

24

Guiso de garbanzos con verduras y patata (ajo, cebolla, judía verde, tomate, pimiento rojo, pimentón, caldo de carne)
Salchichas mixtas a la plancha. Arroz salteado
Zum de naranja natural o fruta de temporada

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

25

Puré de Calabacín y Puerros
Tortilla de patata y Cebolla. Lechuga, tomate, zanahoria y queso
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Quesadillas variadas / Fruta

28

Lentejas estofadas con patata y verduras (ajo, cebolla, zanahoria, tomate, pimiento rojo, pimentón, caldo de carne)
Croquetas de cocido. Ensalada caprese (tomate, mozzarella y albahaca)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Huevo a la plancha con verduras, pan / Fruta

29

Puré de Zanahoria y Calabaza
Estofado de pollo. Patata a dados y verduras (ajo, cebolla, pimiento, tomate, zanahoria, guisantes)
Yogur o fruta de temporada

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

30

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

Sugerencia de cena:
Hélices de garbanzo con verduras salteadas / Fruta

31

Macarrones a la Napolitana (cebolla, pimiento rojo, verde, tomate, orégano)
Pechuga de pollo a la plancha
Lechuga aliñadas con aceitunas
Zum de naranja natural o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Pavo a la plancha con boniato y champiñones / Fruta



María Colomer Valiente
Dietista-Nutricionista
Col. IB00005

madrealberta.com

@madrealberta

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



MENÚ 2019 | Octubre

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

	<p>1</p> <p>Espagueti con salsa a la carbonara (cebolla, bacon, crema de leche)</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha. Lechugas variadas, zanahoria y atún</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Pisto de verduras con patata y garbanzos / Fruta</p>	<p>2</p> <p>Paella mixta ciega (ajo, cebolla, pimiento, tomate, carne variada y rape)</p> <p>Merluza rebozado casero (pan rallado, aceite y sal)</p> <p>Tomate aliñado con albahaca</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Filete de pavo con organo y pimientos, pan / Fruta</p>	<p>3</p> <p>Lentejas estofadas con patata y verduras (ajo, cebolla, zanahoria, tomate, pimiento rojo, pimentón, caldo de carne)</p> <p>Hamburguesa de carne mixta a la plancha. Puré de patatas (patata, mantequilla, leche, nuez moscada)</p> <p>Zumo de naranja natural o fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Lenguado enharinado y ensalada de arroz / Fruta</p>	<p>4</p> <p>Puré de Calabaza y Zanahoria</p> <p>Tortilla de Patata y Cebolla. Lechugas variadas, zanahoria, queso y aceitunas negras</p> <p>Yogur o fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Pizza casera variada / Fruta</p>
<p>7</p> <p>Ensalada de Garbanzos con pimentón dulce, tomate, huevo cocido, atún y patata</p> <p>San Jacobo de jamón y queso. Lechugas variadas, tomate y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Rape cocido con patata, brócoli y calabaza / Fruta</p>	<p>8</p> <p>Sopa de caldo de carne y verduras</p> <p>Albóndigas de carne mixta. Verduras (cebolla, tomate, guisantes, zanahoria) y patata</p> <p>Lácteo y fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Tortilla de patata y calabacín con ensalada / Fruta</p>	<p>9</p> <p>Puré de verduras de temporada y lenteja pelada (cebolla, calabacín, zanahoria, patata)</p> <p>Merluza al horno. Patata y salsa de "tumbet" mallorquín</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Pollo a la plancha con limón y tabulé / Fruta</p>	<p>10</p> <p>Arroz con salsa de tomate y verduras (cebolla, pimiento rojo y zanahoria)</p> <p>Tortilla a la francesa. Lechugas variadas, tomate y cangrejo</p> <p>Zumo de naranja natural o fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Lentejas guisadas con patata y verduras / Fruta</p>	<p>11</p> <p>Macarrones gratinados</p> <p>Merluza rebozado casero (pan rallado, aceite y sal)</p> <p>Lechugas variadas, zanahoria y aceitunas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Tortilla Mexicana de pollo y verduras / Fruta</p>
<p>14</p> <p>Espagueti a la napolitana (cebolla, pimiento rojo, verde, tomate, orégano)</p> <p>Tortilla a la francesa con jamón. Lechugas variadas, tomate y aceitunas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Dorada al horno con patata, cebolla y tomate / Fruta</p>	<p>15</p> <p>Arroz caldoso de rape (cebolla, tomate, zanahoria, puerro, perejil)</p> <p>Muslitos de pollo al horno. Salsa cazadora, champiñones y patata</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Lentejas guisadas con patata y verduras / Fruta</p>	<p>16</p> <p>Puré de verduras de temporada y garbanzos</p> <p>Merluza rebozado casero (pan rallado, aceite y sal)</p> <p>Lechugas variadas, tomate y zanahoria</p> <p>Yogur o fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Pavo a la plancha con puerros y puré de patata / Fruta</p>	<p>17</p> <p>Ensalada César (lechugas, queso, crostones de pan, pollo salteado)</p> <p>Canelones de carne mixta Salsa bechamel (leche, harina, mantequilla, nuez moscada, salsa de tomate y queso)</p> <p>Zumo de naranja natural o fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Salteado de verduras y arroz con frutos secos / Fruta</p>	<p>18</p> <p>Lentejas estofadas con patata y verduras (ajo, cebolla, zanahoria, tomate, pimiento rojo, pimentón, caldo de carne)</p> <p>Tortilla de patata y cebolla. Lechugas variadas, zanahoria y atún</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Salmón a la plancha con judías verdes con tomate / Fruta</p>
<p>21</p> <p>Arroz 3 delicias (zanahoria, guisantes, judías, jamón cocido y gamba cocida)</p> <p>Croquetas de cocido</p> <p>Lechugas variadas, tomate y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Huevos cocidos con patata, judías verdes y zanahoria / Fruta</p>	<p>22</p> <p>Sopa de caldo de gallina y pollo (puerro, zanahoria, apio, chirivía, nabo)</p> <p>Redondo de pavo al horno. Salsa de verduras, tomate y patata a dados</p> <p>Yogur o fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Ensalada de garbanzos con vegetales y arroz / Fruta</p>	<p>23</p> <p>Farfalle 4 quesos</p> <p>Merluza rebozado casero (pan rallado, aceite y sal)</p> <p>Mezclum, zanahoria, tomate cherry y aceitunas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Contramuslo de pollo con patata y espinacas / Fruta</p>	<p>24</p> <p>Guiso de garbanzos con verduras y patata (ajo, cebolla, judía verde, tomate, pimiento rojo, pimentón, caldo de carne)</p> <p>Salchichas mixtas a la plancha. Arroz salteado</p> <p>Zumo de naranja natural o fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Lenguado enharinado y ensalada con pan / Fruta</p>	<p>25</p> <p>Puré de Calabacín y Puerros</p> <p>Tortilla de patata y Cebolla. Lechuga, tomate, zanahoria y queso</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Quesadillas variadas / Fruta</p>
<p>28</p> <p>Lentejas estofadas con patata y verduras (ajo, cebolla, zanahoria, tomate, pimiento rojo, pimentón, caldo de carne)</p> <p>Rabas de Calamar a la Romana. Ensalada caprese (tomate, mozzarella y albahaca)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Huevo a la plancha con verduras, pan / Fruta</p>	<p>29</p> <p>Puré de Zanahoria y Calabaza</p> <p>Estofado de pollo. Patata a dados y verduras (ajo, cebolla, pimiento, tomate, zanahoria, guisantes)</p> <p>Yogur o fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Salmonetes fritos y ensalada, pan / Fruta</p>	<p>30</p> <p>Paella de carne y verduras (tomate, pimiento, judía verde y carne variada)</p> <p>Tortilla a la francesa. Lechugas variadas, zanahoria y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Hélices de garbanzo con verduras salteadas / Fruta</p>	<p>31</p> <p>Macarrones a la Napolitana (cebolla, pimiento rojo, verde, tomate, orégano)</p> <p>Merluza rebozado casero (pan rallado, aceite y sal)</p> <p>Lechuga aliñadas con aceitunas</p> <p>Zumo de naranja natural o fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Pavo a la plancha con boniato y champiñones / Fruta</p>	



María Colomer Valiente
Dietista-Nutricionista
Col. IB00005

madrealberta.com

@madrealberta

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



MENÚ 2019 | Octubre

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Espagueti (sin gluten) a la Napolitana
Pechuga de pollo a la plancha. Lechugas variadas, zanahoria y atún
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Pisto de verduras con patata y garbanzos / Fruta

2

Paella mixta ciega (ajo, cebolla, pimiento, tomate, carne variada y rape)
Merluza rebozado casero (sin gluten)
Tomate aliñado con albahaca
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Filete de pavo con organo y pimientos, pan / Fruta

3

Lentejas estofadas con patata y verduras (ajo, cebolla, zanahoria, tomate, pimiento rojo, pimentón, caldo de carne)
Hamburguesa de carne mixta a la plancha. Puré de patatas (patata, mantequilla, caldo, nuez moscada)
Zum de naranja natural o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Lenguado enharinado y ensalada de arroz / Fruta

4

Puré de Calabaza y Zanahoria
Tortilla de Patata y Cebolla. Lechugas variadas, zanahoria, tomate y aceitunas negras
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Pizza casera variada con tofu laminado / Fruta

7

Ensalada de Garbanzos con pimentón dulce, tomate, huevo cocido, atún y patata
San Jacobo de jamón (sin gluten). Lechugas variadas, tomate y maíz
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Rape cocido con patata, brócoli y calabaza / Fruta

8

Sopa (sin gluten) de caldo de gallina y pollo (puerro, zanahoria, apio, chirivía, nabo)
Albóndigas de carne mixta. Verduras (cebolla, tomate, guisantes, zanahoria) y patata
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Tortilla de patata y calabacín con ensalada / Fruta

9

Puré de verduras de temporada y lenteja pelada (cebolla, calabacín, zanahoria, patata)
Merluza al horno. Patata y salsa de "tumbet" mallorquín
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Pollo a la plancha con limón y tabulé / Fruta

10

Arroz con salsa de tomate y verduras (cebolla, pimiento rojo y zanahoria)
Tortilla a la francesa. Lechugas variadas, tomate y cangrejo
Zum de naranja natural o fruta de temporada

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

11

Macarrones (sin gluten) con tomate
Merluza rebozado casero (sin gluten). Lechugas variadas, zanahoria y aceitunas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Tortilla Mexicana de pollo y verduras / Fruta

14

Espagueti (sin gluten) a la napolitana (cebolla, pimiento rojo, verde, tomate, orégano)
Tortilla a la francesa con jamón. Lechugas variadas, tomate y aceitunas
Fruta de temporada

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

15

Arroz caldoso de rape (cebolla, tomate, zanahoria, puerro, perejil)
Muslitos de pollo al horno. Salsa cazadora, champiñones y patata
Fruta de temporada

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

16

Puré de verduras de temporada y garbanzos
Merluza rebozado casero (sin gluten). Lechugas variadas, tomate y zanahoria
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Pavo a la plancha con puerros y puré de patata / Fruta

17

Ensalada (lechugas, crostons de pan (sin gluten), pollo salteado)
Macarrones (sin gluten) con Salsa a la Boloñesa (cebolla, apio, zanahoria, carne picada, tomate)
Zum de naranja natural o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Salteado de verduras y arroz con frutos secos / Fruta

18

Lentejas estofadas con patata y verduras (ajo, cebolla, zanahoria, tomate, pimiento rojo, pimentón, caldo de carne)
Tortilla de patata y cebolla. Lechugas variadas, zanahoria y atún
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Salmón a la plancha con judías verdes con tomate / Fruta

21

Arroz 3 delicias (zanahoria, guisantes, judías, jamón cocido y gamba cocida)
Pollo enharinado (sin gluten). Lechugas variadas, tomate y zanahoria
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Huevos cocidos con patata, judías verdes y zanahoria / Fruta

22

Sopa (sin gluten) de caldo de gallina y pollo (puerro, zanahoria, apio, chirivía, nabo)
Redondo de pavo al horno. Salsa de verduras, tomate y patata a dados
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Ensalada de garbanzos con vegetales y arroz / Fruta

23

Pasta (sin gluten) a la napolitana (cebolla, pimiento rojo, verde, tomate, orégano)
Merluza rebozado casero (sin gluten) Mezclum, zanahoria, tomate cherry y aceitunas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Contramuslo de pollo con patata y espinacas / Fruta

24

Guiso de garbanzos con verduras y patata (ajo, cebolla, judía verde, tomate, pimiento rojo, pimentón, caldo de carne)
Salchichas mixtas a la plancha. Arroz salteado
Zum de naranja natural o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Lenguado enharinado y ensalada con pan / Fruta

25

Puré de Calabacín y Puerros
Tortilla de patata y Cebolla. Lechuga, tomate y zanahoria
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Quesadillas variadas / Fruta

28

Lentejas estofadas con patata y verduras (ajo, cebolla, zanahoria, tomate, pimiento rojo, pimentón, caldo de carne)
Rabas de Calamar a la Romana (sin gluten) Ensalada caprese (tomate, mozzarella y albahaca)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Huevo a la plancha con verduras, pan / Fruta

29

Puré de Zanahoria y Calabaza
Estofado de pollo. Patata a dados y verduras (ajo, cebolla, pimiento, tomate, zanahoria, guisantes)
Yogur o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Salmonetes fritos y ensalada, pan / Fruta

30

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

Sugerencia de cena:
Hélices de garbanzo con verduras salteadas / Fruta

31

Macarrones (sin gluten) a la Napolitana (cebolla, pimiento rojo, verde, tomate, orégano)
Merluza rebozado casero (sin gluten). Lechuga aliñadas con aceitunas
Zum de naranja natural o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Pavo a la plancha con boniato y champiñones / Fruta



María Colomer Valiente
Dietista-Nutricionista
Col. IB00005

madrealberta.com

@madrealberta

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



MENÚ 2019 | Octubre

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer



SIN GLUTEN SIN HUEVO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Espagueti (sin gluten) con salsa a la carbonara (cebolla, bacon, crema de leche)

Pechuga de pollo a la plancha. Lechugas variadas, zanahoria y atún

Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Pisto de verduras con patata y garbanzos / Fruta

2

Paella mixta ciega (ajo, cebolla, pimiento, tomate, carne variada y rape)

Merluza rebozado casero (sin gluten ni huevo)
Tomate aliñado con albahaca

Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Filete de pavo con organo y pimientos, pan / Fruta

3

Lentejas estofadas con patata y verduras (ajo, cebolla, zanahoria, tomate, pimiento rojo, pimentón, caldo de carne)

Hamburguesa de carne mixta a la plancha. Puré de patatas (patata, mantequilla, leche, nuez moscada)

Zumo de naranja natural o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Lenguado enharinado y ensalada de arroz / Fruta

4

Puré de Calabaza y Zanahoria

Merluza rebozado casero (sin gluten ni huevo)
Lechugas variadas, zanahoria, queso y aceitunas negras

Yogur o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Pizza casera variada / Fruta

7

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

San Jacobo de jamón y queso (sin gluten ni huevo)
Lechugas variadas, tomate y maíz

Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Rape cocido con patata, brócoli y calabaza / Fruta

8

Sopa (sin gluten) de caldo de gallina y pollo (puerro, zanahoria, apio, chirivía, nabo)

Albóndigas de carne mixta. Verduras (cebolla, tomate, guisantes, zanahoria) y patata

Lácteo y fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Tabulé de couscous con garbanzos / Fruta

9

Puré de verduras de temporada y lenteja pelada (cebolla, calabacín, zanahoria, patata)

Merluza al horno. Patata y salsa de "tumbet" mallorquín

Fruta de temporada

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

10

Arroz con salsa de tomate y verduras (cebolla, pimiento rojo y zanahoria)

Pechuga de pollo a la plancha. Lechugas variadas, tomate y cangrejo

Zumo de naranja natural o fruta de temporada

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

11

Macarrones (sin gluten) gratinados

Merluza rebozado casero (sin gluten ni huevo)
Lechugas variadas, zanahoria y aceitunas

Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Tortilla Mexicana de pollo y verduras / Fruta

14

Espagueti (sin gluten) a la napolitana (cebolla, pimiento rojo, verde, tomate, orégano)

Filete de pavo a la plancha. Lechugas variadas, tomate y aceitunas

Fruta de temporada

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

15

Arroz caldoso de rape (cebolla, tomate, zanahoria, puerro, perejil)

Muslitos de pollo al horno. Salsa cazadora, champiñones y patata

Fruta de temporada

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

16

Puré de verduras de temporada y garbanzos

Merluza rebozado casero (sin gluten ni huevo)
Lechugas variadas, tomate y zanahoria

Yogur o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Pavo a la plancha con puerros y puré de patata / Fruta

17

Ensalada (lechugas, queso, crostones de pan (sin gluten), pollo salteado)

Macarrones (sin gluten) con Salsa a la Boloñesa (cebolla, apio, zanahoria, carne picada, tomate)

Zumo de naranja natural o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Salteado de verduras y arroz con frutos secos / Fruta

18

Lentejas estofadas con patata y verduras (ajo, cebolla, zanahoria, tomate, pimiento rojo, pimentón, caldo de carne)

Merluza rebozado casero (sin gluten ni huevo).
Lechugas variadas, zanahoria y atún

Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Pollo a la plancha con judías verdes con tomate / Fruta

21

Arroz 3 delicias (zanahoria, guisantes, judías, jamón cocido y gamba cocida)

Pollo enharinado (sin huevo). Lechugas variadas, tomate y zanahoria

Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Rape con patata, judías verdes y zanahoria / Fruta

22

Sopa (sin gluten) de caldo de gallina y pollo (puerro, zanahoria, apio, chirivía, nabo)

Redondo de pavo al horno. Salsa de verduras, tomate y patata a dados

Yogur o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Ensalada de garbanzos con vegetales y arroz / Fruta

23

Pasta (sin gluten) 4 quesos

Merluza rebozado casero (sin gluten ni huevo). Mezclum, zanahoria, tomate cherry y aceitunas

Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Contramuslo de pollo con patata y espinacas / Fruta

24

Guiso de garbanzos con verduras y patata (ajo, cebolla, judía verde, tomate, pimiento rojo, pimentón, caldo de carne)

Salchichas mixtas a la plancha. Arroz salteado

Zumo de naranja natural o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Lenguado enharinado y ensalada con pan / Fruta

25

Puré de Calabacín y Puerros

Merluza rebozado casero (sin gluten ni huevo). Lechuga, tomate, zanahoria y queso

Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Quesadillas variadas / Fruta

28

Lentejas estofadas con patata y verduras (ajo, cebolla, zanahoria, tomate, pimiento rojo, pimentón, caldo de carne)

Rabas de Calamar a la Romana (sin gluten ni huevo). Ensalada caprese (tomate, mozzarella y albahaca)

Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Pavo a la plancha con verduras, pan / Fruta

29

Puré de Zanahoria y Calabaza

Estofado de pollo. Patata a dados y verduras (ajo, cebolla, pimiento, tomate, zanahoria, guisantes)

Yogur o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Salmonetes fritos y ensalada, pan / Fruta

30

Paella de carne y verduras (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 garbanzo con verduras salteadas / Fruta

31

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

Merluza rebozado casero (sin gluten ni huevo)
Lechuga aliñadas con aceitunas

Zumo de naranja natural o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Pavo a la plancha con boniato y champiñones / Fruta



María Colomer Valiente
Dietista-Nutricionista
Col. IB00005

madrealberta.com

@madrealberta

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