



MENÚ 2019 | Noviembre

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer



LUNES

4
Fideos melosos de pescado (cebolla, tomate, zanahoria, puerro, perejil)
Tortilla a la francesa con queso. Lechugas variadas, tomate y maíz
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Merluza con ajo y pimentón, patata cocida y guisantes / Fruta de temporada

MARTES

5
Lentejas estofadas con verduras (cebolla, pimiento rojo, zanahoria, tomate, zanahoria, caldo)
Pollo asado al romero (ajo, limón, romero)
Patatas fritas y lechugas variadas aliñadas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Huevo cocido con arroz y brócoli / Fruta de temporada

MIÉRCOLES

6
Arroz caldoso de pollo y verduras (cebolla, tomate, ajo, pimiento verde, rojo, pollo y caldo)
Lomo de merluza al horno
Patata panadera con salsa de "tumbet mallorquín"
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Garbanzos con verduras, couscous y comino / Fruta de temporada

JUEVES

7
Crema de zanahoria (cebolla, puerros, zanahoria, patata)
Salchichas frescas a la plancha. Arroz salteado con curry
Zumo de naranja natural o fruta

Sugerencia de cena:
Sopa de pasta y tortilla a la francesa con ensalada / Fruta de temporada

VIERNES

8
Macarrones con salsa a la napolitana (cebolla, zanahoria, tomate, orégano)
Merluza con rebozado casero (pan rallado, aceite y sal)
Lechugas variadas, zanahoria y aceitunas
Yogur o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Fajitas mexicanas con pollo y verduras / Fruta de temporada

11
Sopa de caldo de gallina y pollo (puerro, zanahoria, apio, chirivía, nabo)
Albóndigas de carne mixta. Salsa de tomate, verduras (cebolla, zanahoria, pimientos) y patata
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Puré de calabaza y croquetas de espinacas con ensalada / Fruta de temporada

12
Paella mixta ciega (cebolla, tomate, pimiento, carne variada y rape)
Tortilla de patata cocida y lechugas variadas, zanahoria y aceitunas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Bacalao con cebolla, pimientos y patata / Fruta de temporada

13
Crema de verduras de temporada (patata, cebolla y espinacas) y legumbre (garbanzos)
Escaldums de pollo. Verduras (cebolla, tomate, ajo, ciruelas) y patata
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Sopa de pasta y tortilla a la francesa con ensalada / Fruta de temporada

14
Farfalle 4 quesos
Merluza con rebozado casero (pan rallado, aceite y sal). Lechugas variadas, tomate y maíz
Zumo de naranja natural o fruta

Sugerencia de cena:
Filete de pavo a la plancha con ajos tiernos, puerros y puré de patata / Fruta de temporada

15
Lentejas estofadas con verduras (cebolla, pimiento rojo, zanahoria, tomate, zanahoria, caldo)
Rabas de Calamar. Ensalada Griega (lechugas, tomate, aceitunas y queso)
Lácteo o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Pizza casera variada / Fruta de temporada

18
Arroz con salsa de tomate y verduras (cebolla, pimiento rojo y zanahoria)
Tortilla a la francesa con jamón. Lechugas variadas, zanahoria y maíz
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Guiso de lentejas con verduras y patata / Fruta de temporada

19
Espagueti a la carbonara (cebolla, bacon, crema de leche, nuez moscada)
Merluza con rebozado casero (pan rallado, aceite y sal). Lechugas variadas, tomate y aceitunas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Wok de verduras, pollo y couscous / Fruta de temporada

20
Garbanzos estofados con patata y verduras (cebolla, pimiento rojo, zanahoria, tomate, zanahoria)
Redondo de pavo al horno
Arroz salteado
Yogur o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Huevos rotos con patatas y ensalada / Fruta de temporada

21
Sopa de caldo de gallina y pollo (puerro, zanahoria, apio, chirivía, nabo)
Estofado de cerdo. Verduras (cebolla, tomate, pimiento rojo, zanahoria) y patata
Zumo de naranja natural o fruta

Sugerencia de cena:
Salmonetes enharinados con patata cocida y ensalada / Fruta de temporada

22
Crema de verduras de temporada (patata, cebolla, zanahoria) y legumbre (guisantes)
Tortilla de patata cocida y cebolla. Tomate aliñado con atún y orégano
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Salmón a la plancha con judías verdes con salsa de tomate y nata / Fruta de temporada

25
Sopa de caldo de gallina y pollo (puerro, zanahoria, apio, chirivía, nabo)
Croquetas de cocido
Lechugas variadas, zanahoria, remolacha y maíz
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Filete de dorada al horno con cebolla, puerros, tomate y patata / Fruta de temporada

26
Garbanzos estofados con patata y verduras (cebolla, pimiento rojo, zanahoria, tomate, zanahoria)
Hamburguesa mixta a la plancha
Gajos de patata asada con sal, pimienta, limón
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Tortilla de patata y cebolla con ensalada / Fruta de temporada

27
Macarrones con salsa amatriciana (cebolla, tomate maduro, bacon, pimentón y parmesano)
Lomo de merluza al horno
Verduras (cebolla, zanahoria) y patata panadera
Lácteo o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Puré de verduras y pavo a la plancha con ensalada / Fruta de verduras

28
Arroz a la marinera (cebolla, tomate, zanahoria, puerro, perejil, pescado y marisco)
Tortilla de patata cocida y cebolla. Ensalada tipo César (lechugas, tomate, pan tostado y queso)
Zumo de naranja natural o fruta

Sugerencia de cena:
Hélices de lenteja con salsa de tomate y atún / Fruta de temporada

29
Crema de calabaza (cebolla, puerros, calabaza, zanahoria, patata)
Merluza con rebozado casero (pan rallado, aceite y sal). Lechugas variadas, tomate y aceitunas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Quiche de espinacas, jamón y queso / Fruta de temporada

madrealberta.com

@madrealberta

María Colomer Valiente
Dietista-Nutricionista
Col. IB00005





MENÚ 2019 | Noviembre

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer



SIN GLUTEN

LUNES

4
Fideos melosos de pescado (cebolla, tomate, zanahoria, puerro, perejil) (sin gluten)
Tortilla a la francesa con queso. Lechugas variadas, tomate y maíz
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Merluza con ajo y pimentón, patata cocida y guisantes / Fruta de temporada

MARTES

5
Lentejas estofadas con verduras (cebolla, pimiento rojo, zanahoria, tomate, zanahoria, caldo)
Pollo asado al romero (ajo, limón, romero)
Patatas fritas y lechugas variadas aliñadas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Huevo cocido con arroz y brócoli / Fruta de temporada

MIÉRCOLES

6
Arroz caldoso de pollo y verduras (cebolla, tomate, ajo, pimiento verde, rojo, pollo y caldo)
Lomo de merluza al horno
Patata panadera con salsa de "tumbet mallorquín"
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Garbanzos con verduras, quinoa y comino / Fruta de temporada

JUEVES

7
Crema de zanahoria (cebolla, puerros, zanahoria, patata)
Salchichas frescas a la plancha. Arroz salteado con curry
Zumo de naranja natural o fruta

Sugerencia de cena:
Sopa de pasta y tortilla a la francesa con ensalada / Fruta de temporada

VIERNES

8
Macarrones con salsa a la napolitana (cebolla, zanahoria, tomate, orégano) (sin gluten)
Merluza rebozado casero (sin gluten). Lechugas variadas, zanahoria y aceitunas
Yogur o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Fajitas mexicanas con pollo y verduras / Fruta de temporada

11
Sopa de caldo de gallina y pollo (puerro, zanahoria, apio, chirivía, nabo) (sin gluten)
Albóndigas de carne mixta. Salsa de tomate, verduras (cebolla, zanahoria, pimientos) y patata
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Puré de calabaza y lomo con ensalada / Fruta de temporada

12
Paella mixta ciega (cebolla, tomate, pimiento, carne variada y rape)
Tortilla de patata cocida y lechugas variadas, zanahoria y aceitunas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Bacalao con cebolla, pimientos y patata / Fruta de temporada

13
Crema de verduras de temporada (patata, cebolla y espinacas) y legumbre (garbanzos)
Escaldums de pollo. Verduras (cebolla, tomate, ajo, ciruelas) y patata
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Sopa de pasta y tortilla a la francesa con ensalada / Fruta de temporada

14
Pasta 4 quesos (sin gluten)
Merluza rebozado casero (sin gluten)
Lechugas variadas, tomate y maíz
Zumo de naranja natural o fruta

Sugerencia de cena:
Filete de pavo a la plancha con ajos tiernos, puerros y puré de patata / Fruta de temporada

15
Lentejas estofadas con verduras (cebolla, pimiento rojo, zanahoria, tomate, zanahoria, caldo)
Rabas de Calamar (sin gluten). Ensalada Griega (lechugas, tomate, aceitunas y queso)
Lácteo o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Pizza casera variada / Fruta de temporada

18
Arroz con salsa de tomate y verduras (cebolla, pimiento rojo y zanahoria)
Tortilla a la francesa con jamón. Lechugas variadas, zanahoria y maíz
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Guiso de lentejas con verduras y patata / Fruta de temporada

19
Espagueti a la carbonara (cebolla, bacon, crema de leche, nuez moscada) (sin gluten)
Merluza rebozado casero (sin gluten). Lechugas variadas, tomate y aceitunas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Wok de verduras, pollo y quinoa / Fruta de temporada

20
Garbanzos estofados con patata y verduras (cebolla, pimiento rojo, zanahoria, tomate, zanahoria)
Redondo de pavo al horno
Arroz salteado
Yogur o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Huevos rotos con patatas y ensalada / Fruta de temporada

21
Sopa de caldo de gallina y pollo (puerro, zanahoria, apio, chirivía, nabo) (sin gluten)
Estofado de cerdo. Verduras (cebolla, tomate, pimiento rojo, zanahoria) y patata
Zumo de naranja natural o fruta

Sugerencia de cena:
Salmonetes enharinados con patata cocida y ensalada / Fruta de temporada

22
Crema de verduras de temporada (patata, cebolla, zanahoria) y legumbre (guisantes)
Tortilla de patata cocida y cebolla. Tomate aliñado con atún y orégano
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Salmón a la plancha con judías verdes con salsa de tomate y nata / Fruta de temporada

25
Sopa de caldo de gallina y pollo (puerro, zanahoria, apio, chirivía, nabo) (sin gluten)
Croquetas de cocido (sin gluten). Lechugas variadas, zanahoria, remolacha y maíz
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Filete de dorada al horno con cebolla, puerros, tomate y patata / Fruta de temporada

26
Garbanzos estofados con patata y verduras (cebolla, pimiento rojo, zanahoria, tomate, zanahoria)
Hamburguesa mixta a la plancha
Gajos de patata asada con sal, pimienta, limón
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Tortilla de patata y cebolla con ensalada / Fruta de temporada

27
Macarrones con salsa amarillana (cebolla, tomate maduro, bacon, pimentón y parmesano) (sin gluten)
Lomo de merluza al horno
Verduras (cebolla, zanahoria) y patata panadera
Lácteo o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Puré de verduras y pavo a la plancha con ensalada / Fruta de verduras

28
Arroz a la marinera (cebolla, tomate, zanahoria, puerro, perejil, pescado y marisco)
Tortilla de patata cocida y cebolla. Ensalada tipo César (lechugas, tomate, pan tostado y queso) (sin gluten)
Zumo de naranja natural o fruta

Sugerencia de cena:
Hélices de lenteja con salsa de tomate y atún / Fruta de temporada

29
Crema de calabaza (cebolla, puerros, calabaza, zanahoria, patata)
Merluza rebozado casero (sin gluten). Lechugas variadas, tomate y aceitunas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Quiche de espinacas, jamón y queso / Fruta de temporada

madrealberta.com

@madrealberta

María Colomer Valiente
Dietista-Nutricionista
Col. IB00005



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

Noviembre



SIN HUEVO

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer

LUNES

4
Fideos melosos de pescado (cebolla, tomate, zanahoria, puerro, perejil)
Filete de pavo a la plancha
Lechugas variadas, tomate y maíz
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Merluza con ajo y pimentón, patata cocida y guisantes / Fruta de temporada

MARTES

5
Lentejas estofadas con verduras (cebolla, pimiento rojo, zanahoria, tomate, zanahoria, caldo)
Pollo asado al romero (ajo, limón, romero)
Patatas fritas y lechugas variadas aliñadas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Salteado de verduras con arroz y pimientos / Fruta de temporada

MIÉRCOLES

6
Arroz caldoso de pollo y verduras (cebolla, tomate, ajo, pimiento verde, rojo, pollo y caldo)
Lomo de merluza al horno
Patata panadera con salsa de "tumbet mallorquín"
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Garbanzos con verduras, couscous y comino / Fruta de temporada

JUEVES

7
Crema de zanahoria (cebolla, puerros, zanahoria, patata)
Salchichas frescas a la plancha. Arroz salteado con curry
Zumo de naranja natural o fruta

Sugerencia de cena:
Sopa de pasta y pavo a la plancha con ensalada / Fruta de temporada

VIERNES

8
Macarrones con salsa a la napolitana (cebolla, zanahoria, tomate, orégano)
Merluza con rebozado casero (pan rallado, aceite y sal)
Lechugas variadas, zanahoria y aceitunas
Yogur o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Fajitas mexicanas con pollo y verduras / Fruta de temporada

11
Sopa de caldo de gallina y pollo (puerro, zanahoria, apio, chirivía, nabo)
Albóndigas de carne mixta. Salsa de tomate, verduras (cebolla, zanahoria, pimientos) y patata
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Puré de calabaza y lomo con ensalada / Fruta de temporada

12
Paella mixta ciega (cebolla, tomate, pimiento, carne variada y rape)
Filete de pavo a la plancha
Lechugas variadas, zanahoria y aceitunas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Bacalao con cebolla, pimientos y patata / Fruta de temporada

13
Crema de verduras de temporada (patata, cebolla y espinacas) y legumbre (garbanzos)
Escaldums de pollo. Verduras (cebolla, tomate, ajo, ciruelas) y patata
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Sopa de pasta y guisantes salteados con jamón / Fruta de temporada

14
Farfalle 4 quesos
Merluza con rebozado casero (pan rallado, aceite y sal). Lechugas variadas, tomate y maíz
Zumo de naranja natural o fruta

Sugerencia de cena:
Filete de pavo a la plancha con ajos tiernos, puerros y puré de patata / Fruta de temporada

15
Lentejas estofadas con verduras (cebolla, pimiento rojo, zanahoria, tomate, zanahoria, caldo)
Rabas de Calamar. Ensalada Griega (lechugas, tomate, aceitunas y queso)
Lácteo o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Pizza casera variada / Fruta de temporada

18
Arroz con salsa de tomate y verduras (cebolla, pimiento rojo y zanahoria)
Pechuga de pollo a la plancha. Lechugas variadas, zanahoria y maíz
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Guiso de lentejas con verduras y patata / Fruta de temporada

19
Espagueti a la carbonara (cebolla, bacon, crema de leche, nuez moscada)
Merluza con rebozado casero (pan rallado, aceite y sal). Lechugas variadas, tomate y aceitunas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Wok de verduras, pollo y couscous / Fruta de temporada

20
Garbanzos estofados con patata y verduras (cebolla, pimiento rojo, zanahoria, tomate, zanahoria)
Redondo de pavo al horno
Arroz salteado
Yogur o fruta de temporada

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

21
Sopa de caldo de gallina y pollo (puerro, zanahoria, apio, chirivía, nabo)
Estofado de cerdo. Verduras (cebolla, tomate, pimiento rojo, zanahoria) y patata
Zumo de naranja natural o fruta

Sugerencia de cena:
Salmonetes enharinados con patata cocida y ensalada / Fruta de temporada

22
Crema de verduras de temporada (patata, cebolla, zanahoria) y legumbre (guisantes)
Merluza con rebozado casero (pan rallado, aceite y sal)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Fajitas de verduras con queso de cabra / Fruta de temporada

25
Sopa de caldo de gallina y pollo (puerro, zanahoria, apio, chirivía, nabo)
Pollo enharinado (sin huevo). Lechugas variadas, zanahoria, remolacha y maíz
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Filete de dorada al horno con cebolla, puerros, tomate y patata / Fruta de temporada

26
Garbanzos estofados con patata y verduras (cebolla, pimiento rojo, zanahoria, tomate, zanahoria)
Hamburguesa mixta a la plancha
Gajos de patata asada con sal, pimienta, limón
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Ensalada y pollo al curry con arroz / Fruta de temporada

27
Macarrones con salsa atriciana (cebolla, tomate maduro, bacon, pimentón y parmesano)
Lomo de merluza al horno
Verduras (cebolla, zanahoria) y patata panadera
Lácteo o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Puré de verduras y pavo a la plancha con ensalada / Fruta de verduras

28
Arroz a la marinera (cebolla, tomate, zanahoria, puerro, perejil, pescado y marisco)
Pechuga de pollo a la plancha
Ensalada tipo César (lechugas, tomate, pan tostado y queso)
Zumo de naranja natural o fruta

Sugerencia de cena:
Hélices de lenteja con salsa de tomate y atún / Fruta de temporada

29
Crema de calabaza (cebolla, puerros, calabaza, zanahoria, patata)
Merluza con rebozado casero (pan rallado, aceite y sal). Lechugas variadas, tomate y aceitunas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Wok de verduras con arroz y salsa de soja / Fruta de temporada

madrealberta.com

@madrealberta

María Colomer Valiente
Dietista-Nutricionista
Col. IB00005



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

Noviembre

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer



SIN LECHE



LUNES

4
Fideos melosos de pescado (cebolla, tomate, zanahoria, puerro, perejil)
Tortilla a la francesa con jamón. Lechugas variadas, tomate y maíz
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Merluza con ajo y pimentón, patata cocida y guisantes / Fruta de temporada

MARTES

5
Lentejas estofadas con verduras (cebolla, pimiento rojo, zanahoria, tomate, zanahoria, caldo)
Pollo asado al romero (ajo, limón, romero)
Patatas fritas y lechugas variadas aliñadas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Huevo cocido con arroz y brócoli / Fruta de temporada

MIÉRCOLES

6
Arroz caldoso de pollo y verduras (cebolla, tomate, ajo, pimiento verde, rojo, pollo y caldo)
Lomo de merluza al horno
Patata panadera con salsa de "tumbet mallorquín"
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Garbanzos con verduras, couscous y comino / Fruta de temporada

JUEVES

7
Crema de zanahoria (cebolla, puerros, zanahoria, patata)
Salchichas frescas a la plancha. Arroz salteado con curry
Zumo de naranja natural o fruta

Sugerencia de cena:
Sopa de pasta y tortilla a la francesa con ensalada / Fruta de temporada

VIERNES

8
Macarrones con salsa a la napolitana (cebolla, zanahoria, tomate, orégano)
Merluza con rebozado casero (pan rallado, aceite y sal)
Lechugas variadas, zanahoria y aceitunas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Fajitas mexicanas con pollo y verduras / Fruta de temporada

11
Sopa de caldo de gallina y pollo (puerro, zanahoria, apio, chirivía, nabo)
Albóndigas de carne mixta. Salsa de tomate, verduras (cebolla, zanahoria, pimientos) y patata
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Puré de calabaza y lomo con ensalada / Fruta de temporada

12
Paella mixta ciega (cebolla, tomate, pimiento, carne variada y rape)
Tortilla de patata cocida y lechugas variadas, zanahoria y aceitunas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Bacalao con cebolla, pimientos y patata / Fruta de temporada

13
Crema de verduras de temporada (patata, cebolla y espinacas) y legumbre (garbanzos)
Escaldums de pollo. Verduras (cebolla, tomate, ajo, ciruelas) y patata
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Sopa de pasta y tortilla a la francesa con ensalada / Fruta de temporada

14
Pasta a la napolitana
Merluza con rebozado casero (pan rallado, aceite y sal). Lechugas variadas, tomate y maíz
Zumo de naranja natural o fruta

Sugerencia de cena:
Filete de pavo a la plancha con ajos tiernos, puerros y puré de patata / Fruta de temporada

15
Lentejas estofadas con verduras (cebolla, pimiento rojo, zanahoria, tomate, zanahoria, caldo)
Rabas de Calamar. Lechugas, tomate y aceitunas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Pizza casera variada con mozzarella de soja / Fruta de temporada

18
Arroz con salsa de tomate y verduras (cebolla, pimiento rojo y zanahoria)
Tortilla a la francesa con jamón. Lechugas variadas, zanahoria y maíz
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Guiso de lentejas con verduras y patata / Fruta de temporada

19
Espagueti salteado con cebolla y bacon
Merluza con rebozado casero (pan rallado, aceite y sal). Lechugas variadas, tomate y aceitunas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Wok de verduras, pollo y couscous / Fruta de temporada

20
Garbanzos estofados con patata y verduras (cebolla, pimiento rojo, zanahoria, tomate, zanahoria)
Redondo de pavo al horno
Arroz salteado
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Huevos rotos con patatas y ensalada / Fruta de temporada

21
Sopa de caldo de gallina y pollo (puerro, zanahoria, apio, chirivía, nabo)
Estofado de cerdo. Verduras (cebolla, tomate, pimiento rojo, zanahoria) y patata
Zumo de naranja natural o fruta

Sugerencia de cena:
Salmonetes enharinados con patata cocida y ensalada / Fruta de temporada

22
Crema de verduras de temporada (patata, cebolla, zanahoria) y legumbre (guisantes)
Tortilla de patata cocida y cebolla. Tomate aliñado con atún y orégano
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Salmón a la plancha con judías verdes con salsa de tomate y nata de avena / Fruta de temporada

25
Sopa de caldo de gallina y pollo (puerro, zanahoria, apio, chirivía, nabo)
Pollo enharinado
Lechugas variadas, zanahoria, remolacha y maíz
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Filete de dorada al horno con cebolla, puerros, tomate y patata / Fruta de temporada

26
Garbanzos estofados con patata y verduras (cebolla, pimiento rojo, zanahoria, tomate, zanahoria)
Hamburguesa mixta a la plancha
Gajos de patata asada con sal, pimienta, limón
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Tortilla de patata y cebolla con ensalada / Fruta de temporada

27
Macarrones con salsa amatriciana (cebolla, tomate maduro, bacon, pimentón)
Lomo de merluza al horno
Verduras (cebolla, zanahoria) y patata panadera
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Puré de verduras y pavo a la plancha con ensalada / Fruta de temporada

28
Arroz a la marinera (cebolla, tomate, zanahoria, puerro, perejil, pescado y marisco)
Tortilla de patata cocida y cebolla. Ensalada tipo César (lechugas, tomate, pan tostado)
Zumo de naranja natural o fruta

Sugerencia de cena:
Hélices de lenteja con salsa de tomate y atún / Fruta de temporada

29
Crema de calabaza (cebolla, puerros, calabaza, zanahoria, patata)
Merluza con rebozado casero (pan rallado, aceite y sal). Lechugas variadas, tomate y aceitunas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Wok de verduras con arroz y salsa de soja / Fruta de temporada

madrealberta.com

@madrealberta

María Colomer Valiente
Dietista-Nutricionista
Col. IB00005





MENÚ 2019 | Noviembre

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer



SIN PESCADO



LUNES

4

Fideos melosos de caldo de carne (cebolla, tomate, zanahoria, puerro, perejil)
Tortilla a la francesa con queso. Lechugas variadas, tomate y maíz
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Pavo a la plancha con patata cocida y guisantes salteados / Fruta de temporada

MARTES

5

Lentejas estofadas con verduras (cebolla, pimiento rojo, zanahoria, tomate, zanahoria, caldo)
Pollo asado al romero (ajo, limón, romero)
Patatas fritas y lechugas variadas aliñadas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Huevo cocido con arroz y brócoli / Fruta de temporada

MIÉRCOLES

6

Arroz caldoso de pollo y verduras (cebolla, tomate, ajo, pimiento verde, rojo, pollo y caldo)
Filete de pavo a la plancha
Patata panadera con salsa de "tumbet mallorquín"
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Garbanzos con verduras, couscous y comino / Fruta de temporada

JUEVES

7

Crema de zanahoria (cebolla, puerros, zanahoria, patata)
Salchichas frescas a la plancha. Arroz salteado con curry
Zum de naranja natural o fruta

Sugerencia de cena:
Sopa de pasta y provolone con ensalada / Fruta de temporada

VIERNES

8

Macarrones con salsa a la napolitana (cebolla, zanahoria, tomate, orégano)
Tortilla a la francesa. Lechugas variadas, zanahoria y aceitunas
Yogur o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Fajitas mexicanas con pollo y verduras / Fruta de temporada

11

Sopa de caldo de gallina y pollo (puerro, zanahoria, apio, chirivía, nabo)
Albóndigas de carne mixta. Salsa de tomate, verduras (cebolla, zanahoria, pimientos) y patata
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Puré de calabaza y croquetas de espinacas con ensalada / Fruta de temporada

12

Paella de carne ciega (cebolla, tomate, pimiento, carne variada)
Tortilla de patata cocida y lechugas variadas, zanahoria y aceitunas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Guiso de lentejas con verduras y patata / Fruta de temporada

13

Crema de verduras de temporada (patata, cebolla y espinacas) y legumbre (garbanzos)
Escaldums de pollo. Verduras (cebolla, tomate, ajo, ciruelas) y patata
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Sopa de pasta y lomo a la plancha con ensalada / Fruta de temporada

14

Farfalle 4 quesos
Tortilla a la francesa.
Lechugas variadas, tomate y maíz
Zum de naranja natural o fruta

Sugerencia de cena:
Filete de pavo a la plancha con ajos tiernos, puerros y puré de patata / Fruta de temporada

15

Lentejas estofadas con verduras (cebolla, pimiento rojo, zanahoria, tomate, zanahoria, caldo)
Rabas de Calamar. Ensalada Griega (lechugas, tomate, aceitunas y queso)
Lácteo o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Pizza casera variada / Fruta de temporada

18

Arroz con salsa de tomate y verduras (cebolla, pimiento rojo y zanahoria)
Tortilla a la francesa con jamón. Lechugas variadas, zanahoria y maíz
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Guiso de lentejas con verduras y patata / Fruta de temporada

19

Espagueti a la carbonara (cebolla, bacon, crema de leche, nuez moscada)
Pechuga de pollo a la plancha. Lechugas variadas, tomate y aceitunas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Wok de verduras, pollo y couscous / Fruta de temporada

20

Garbanzos estofados con patata y verduras (cebolla, pimiento rojo, zanahoria, tomate, zanahoria)
Redondo de pavo al horno
Arroz salteado
Yogur o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Huevos rotos con patatas y ensalada / Fruta de temporada

21

Sopa de caldo de gallina y pollo (puerro, zanahoria, apio, chirivía, nabo)
Estofado de cerdo. Verduras (cebolla, tomate, pimiento rojo, zanahoria) y patata
Zum de naranja natural o fruta

Sugerencia de cena:
Salmonetes enharinados con patata cocida y ensalada / Fruta de temporada

22

Crema de verduras de temporada (patata, cebolla, zanahoria) y legumbre (guisantes)
Tortilla de patata cocida y cebolla. Tomate aliñado con orégano
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Fajitas mexicanas con pollo y verduras / Fruta de temporada

25

Sopa de caldo de gallina y pollo (puerro, zanahoria, apio, chirivía, nabo)
Croquetas de cocido
Lechugas variadas, zanahoria, remolacha y maíz
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Pollo al horno con cebolla, puerros, tomate y patata / Fruta de temporada

26

Garbanzos estofados con patata y verduras (cebolla, pimiento rojo, zanahoria, tomate, zanahoria)
Hamburguesa mixta a la plancha
Gajos de patata asada con sal, pimienta, limón
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Tortilla de patata y cebolla con ensalada / Fruta de temporada

27

Macarrones con salsa atriciana (cebolla, tomate maduro, bacon, pimentón y parmesano)
Filete de pavo a la plancha
Verduras (cebolla, zanahoria) y patata panadera
Lácteo o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Puré de verduras y lomo a la plancha con ensalada / Fruta de verduras

28

Sopa de caldo de carne con arroz
Tortilla de patata cocida y cebolla. Ensalada tipo César (lechugas, tomate, pan tostado y queso)
Zum de naranja natural o fruta

Sugerencia de cena:
Hélices de lenteja con salsa de tomate y verduras / Fruta de temporada

29

Crema de calabaza (cebolla, puerros, calabaza, zanahoria, patata)
Tortilla de patata. Lechugas variadas, tomate y aceitunas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Quiche de espinacas, jamón y queso / Fruta de temporada

madrealberta.com

@madrealberta

María Colomer Valiente
Dietista-Nutricionista
Col. IB00005





MENÚ 2019

Noviembre

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer



LUNES

4
Fideos melosos de pescado (cebolla, tomate, zanahoria, puerro, perejil)
Tortilla a la francesa con queso. Lechugas variadas, tomate y maíz
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Merluza con ajo y pimentón, patata cocida y guisantes / Fruta de temporada

MARTES

5
Lentejas estofadas con verduras (cebolla, pimiento rojo, zanahoria, tomate, zanahoria, caldo)
Pollo asado al romero (ajo, limón, romero)
Patatas fritas y lechugas variadas aliñadas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Huevo cocido con arroz y brócoli / Fruta de temporada

MIÉRCOLES

6
Arroz caldoso de pollo y verduras (cebolla, tomate, ajo, pimiento verde, rojo, pollo y caldo)
Lomo de merluza al horno
Patata panadera con salsa de "tumbet mallorquín"
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Garbanzos con verduras, couscous y comino / Fruta de temporada

JUEVES

7
Crema de zanahoria (cebolla, puerros, zanahoria, patata)
Salchichas frescas a la plancha. Arroz salteado con curry
Zumo de naranja natural o fruta

Sugerencia de cena:
Sopa de pasta y tortilla a la francesa con ensalada / Fruta de temporada

VIERNES

8
Macarrones con salsa a la napolitana (cebolla, zanahoria, tomate, orégano)
Merluza con rebozado casero (pan rallado, aceite y sal)
Lechugas variadas, zanahoria y aceitunas
Yogur o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Fajitas mexicanas con pollo y verduras / Fruta de temporada

11
Sopa de caldo de gallina y pollo (puerro, zanahoria, apio, chirivía, nabo)
Albóndigas de carne mixta. Salsa de tomate, verduras (cebolla, zanahoria, pimientos) y patata
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Puré de calabaza y croquetas de espinacas con ensalada / Fruta de temporada

12
Paella mixta ciega (cebolla, tomate, pimiento, carne variada y rape)
Tortilla de patata cocida y lechugas variadas, zanahoria y aceitunas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Bacalao con cebolla, pimientos y patata / Fruta de temporada

13
Crema de verduras de temporada (patata, cebolla y espinacas) y legumbre (garbanzos)
Escaldums de pollo. Verduras (cebolla, tomate, ajo, ciruelas) y patata
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Sopa de pasta y tortilla a la francesa con ensalada / Fruta de temporada

14
Farfalle 4 quesos
Merluza con rebozado casero (pan rallado, aceite y sal). Lechugas variadas, tomate y maíz
Zumo de naranja natural o fruta

Sugerencia de cena:
Filete de pavo a la plancha con ajos tiernos, puerros y puré de patata / Fruta de temporada

15
Lentejas estofadas con verduras (cebolla, pimiento rojo, zanahoria, tomate, zanahoria, caldo)
Rabas de Calamar. Ensalada Griega (lechugas, tomate, aceitunas y queso)
Lácteo o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Pizza casera variada / Fruta de temporada

18
Arroz con salsa de tomate y verduras (cebolla, pimiento rojo y zanahoria)
Tortilla a la francesa con jamón. Lechugas variadas, zanahoria y maíz
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Guiso de lentejas con verduras y patata / Fruta de temporada

19
Espagueti a la carbonara (cebolla, bacon, crema de leche, nuez moscada)
Merluza con rebozado casero (pan rallado, aceite y sal). Lechugas variadas, tomate y aceitunas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Wok de verduras, pollo y couscous / Fruta de temporada

20
Garbanzos estofados con patata y verduras (cebolla, pimiento rojo, zanahoria, tomate, zanahoria)
Redondo de pavo al horno
Arroz salteado
Yogur o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Huevos rotos con patatas y ensalada / Fruta de temporada

21
Sopa de caldo de gallina y pollo (puerro, zanahoria, apio, chirivía, nabo)
Estofado de cerdo. Verduras (cebolla, tomate, pimiento rojo, zanahoria) y patata
Zumo de naranja natural o fruta

Sugerencia de cena:
Salmonetes enharinados con patata cocida y ensalada / Fruta de temporada

22
Crema de verduras de temporada (patata, cebolla, zanahoria) y legumbre (guisantes)
Tortilla de patata cocida y cebolla. Tomate aliñado con atún y orégano
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Salmón a la plancha con judías verdes con salsa de tomate y nata / Fruta de temporada

25
Sopa de caldo de gallina y pollo (puerro, zanahoria, apio, chirivía, nabo)
Croquetas de cocido
Lechugas variadas, zanahoria, remolacha y maíz
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Filete de dorada al horno con cebolla, puerros, tomate y patata / Fruta de temporada

26
Garbanzos estofados con patata y verduras (cebolla, pimiento rojo, zanahoria, tomate, zanahoria)
Hamburguesa mixta a la plancha
Gajos de patata asada con sal, pimienta, limón
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Tortilla de patata y cebolla con ensalada / Fruta de temporada

27
Macarrones con salsa atriciana (cebolla, tomate maduro, bacon, pimentón y parmesano)
Lomo de merluza al horno
Verduras (cebolla, zanahoria) y patata panadera
Lácteo o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Puré de verduras y pavo a la plancha con ensalada / Fruta de verduras

28
Arroz a la marinera (cebolla, tomate, zanahoria, puerro, perejil, pescado y marisco)
Tortilla de patata cocida y cebolla. Ensalada tipo César (lechugas, tomate, pan tostado y queso)
Zumo de naranja natural o fruta

Sugerencia de cena:
Hélices de lenteja con salsa de tomate y atún / Fruta de temporada

29
Crema de calabaza (cebolla, puerros, calabaza, zanahoria, patata)
Merluza con rebozado casero (pan rallado, aceite y sal). Lechugas variadas, tomate y aceitunas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Quiche de espinacas, jamón y queso / Fruta de temporada

madrealberta.com

@madrealberta

María Colomer Valiente
Dietista-Nutricionista
Col. IB00005





MENÚ 2019

Noviembre



SIN GLUTEN SIN LECHE

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer

LUNES

4
Fideos melosos de pescado (cebolla, tomate, zanahoria, puerro, perejil) (sin gluten)
Tortilla a la francesa con jamón. Lechugas variadas, tomate y maíz
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Merluza con ajo y pimentón, patata cocida y guisantes / Fruta de temporada

MARTES

5
Lentejas estofadas con verduras (cebolla, pimiento rojo, zanahoria, tomate, zanahoria, caldo)
Pollo asado al romero (ajo, limón, romero)
Patatas fritas y lechugas variadas aliñadas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Huevo cocido con arroz y brócoli / Fruta de temporada

MIÉRCOLES

6
Arroz caldoso de pollo y verduras (cebolla, tomate, ajo, pimiento verde, rojo, pollo y caldo)
Lomo de merluza al horno
Patata panadera con salsa de "tumbet mallorquín"
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Garbanzos con verduras, quinoa y comino / Fruta de temporada

JUEVES

7
Crema de zanahoria (cebolla, puerros, zanahoria, patata)
Salchichas frescas a la plancha. Arroz salteado con curry
Zumo de naranja natural o fruta

Sugerencia de cena:
Sopa de pasta y tortilla a la francesa con ensalada / Fruta de temporada

VIERNES

8
Macarrones con salsa a la napolitana (cebolla, zanahoria, tomate, orégano) (sin gluten)
Merluza rebozado casero (sin gluten). Lechugas variadas, zanahoria y aceitunas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Fajitas mexicanas con pollo y verduras / Fruta de temporada

11
Sopa de caldo de gallina y pollo (puerro, zanahoria, apio, chirivía, nabo) (sin gluten)
Albóndigas de carne mixta. Salsa de tomate, verduras (cebolla, zanahoria, pimientos) y patata
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Puré de calabaza y lomo con ensalada / Fruta de temporada

12
Paella mixta ciega (cebolla, tomate, pimiento, carne variada y rape)
Tortilla de patata cocida y calabacín. Lechugas variadas, zanahoria y aceitunas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Bacalao con cebolla, pimientos y patata / Fruta de temporada

13
Crema de verduras de temporada (patata, cebolla y espinacas) y legumbre (garbanzos)
Escaldums de pollo. Verduras (cebolla, tomate, ajo, ciruelas) y patata
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Sopa de pasta y tortilla a la francesa con ensalada / Fruta de temporada

14
Pasta a la napolitana (sin gluten)
Merluza rebozado casero (sin gluten). Lechugas variadas, tomate y maíz
Zumo de naranja natural o fruta

Sugerencia de cena:
Filete de pavo a la plancha con ajos tiernos, puerros y puré de patata / Fruta de temporada

15
Lentejas estofadas con verduras (cebolla, pimiento rojo, zanahoria, tomate, zanahoria, caldo)
Rabas de Calamar (sin gluten). Ensalada Griega (lechugas, tomate, aceitunas y queso)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Pizza casera variada con mozzarella de soja / Fruta de temporada

18
Arroz con salsa de tomate y verduras (cebolla, pimiento rojo y zanahoria)
Tortilla a la francesa con jamón. Lechugas variadas, zanahoria y maíz
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Guiso de lentejas con verduras y patata / Fruta de temporada

19
Espagueti salteado con cebolla y bacon (sin gluten)
Merluza rebozado casero (sin gluten)
Lechugas variadas, tomate y aceitunas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Wok de verduras, pollo y quinoa / Fruta de temporada

20
Garbanzos estofados con patata y verduras (cebolla, pimiento rojo, zanahoria, tomate, zanahoria)
Redondo de pavo al horno
Arroz salteado
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Huevos rotos con patatas y ensalada / Fruta de temporada

21
Sopa de caldo de gallina y pollo (puerro, zanahoria, apio, chirivía, nabo) (sin gluten)
Estofado de cerdo. Verduras (cebolla, tomate, pimiento rojo, zanahoria) y patata
Zumo de naranja natural o fruta

Sugerencia de cena:
Salmonetes enharinados con patata cocida y ensalada / Fruta de temporada

22
Crema de verduras de temporada (patata, cebolla, zanahoria) y legumbre (guisantes)
Tortilla de patata cocida y cebolla. Tomate aliñado con atún y orégano
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Salmón a la plancha con judías verdes con salsa de tomate y nata de avena / Fruta de temporada

25
Sopa de caldo de gallina y pollo (puerro, zanahoria, apio, chirivía, nabo) (sin gluten)
Pollo enharinado (sin gluten). Lechugas variadas, zanahoria, remolacha y maíz
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Filete de dorada al horno con cebolla, puerros, tomate y patata / Fruta de temporada

26
Garbanzos estofados con patata y verduras (cebolla, pimiento rojo, zanahoria, tomate, zanahoria)
Hamburguesa mixta a la plancha
Gajos de patata asada con sal, pimienta, limón
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Tortilla de patata y cebolla con ensalada / Fruta de temporada

27
Macarrones con salsa amatriciana (cebolla, tomate maduro, bacon, pimentón) (sin gluten)
Lomo de merluza al horno
Verduras (cebolla, zanahoria) y patata panadera
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Puré de verduras y pavo a la plancha con ensalada / Fruta de verduras

28
Arroz a la marinera (cebolla, tomate, zanahoria, puerro, perejil, pescado y marisco)
Tortilla de patata cocida y cebolla. Ensalada tipo César (lechugas, tomate, pan tostado) (sin gluten)
Zumo de naranja natural o fruta

Sugerencia de cena:
Hélices de lenteja con salsa de tomate y atún / Fruta de temporada

29
Crema de calabaza (cebolla, puerros, calabaza, zanahoria, patata)
Merluza rebozado casero (sin gluten) Lechugas variadas, tomate y aceitunas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Wok de verduras con arroz y salsa de soja / Fruta de temporada

madrealberta.com

@madrealberta

María Colomer Valiente
Dietista-Nutricionista
Col. IB00005





MENÚ 2019

Noviembre



SIN GLUTEN SIN HUEVO



LUNES

4
Fideos melosos de pescado (cebolla, tomate, zanahoria, puerro, perejil) (sin gluten)
Filete de pavo a la plancha. Lechugas variadas, tomate y maíz
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Merluza con ajo y pimentón, patata cocida y guisantes / Fruta de temporada

MARTES

5
Lentejas estofadas con verduras (cebolla, pimiento rojo, zanahoria, tomate, zanahoria, caldo)
Pollo asado al romero (ajo, limón, romero)
Patatas fritas y lechugas variadas aliñadas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Salteado de verduras con arroz y pimientos / Fruta de temporada

MIÉRCOLES

6
Arroz caldoso de pollo y verduras (cebolla, tomate, ajo, pimiento verde, rojo, pollo y caldo)
Lomo de merluza al horno
Patata panadera con salsa de "tumbet mallorquín"
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Garbanzos con verduras, quinoa y comino / Fruta de temporada

JUEVES

7
Crema de zanahoria (cebolla, puerros, zanahoria, patata)
Salchichas frescas a la plancha. Arroz salteado con curry
Zum de naranja natural o fruta

Sugerencia de cena:
Sopa de pasta y pavo a la plancha con ensalada / Fruta de temporada

VIERNES

8
Macarrones con salsa a la napolitana (cebolla, zanahoria, tomate, orégano) (sin gluten)
Merluza rebozado casero (sin gluten)
Lechugas variadas, zanahoria y aceitunas
Yogur o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Fajitas mexicanas con pollo y verduras / Fruta de temporada

11
Sopa de caldo de gallina y pollo (puerro, zanahoria, apio, chirivía, nabo) (sin gluten)
Albóndigas de carne mixta. Salsa de tomate, verduras (cebolla, zanahoria, pimientos) y patata
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Puré de calabaza y lomo con ensalada / Fruta de temporada

12
Paella mixta ciega (cebolla, tomate, pimiento, carne variada y rape)
Filete de pavo a la plancha. Lechugas variadas, zanahoria y aceitunas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Bacalao con cebolla, pimientos y patata / Fruta de temporada

13
Crema de verduras de temporada (patata, cebolla y espinacas) y legumbre (garbanzos)
Escaldums de pollo. Verduras (cebolla, tomate, ajo, ciruelas) y patata
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Sopa de pasta y guisantes salteados con jamón / Fruta de temporada

14
Pasta 4 quesos (sin gluten)
Merluza rebozado casero (sin gluten)
Lechugas variadas, tomate y maíz
Zum de naranja natural o fruta

Sugerencia de cena:
Filete de pavo a la plancha con ajos tiernos, puerros y puré de patata / Fruta de temporada

15
Lentejas estofadas con verduras (cebolla, pimiento rojo, zanahoria, tomate, zanahoria, caldo)
Rabas de Calamar (sin gluten)
Ensalada Griega (lechugas, tomate, aceitunas y queso)
Lácteo o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Pizza casera variada / Fruta de temporada

18
Arroz con salsa de tomate y verduras (cebolla, pimiento rojo y zanahoria)
Pechuga de pollo a la plancha
Lechugas variadas, zanahoria y maíz
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Guiso de lentejas con verduras y patata / Fruta de temporada

19
Espagueti a la carbonara (cebolla, bacon, crema de leche, nuez moscada) (sin gluten)
Merluza rebozado casero (sin gluten). Lechugas variadas, tomate y aceitunas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Wok de verduras, pollo y quinoa / Fruta de temporada

20
Garbanzos estofados con patata y verduras (cebolla, pimiento rojo, zanahoria, tomate, zanahoria)
Redondo de pavo al horno
Arroz salteado
Yogur o fruta de temporada

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

21
Sopa de caldo de gallina y pollo (puerro, zanahoria, apio, chirivía, nabo) (sin gluten)
Estofado de cerdo. Verduras (cebolla, tomate, pimiento rojo, zanahoria) y patata
Zum de naranja natural o fruta

Sugerencia de cena:
Salmonetes enharinados con patata cocida y ensalada / Fruta de temporada

22
Crema de verduras de temporada (patata, cebolla, zanahoria) y legumbre (guisantes)
Merluza con rebozado casero (pan rallado, aceite y sal)
Tomate aliñado con atún y orégano
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Fajitas de verduras con queso de cabra / Fruta de temporada

25
Sopa de caldo de gallina y pollo (puerro, zanahoria, apio, chirivía, nabo) (sin gluten)
Pollo enharinado (sin gluten). Lechugas variadas, zanahoria, remolacha y maíz
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Filete de dorada al horno con cebolla, puerros, tomate y patata / Fruta de temporada

26
Garbanzos estofados con patata y verduras (cebolla, pimiento rojo, zanahoria, tomate, zanahoria)
Hamburguesa mixta a la plancha
Gajos de patata asada con sal, pimienta, limón
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Ensalada y pollo al curry con arroz / Fruta de temporada

27
Macarrones con salsa amarillana (cebolla, tomate maduro, bacon, pimentón y parmesano) (sin gluten)
Lomo de merluza al horno

Sugerencia de cena:
Puré de verduras y pavo a la plancha con ensalada / Fruta de verduras

28
Arroz a la marinera (cebolla, tomate, zanahoria, puerro, perejil, pescado y marisco)
Tortilla de patata cocida y cebolla. Ensalada tipo César (lechugas, tomate, pan tostado y queso) (sin gluten)
Zum de naranja natural o fruta

Sugerencia de cena:
Hélices de lenteja con salsa de tomate y atún / Fruta de temporada

29
Crema de calabaza (cebolla, puerros, calabaza, zanahoria, patata)
Merluza rebozado casero (sin gluten)
Lechugas variadas, tomate y aceitunas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Wok de verduras con arroz y salsa de soja / Fruta de temporada

madrealberta.com

@madrealberta

María Colomer Valiente
Dietista-Nutricionista
Col. IB00005



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.