



MENÚ 2019 | Diciembre

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer



LUNES

2

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

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

MARTES

3

Canelones de carne con salsa bechamel
Merluza con rebozado casero (pan rallado, aceite y sal). Lechugas variadas, tomate y maíz
Fruta de temporada

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

MIÉRCOLES

4

Crema de verduras de temporada (patata, cebolla y espinacas) y legumbre (garbanzos)
Estofado de pollo. Verduras (cebolla, tomate, ajo, zanahoria laurel) y patata
Yogur o fruta de temporada

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

JUEVES

5

Arroz seco al horno con pollo y pimientos (cebolla, tomate, ajo, pimiento rojo, verde, pollo y caldo)
Tortilla a la francesa con jamón. Lechugas variadas, zanahoria, remolacha y atún
Zummo de naranja natural o fruta

Sugerencia de cena:
Tortillas mexicanas de verduras y pollo / Fruta de temporada

VIERNES

6

FESTIVO

9

Arroz caldoso de rape (cebolla, tomate, zanahoria, puerro, perejil, rape y caldo)
Tortilla de patata cocida y calabacín. Lechugas variadas, zanahoria y maíz
Fruta de temporada

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

10

Garbanzos estofados con verduras (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo, judía verde, caldo)
Pollo asado con verduras
Patatas fritas
Fruta de temporada

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

11

Sopa de caldo de gallina y pollo (puerro, zanahoria, apio, chirivía, nabo)
Merluza al horno. Salsa de verduras, tomate y patata
Fruta de temporada

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

12

Macarrones con salsa a la napolitana (cebolla, zanahoria, tomate, orégano)
Pechuga de pavo a la plancha. Ensalada tipo César (lechugas variadas, pan tostado, queso)
Zummo de naranja natural o fruta

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

13

Crema de verduras de invierno (cebolla, puerros, zanahoria, col, patata) y legumbre
Merluza con rebozado casero (pan rallado, aceite y sal). Lechugas variadas, tomate, zanahoria
Yogur o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Pizza casera variada / Fruta de temporada

16

Arroz salteado con guisantes, zanahoria, jamón y gamba cocida
Tortilla a la francesa
Lechugas variadas, zanahoria, remolacha, atún y aceitunas
Fruta de temporada

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

17

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

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

18

Lentejas estofadas con verduras (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo, zanahoria, caldo)
Pollo al curry (cebolla, harina de maíz, leche) . Arroz salteado
Yogur o fruta de temporada

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

19

Crema de verduras de invierno (cebolla, puerros, zanahoria, espinacas, patata) con crostones
Rabas de calamar. Lechugas variadas, zanahoria, tomate, queso y aceitunas
Fruta y Dulces de Navidad

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

20

Sopa de Navidad
Escaldums de pollo
Verduras (cebolla, tomate, ajo, ciruelas) y patata
Fruta de temporada

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

madrealberta.com

@madrealberta

María Colomer Valiente
Dietista-Nutricionista
Col. IB00005





MENÚ 2019

Diciembre

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer



SIN GLUTEN



LUNES

2

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

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

MARTES

3

Canelones de carne con salsa bechamel
Merluza con rebozado casero (sin gluten) Lechugas variadas, tomate y maíz
Fruta de temporada

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

MIÉRCOLES

4

Crema de verduras de temporada (patata, cebolla y espinacas) y legumbre (garbanzos)
Estofado de pollo. Verduras (cebolla, tomate, ajo, zanahoria laurel) y patata
Yogur o fruta de temporada

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

JUEVES

5

Arroz seco al horno con pollo y pimientos (cebolla, tomate, ajo, pimiento rojo, verde, pollo y caldo)
Tortilla a la francesa con jamón. Lechugas variadas, zanahoria, remolacha y atún
Zum de naranja natural o fruta

Sugerencia de cena:
Tortillas mexicanas de verduras y pollo / Fruta de temporada

VIERNES

6

FESTIVO

9

Arroz caldoso de rape (cebolla, tomate, zanahoria, puerro, perejil, rape y caldo)
Tortilla de patata cocida y calabacín. Lechugas variadas, zanahoria y maíz
Fruta de temporada

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

10

Garbanzos estofados con verduras (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo, judía verde, caldo)
Pollo asado con verduras
Patatas fritas
Fruta de temporada

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

11

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

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

12

Macarrones con salsa a la napolitana (cebolla, zanahoria, tomate, orégano) (sin gluten)
Pechuga de pavo a la plancha Ensalada tipo César (lechugas variadas, pan tostado sin gluten, queso)
Zum de naranja natural o fruta

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

13

Crema de verduras de invierno (cebolla, puerros, zanahoria, col, patata) y legumbre
Merluza con rebozado casero (sin gluten). Lechugas variadas, tomate, zanahoria
Yogur o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Pizza casera variada / Fruta de temporada

16

Arroz salteado con guisantes, zanahoria, jamón y gamba cocida
Tortilla a la francesa
Lechugas variadas, zanahoria, remolacha, atún y aceitunas
Fruta de temporada

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

17

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

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

18

Lentejas estofadas con verduras (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo, zanahoria, caldo)
Pollo al curry (cebolla, harina de maíz, leche). Arroz salteado
Yogur o fruta de temporada

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

19

Crema de verduras de invierno (cebolla, puerros, zanahoria, espinacas, patata) con crostones (sin gluten)
Rabas de calamar (sin gluten). Lechugas variadas, zanahoria, tomate, queso y aceitunas
Fruta y Dulces de Navidad

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

20

Sopa de Navidad (sin gluten)
Escaldums de pollo
Verduras (cebolla, tomate, ajo, ciruelas) y patata
Fruta de temporada

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

madrealberta.com

@madrealberta

María Colomer Valiente
Dietista-Nutricionista
Col. IB00005





MENÚ 2019

Diciembre

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer



SIN HUEVO

LUNES

2

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

Sugerencia de cena:
Lomo con patata cocida y ensalada variada / Fruta de temporada

MARTES

3

Macarrones a la boloñesa
Merluza con rebozado casero (pan rallado, aceite y sal). Lechugas variadas, tomate y maíz
Fruta de temporada

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

MIÉRCOLES

4

Crema de verduras de temporada (patata, cebolla y espinacas) y legumbre (garbanzos)
Estofado de pollo. Verduras (cebolla, tomate, ajo, zanahoria laurel) y patata
Yogur o fruta de temporada

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

JUEVES

5

Arroz seco al horno con pollo y pimientos (cebolla, tomate, ajo, pimiento rojo, verde, pollo y caldo)
Pechuga de pavo a la plancha. Lechugas variadas, zanahoria, remolacha y atún
Zummo de naranja natural o fruta

Sugerencia de cena:
Tortillas mexicanas de verduras y pollo / Fruta de temporada

VIERNES

6

FESTIVO

9

Arroz caldoso de rape (cebolla, tomate, zanahoria, puerro, perejil, rape y caldo)
Pechuga de pollo a la plancha. Lechugas variadas, zanahoria y maíz
Fruta de temporada

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

10

Garbanzos estofados con verduras (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo, judía verde, caldo)
Pollo asado con verduras
Patatas fritas
Fruta de temporada

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

11

Sopa de caldo de gallina y pollo (puerro, zanahoria, apio, chirivía, nabo)
Merluza al horno. Salsa de verduras, tomate y patata
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Calamar a la plancha con arroz y ensalada variada / Fruta de temporada

12

Macarrones con salsa a la napolitana (cebolla, zanahoria, tomate, orégano)
Pechuga de pavo a la plancha. Ensalada tipo César (lechugas variadas, pan tostado, queso)
Zummo de naranja natural o fruta

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

13

Crema de verduras de invierno (cebolla, puerros, zanahoria, col, patata) y legumbre
Merluza con rebozado casero (pan rallado, aceite y sal). Lechugas variadas, tomate, zanahoria
Yogur o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Pizza casera variada / Fruta de temporada

16

Arroz salteado con guisantes, zanahoria, jamón y gamba cocida
Pechuga de pavo a la plancha. Lechugas variadas, zanahoria, remolacha, atún y aceitunas
Fruta de temporada

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

17

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

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

18

Lentejas estofadas con verduras (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo, zanahoria, caldo)
Pollo al curry (cebolla, harina de maíz, leche) . Arroz salteado
Yogur o fruta de temporada

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

19

Crema de verduras de invierno (cebolla, puerros, zanahoria, espinacas, patata) con crostones
Rabas de calamar (sin huevo) Lechugas variadas, zanahoria, tomate, queso y aceitunas
Fruta y Dulces de Navidad

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

20

Sopa de Navidad
Escaldums de pollo
Verduras (cebolla, tomate, ajo, ciruelas) y patata
Fruta de temporada

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

madrealberta.com

@madrealberta

María Colomer Valiente
Dietista-Nutricionista
Col. IB00005





MENÚ 2019

Diciembre



Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer

LUNES

2

Sopa de caldo de gallina y pollo (puerro, zanahoria, apio, chirivía, nabó)
Albóndigas de carne mixta (sin leche). Arroz con salsa de tomate y verduras (cebolla, zanahoria, pimientos, tomate)
Fruta de temporada

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

MARTES

3

Macarrones a la boloñesa
Merluza con rebozado casero (pan rallado, aceite y sal). Lechugas variadas, tomate y maíz
Fruta de temporada

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

MIÉRCOLES

4

Crema de verduras de temporada (patata, cebolla y espinacas) y legumbre (garbanzos)
Estofado de pollo. Verduras (cebolla, tomate, ajo, zanahoria laurel) y patata
Fruta de temporada

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

JUEVES

5

Arroz seco al horno con pollo y pimientos (cebolla, tomate, ajo, pimiento rojo, verde, pollo y caldo)
Tortilla a la francesa con jamón (sin leche). Lechugas variadas, zanahoria, remolacha y atún
Zum de naranja natural o fruta

Sugerencia de cena:
Tortillas mexicanas de verduras y pollo / Fruta de temporada

VIERNES

6

FESTIVO

9

Arroz caldoso de rape (cebolla, tomate, zanahoria, puerro, perejil, rape y caldo)
Tortilla de patata cocida y calabacín. Lechugas variadas, zanahoria y maíz
Fruta de temporada

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

10

Garbanzos estofados con verduras (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo, judía verde, caldo)
Pollo asado con verduras
Patatas fritas
Fruta de temporada

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

11

Sopa de caldo de gallina y pollo (puerro, zanahoria, apio, chirivía, nabó)
Merluza al horno. Salsa de verduras, tomate y patata
Fruta de temporada

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

12

Macarrones con salsa a la napolitana (cebolla, zanahoria, tomate, orégano)
Pechuga de pavo a la plancha. Ensalada tipo César (lechugas variadas, pan tostado)
Zum de naranja natural o fruta

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

13

Crema de verduras de invierno (cebolla, puerros, zanahoria, col, patata) y legumbre
Merluza con rebozado casero (pan rallado, aceite y sal). Lechugas variadas, tomate, zanahoria
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Pizza casera variada / Fruta de temporada

16

Arroz salteado con guisantes, zanahoria, jamón (sin leche) y gamba cocida
Tortilla a la francesa
Lechugas variadas, zanahoria, remolacha, atún y aceitunas
Fruta de temporada

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

17

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

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

18

Lentejas estofadas con verduras (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo, zanahoria, caldo)
Pechuga de pollo a la plancha. Arroz salteado
Fruta de temporada

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

19

Crema de verduras de invierno (cebolla, puerros, zanahoria, espinacas, patata) con crostones
Rabas de calamar. Lechugas variadas, zanahoria, tomate y aceitunas
Fruta y Dulces de Navidad

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

20

Sopa de Navidad
Escaldums de pollo
Verduras (cebolla, tomate, ajo, ciruelas) y patata
Fruta de temporada

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

madrealberta.com

@madrealberta

María Colomer Valiente
Dietista-Nutricionista
Col. IB00005





MENÚ 2019 | Diciembre

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer



SIN PESCADO



LUNES

2

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

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

MARTES

3

Canelones de carne con salsa bechamel
Pechuga de pollo a la plancha. Lechugas variadas, tomate y maíz
Fruta de temporada

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

MIÉRCOLES

4

Crema de verduras de temporada (patata, cebolla y espinacas) y legumbre (garbanzos)
Estofado de pollo. Verduras (cebolla, tomate, ajo, zanahoria laurel) y patata
Yogur o fruta de temporada

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

JUEVES

5

Arroz seco al horno con pollo y pimientos (cebolla, tomate, ajo, pimiento rojo, verde, pollo y caldo)
Tortilla a la francesa con jamón. Lechugas variadas, zanahoria, remolacha y aceitunas
Zumo de naranja natural o fruta

Sugerencia de cena:
Tortillas mexicanas de verduras y pollo / Fruta de temporada

VIERNES

6

FESTIVO

9

Arroz caldoso de caldo de carne
Tortilla de patata cocida y calabacín. Lechugas variadas, zanahoria y maíz
Fruta de temporada

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

10

Garbanzos estofados con verduras (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo, judía verde, caldo)
Pollo asado con verduras
Patatas fritas
Fruta de temporada

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

11

Sopa de caldo de gallina y pollo (puerro, zanahoria, apio, chirivía, nabo)
Lomo a la plancha Salsa de verduras, tomate y patata
Fruta de temporada

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

12

Macarrones con salsa a la napolitana (cebolla, zanahoria, tomate, orégano)
Pechuga de pavo a la plancha. Ensalada tipo César (lechugas variadas, pan tostado, queso)
Zumo de naranja natural o fruta

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

13

Crema de verduras de invierno (cebolla, puerros, zanahoria, col, patata) y legumbre
Tortilla de patata y cebolla
Lechugas variadas, tomate, zanahoria
Yogur o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Pizza casera variada / Fruta de temporada

16

Arroz salteado con guisantes, zanahoria y jamón
Tortilla a la francesa
Lechugas variadas, zanahoria, remolacha y aceitunas
Fruta de temporada

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

17

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

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

18

Lentejas estofadas con verduras (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo, zanahoria, caldo)
Pollo al curry (cebolla, harina de maíz, leche) . Arroz salteado
Yogur o fruta de temporada

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

19

Crema de verduras de invierno (cebolla, puerros, zanahoria, espinacas, patata) con crostones
R Lomo a la plancha.
Lechugas variadas, zanahoria, tomate, queso y aceitunas
Fruta y Dulces de Navidad

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

20

Sopa de Navidad
Escaldums de pollo
Verduras (cebolla, tomate, ajo, ciruelas) y patata
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Ensalada y empanadillas caseras / 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

Diciembre



Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer

LUNES

2

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

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

MARTES

3

Canelones de carne con salsa bechamel
Merluza con rebozado casero (pan rallado, aceite y sal). Lechugas variadas, tomate y maíz
Fruta de temporada

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

MIÉRCOLES

4

Crema de verduras de temporada (patata, cebolla y espinacas) y legumbre (garbanzos)
Estofado de pollo. Verduras (cebolla, tomate, ajo, zanahoria laurel) y patata
Yogur o fruta de temporada

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

JUEVES

5

Arroz seco al horno con pollo y pimientos (cebolla, tomate, ajo, pimiento rojo, verde, pollo y caldo)
Tortilla a la francesa con jamón. Lechugas variadas, zanahoria, remolacha y atún
Zumo de naranja natural o fruta

Sugerencia de cena:
Tortillas mexicanas de verduras y pollo / Fruta de temporada

VIERNES

6

FESTIVO

9

Arroz caldoso de rape (cebolla, tomate, zanahoria, puerro, perejil, rape y caldo)
Tortilla de patata cocida y calabacín. Lechugas variadas, zanahoria y maíz
Fruta de temporada

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

10

Garbanzos estofados con verduras (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo, judía verde, caldo)
Pollo asado con verduras
Patatas fritas
Fruta de temporada

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

11

Sopa de caldo de gallina y pollo (puerro, zanahoria, apio, chirivía, nabo)
Merluza al horno. Salsa de verduras, tomate y patata
Fruta de temporada

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

12

Macarrones con salsa a la napolitana (cebolla, zanahoria, tomate, orégano)
Pechuga de pavo a la plancha. Ensalada tipo César (lechugas variadas, pan tostado, queso)
Zumo de naranja natural o fruta

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

13

Crema de verduras de invierno (cebolla, puerros, zanahoria, col, patata) y legumbre
Merluza con rebozado casero (pan rallado, aceite y sal). Lechugas variadas, tomate, zanahoria
Yogur o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Pizza casera variada / Fruta de temporada

16

Arroz salteado con guisantes, zanahoria, jamón y gamba cocida
Tortilla a la francesa
Lechugas variadas, zanahoria, remolacha, atún y aceitunas
Fruta de temporada

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

17

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

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

18

Lentejas estofadas con verduras (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo, zanahoria, caldo)
Pollo al curry (cebolla, harina de maíz, leche) . Arroz salteado
Yogur o fruta de temporada

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

19

Crema de verduras de invierno (cebolla, puerros, zanahoria, espinacas, patata) con crostones
Rabas de calamar. Lechugas variadas, zanahoria, tomate, queso y aceitunas
Fruta y Dulces de Navidad

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

20

Sopa de Navidad
Escaldums de pollo
Verduras (cebolla, tomate, ajo, ciruelas) y patata
Fruta de temporada

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

madrealberta.com

@madrealberta

María Colomer Valiente
Dietista-Nutricionista
Col. IB00005





MENÚ 2019

Diciembre



SIN GLUTEN SIN LECHE

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer

LUNES

2

Sopa de caldo de gallina y pollo (puerro, zanahoria, apio, chirivía, nabo) (sin gluten)
Albóndigas de carne mixta (sin leche). Arroz con salsa de tomate y verduras (cebolla, zanahoria, pimientos, tomate)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:

Tortilla de patata y cebolla con ensalada variada / Fruta de temporada

MARTES

3

Macarrones a la boloñesa (sin gluten)
Merluza con rebozado casero (sin gluten)
Lechugas variadas, tomate y maíz
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:

Lentejas guisadas con verduras y arroz / Fruta de temporada

MIÉRCOLES

4

Crema de verduras de temporada (patata, cebolla y espinacas) y legumbre (garbanzos)
Estofado de pollo. Verduras (cebolla, tomate, ajo, zanahoria laurel) y patata
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:

Sopa de pasta y lenguado rebozado con ensalada / Fruta de temporada

JUEVES

5

Arroz seco al horno con pollo y pimientos (cebolla, tomate, ajo, pimiento rojo, verde, pollo y caldo)
Tortilla a la francesa con jamón (sin leche). Lechugas variadas, zanahoria, remolacha y atún
Zumo de naranja natural o fruta

Sugerencia de cena:

Tortillas mexicanas de verduras y pollo / Fruta de temporada

VIERNES

6

FESTIVO

9

Arroz caldoso de rape (cebolla, tomate, zanahoria, puerro, perejil, rape y caldo)
Tortilla de patata cocida y calabacín. Lechugas variadas, zanahoria y maíz
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:

Bacalao con cebolla, pimientos y patata / Fruta de temporada

10

Garbanzos estofados con verduras (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo, judía verde, caldo)
Pollo asado con verduras
Patatas fritas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:

Puré de calabaza y lomo a la plancha con ensalada / Fruta de temporada

11

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

Sugerencia de cena:

Tortilla de patata y cebolla con ensalada variada / Fruta de temporada

12

Macarrones con salsa a la napolitana (cebolla, zanahoria, tomate, orégano) (sin gluten)
Pechuga de pavo a la plancha. Ensalada tipo César (lechugas variadas, pan tostado sin gluten)
Zumo de naranja natural o fruta

Sugerencia de cena:

Lentejas guisadas con verduras y arroz / Fruta de temporada

13

Crema de verduras de invierno (cebolla, puerros, zanahoria, col, patata) y legumbre
Merluza con rebozado casero (sin gluten)
Lechugas variadas, tomate, zanahoria
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:

Pizza casera variada / Fruta de temporada

16

Arroz salteado con guisantes, zanahoria, jamón (sin leche) y gamba cocida
Tortilla a la francesa
Lechugas variadas, zanahoria, remolacha, atún y aceitunas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:

Guiso de garbanzos con verduras y patata / Fruta de temporada

17

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

Sugerencia de cena:

Wok de verduras, pollo y quinoa / Fruta de temporada

18

Lentejas estofadas con verduras (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo, zanahoria, caldo)
Pechuga de pollo a la plancha. Arroz salteado
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:

Huevos rotos con patatas y ensalada / Fruta de temporada

19

Crema de verduras de invierno (cebolla, puerros, zanahoria, espinacas, patata) con crostones (sin gluten)
Rabas de calamar (sin gluten). Lechugas variadas, zanahoria, tomate y aceitunas
Fruta y Dulces de Navidad

Sugerencia de cena:

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

20

Sopa de Navidad (sin gluten)
Escaldums de pollo
Verduras (cebolla, tomate, ajo, ciruelas) y patata
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:

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

madrealberta.com

@madrealberta

María Colomer Valiente
Dietista-Nutricionista
Col. IB00005





MENÚ 2019

Diciembre

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer



SIN GLUTEN SIN HUEVO

LUNES

2

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

Sugerencia de cena:
Lomo con patata cocida y ensalada variada / Fruta de temporada

MARTES

3

Macarrones a la boloñesa (sin gluten)
Merluza con rebozado casero (sin gluten)
Lechugas variadas, tomate y maíz
Fruta de temporada

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

MIÉRCOLES

4

Crema de verduras de temporada (patata, cebolla y espinacas) y legumbre (garbanzos)
Estofado de pollo. Verduras (cebolla, tomate, ajo, zanahoria laurel) y patata
Yogur o fruta de temporada

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

JUEVES

5

Arroz seco al horno con pollo y pimientos (cebolla, tomate, ajo, pimiento rojo, verde, pollo y caldo)
Pechuga de pavo a la plancha. Lechugas variadas, zanahoria, remolacha y atún
Zummo de naranja natural o fruta

Sugerencia de cena:
Tortillas mexicanas de verduras y pollo / Fruta de temporada

VIERNES

6

FESTIVO

9

Arroz caldoso de rape (cebolla, tomate, zanahoria, puerro, perejil, rape y caldo)
Pechuga de pollo a la plancha. Lechugas variadas, zanahoria y maíz
Fruta de temporada

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

10

Garbanzos estofados con verduras (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo, judía verde, caldo)
Pollo asado con verduras
Patatas fritas
Fruta de temporada

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

11

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

Sugerencia de cena:
Calamar a la plancha con arroz y ensalada variada / Fruta de temporada

12

Macarrones con salsa a la napolitana (cebolla, zanahoria, tomate, orégano) (sin gluten)
Pechuga de pavo a la plancha. Ensalada tipo César (lechugas variadas, pan tostado sin gluten, queso)
Zummo de naranja natural o fruta

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

13

Crema de verduras de invierno (cebolla, puerros, zanahoria, col, patata) y legumbre
Merluza con rebozado casero (sin gluten). Lechugas variadas, tomate, zanahoria
Yogur o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Pizza casera variada / Fruta de temporada

16

Arroz salteado con guisantes, zanahoria, jamón y gamba cocida
Pechuga de pavo a la plancha. Lechugas variadas, zanahoria, remolacha, atún y aceitunas
Fruta de temporada

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

17

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

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

18

Lentejas estofadas con verduras (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo, zanahoria, caldo)
Pollo al curry (cebolla, harina de maíz, leche) . Arroz salteado
Yogur o fruta de temporada

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

19

Crema de verduras de invierno (cebolla, puerros, zanahoria, espinacas, patata) con crostones (sin gluten)
Rabas de calamar (sin gluten, ni huevo). Lechugas variadas, zanahoria, tomate, queso y aceitunas
Fruta y Dulces de Navidad

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

20

Sopa de Navidad (sin gluten)
Escaldums de pollo
Verduras (cebolla, tomate, ajo, ciruelas) y patata
Fruta de temporada

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

madrealberta.com

@madrealberta

María Colomer Valiente
Dietista-Nutricionista
Col. IB00005

