



# MENÚ 2020 | Enero

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		<p><b>8</b></p> <p>Sopa de caldo de gallina y pollo (puerro, zanahoria, apio, chirivía, nabo) Croquetas de cocido. Lechugas variadas, zanahoria, tomate y aceitunas Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Puré de verduras y pavo a la plancha con ensalada / Fruta de verduras</p>	<p><b>9</b></p> <p>Garbanzos estofados con verduras (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo, judía verde, caldo) Tortilla de patata. Lechugas aliñadas con aceitunas Zum de naranja natural o fruta</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Sopa de pasta y contramuslo de pollo con pimientos / Fruta de temporada</p>	<p><b>10</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate y verduras (cebolla, pimiento rojo y zanahoria) Merluza al horno. Salsa de marisco y patata Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Ensalada variada y pizza casera / Fruta de temporada</p>
<p><b>13</b></p> <p>Arroz caldoso de pescado (cebolla, tomate, zanahoria, puerro, perejil) Tortilla a la francesa con queso. Lechugas variadas, tomate y maíz Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Merluza con ajo y pimentón, patata cocida y guisantes / Fruta de temporada</p>	<p><b>14</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo, zanahoria, caldo) Pollo asado al romero (ajo, limón, romero) Patatas fritas y lechugas variadas aliñadas Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Huevo cocido con arroz y brócoli / Fruta de temporada</p>	<p><b>15</b></p> <p>Fideos caldosos 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</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Garbanzos con verduras, cuscús y comino / Fruta de temporada</p>	<p><b>16</b></p> <p>Crema de zanahoria (cebolla, puerros, zanahoria, patata) Salchichas frescas a la plancha. Arroz salteado con curry Zum de naranja natural o fruta</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Sopa de pasta y tortilla a la francesa con ensalada / Fruta de temporada</p>	<p><b>17</b></p> <p>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</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Fajitas mexicanas con pollo y verduras / Fruta de temporada</p>
<p><b>20</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>21</b></p> <p>Arroz caldoso de rape (cebolla, tomate, guisantes, rape) Albóndigas de carne mixta. Salsa de tomate, verduras (cebolla, zanahoria, pimientos) y patata Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Merluza rebozada con ensalada variada con nueces / Fruta de temporada</p>	<p><b>22</b></p> <p>Crema de verduras de temporada (patata, cebolla, zanahoria) y legumbre (garbanzos) Escaldums de pollo Verduras (cebolla, tomate, ajo, ciruelas) y patata Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Sopa de pasta y tortilla a la francesa con ensalada / Fruta de temporada</p>	<p><b>23</b></p> <p>Farfalle 4 quesos Merluza con rebozado casero (pan rallado, aceite y sal). Lechugas variadas, tomate y maíz Zum de naranja natural o fruta</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Filete de pavo a la plancha con ajos tiernos, puerros y puré de patata / Fruta de temporada</p>	<p><b>24</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo, zanahoria, caldo) Rabas de Calamar Tomate aliñado con atún y albahaca Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Puré de Verduras y Pizza casera variada / Fruta de temporada</p>
<p><b>27</b></p> <p>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</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Guiso de lentejas con verduras y patata / Fruta de temporada</p>	<p><b>28</b></p> <p>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</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Cuscús salteado con cebolla, calabacín, zanahoria y pollo / Fruta de temporada</p>	<p><b>29</b></p> <p>Garbanzos estofados con verduras (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo, judía verde, caldo) Redondo de pavo al horno Arroz salteado con ajo y orégano Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Huevos rotos con patatas y ensalada / Fruta de temporada</p>	<p><b>30</b></p> <p>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</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Lenguado enharinado con patata cocida y ensalada / Fruta de temporada</p>	<p><b>31</b></p> <p>Crema de verduras de temporada (patata, cebolla, zanahoria) y legumbre (guisantes) Tortilla de patata cocida y cebolla. Ensalada Griega (lechugas, tomate, aceitunas y queso) Yogur o fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Pavo salteado con verduras y arroz / Fruta de temporada</p>

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

**madrealberta.com**

@madrealberta

**María Colomer Valiente**  
Dietista-Nutricionista  
Col. IB00005





# MENÚ 2020 | Enero

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer



SIN GLUTEN



## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

8

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

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

9

Garbanzos estofados con verduras (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo, judía verde, caldo)  
Tortilla de patata. Lechugas aliñadas con aceitunas  
Zum de naranja natural o fruta

**Sugerencia de cena:**  
Sopa de pasta y contramuslo de pollo con pimientos / Fruta de temporada

10

Arroz con salsa de tomate y verduras (cebolla, pimiento rojo y zanahoria)  
Merluza al horno. Salsa de marisco y patata  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Ensalada variada y pizza casera / Fruta de temporada

13

Arroz caldoso 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

14

Lentejas estofadas con verduras (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo, 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

15

Fideos caldosos de pollo y verduras (cebolla, tomate, ajo, pimiento verde, rojo, pollo y caldo) (sin gluten)  
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

16

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 tortilla a la francesa con ensalada / Fruta de temporada

17

Macarrones con salsa a la napolitana (cebolla, zanahoria, tomate, orégano) (sin gluten)  
Merluza con rebozado casero (pan sin gluten, 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

20

## FESTIVO

21

Arroz caldoso de rape (cebolla, tomate, guisantes, rape)  
Albóndigas de carne mixta. Salsa de tomate, verduras (cebolla, zanahoria, pimientos) y patata  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Merluza rebozada con ensalada variada con nueces / Fruta de temporada

22

Crema de verduras de temporada (patata, cebolla, zanahoria) 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

23

Pasta 4 quesos (sin gluten)  
Merluza con rebozado casero (pan sin gluten, aceite y sal). 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

24

Lentejas estofadas con verduras (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo, zanahoria, caldo)  
Rabas de Calamar enharinadas (sin gluten)  
Tomate aliñado con atún y albahaca  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Puré de Verduras y Pizza casera variada / Fruta de temporada

27

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

28

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

**Sugerencia de cena:**  
Quinoa salteada con cebolla, calabacín, zanahoria y pollo / Fruta de temporada

29

Garbanzos estofados con verduras (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo, judía verde, caldo)  
Redondo de pavo al horno  
Arroz salteado con ajo y orégano  
Fruta de temporada

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

30

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:**  
Lenguado enharinado con patata cocida y ensalada / Fruta de temporada

31

Crema de verduras de temporada (patata, cebolla, zanahoria) y legumbre (guisantes)  
Tortilla de patata cocida y cebolla. Ensalada Griega (lechugas, tomate, aceitunas y queso)  
Yogur o fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Pavo salteado con verduras y arroz / Fruta de temporada





# MENÚ 2020 | Enero

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer



SIN HUEVO

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

8

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

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

9

Garbanzos estofados con verduras (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo, judía verde, caldo)  
Pechuga de pollo a la plancha Lechugas aliñadas con aceitunas  
Zumo de naranja natural o fruta

**Sugerencia de cena:**  
Sopa de pasta y lomo salteado con pimientos / Fruta de temporada

10

Arroz con salsa de tomate y verduras (cebolla, pimiento rojo y zanahoria)  
Merluza al horno. Salsa de marisco y patata  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Ensalada variada y pizza casera / Fruta de temporada

13

Arroz caldoso 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

14

Lentejas estofadas con verduras (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo, 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 parmesano / Fruta de temporada

15

Fideos caldosos 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, cuscús y comino / Fruta de temporada

16

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

17

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

20

## FESTIVO

21

Arroz caldoso de rape (cebolla, tomate, guisantes, rape)  
Albóndigas de carne mixta. Salsa de tomate, verduras (cebolla, zanahoria, pimientos) y patata  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Merluza rebozada con ensalada variada con nueces / Fruta de temporada

22

Crema de verduras de temporada (patata, cebolla, zanahoria) 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

23

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

24

Lentejas estofadas con verduras (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo, zanahoria, caldo)  
Rabas de Calamar enharinadas (sin huevo)  
Tomate aliñado con atún y albahaca  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Puré de Verduras y Pizza casera variada / Fruta de temporada

27

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

28

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:**  
Cuscús salteado con cebolla, calabacín, zanahoria y pollo / Fruta de temporada

29

Garbanzos estofados con verduras (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo, judía verde, caldo)  
Redondo de pavo al horno  
Arroz salteado con ajo y orégano  
Fruta de temporada

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

30

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:**  
Lenguado enharinado con patata cocida y ensalada / Fruta de temporada

31

Crema de verduras de temporada (patata, cebolla, zanahoria) y legumbre (guisantes)  
Merluza con rebozado casero (pan rallado, aceite y sal).  
Ensalada Griega (lechugas, tomate, aceitunas y queso)  
Yogur o fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Pavo salteado con verduras y arroz / Fruta de temporada





# MENÚ 2020 | Enero

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer



SIN LECHE

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

8

Sopa de caldo de gallina y pollo (puerro, zanahoria, apio, chirivía, nabo)  
Pollo enharinado. Lechugas variadas, zanahoria, tomate y aceitunas  
Fruta de temporada

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

9

Garbanzos estofados con verduras (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo, judía verde, caldo)  
Tortilla de patata. Lechugas aliñadas con aceitunas  
Zum de naranja natural o fruta

**Sugerencia de cena:**  
Sopa de pasta y contramuslo de pollo con pimientos / Fruta de temporada

10

Arroz con salsa de tomate y verduras (cebolla, pimiento rojo y zanahoria)  
Merluza al horno. Salsa de marisco y patata  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Ensalada variada y pizza casera con mozzarella de soja / Fruta de temporada

13

Arroz caldoso 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

14

Lentejas estofadas con verduras (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo, 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

15

Fideos caldosos 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, cuscús y comino / Fruta de temporada

16

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 tortilla a la francesa con ensalada / Fruta de temporada

17

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

20

## FESTIVO

21

Arroz caldoso de rape (cebolla, tomate, guisantes, rape)  
Albóndigas de carne mixta. Salsa de tomate, verduras (cebolla, zanahoria, pimientos) y patata  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Merluza rebozada con ensalada variada con nueces / Fruta de temporada

22

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

**Sugerencia de cena:**  
Espagueti salteado con cebolla y bacon / Sopa de pasta y tortilla a la francesa con ensalada / Fruta de temporada

23

Pasta con salsa a la napolitana (cebolla, zanahoria, tomate, orégano)  
Merluza con rebozado casero (pan rallado, aceite y sal). 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

24

Lentejas estofadas con verduras (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo, zanahoria, caldo)  
Rabas de Calamar  
Tomate aliñado con atún y albahaca  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Puré de Verduras y Pizza casera variada con mozzarella de soja / Fruta de temporada

27

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

28

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:**  
Cuscús salteado con cebolla, calabacín, zanahoria y pollo / Fruta de temporada

29

Garbanzos estofados con verduras (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo, judía verde, caldo)  
Redondo de pavo al horno  
Arroz salteado con ajo y orégano  
Fruta de temporada

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

30

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:**  
Lenguado enharinado con patata cocida y ensalada / Fruta de temporada

31

Crema de verduras de temporada (patata, cebolla, zanahoria) y legumbre (guisantes)  
Tortilla de patata cocida y cebolla. Lechugas, tomate y aceitunas  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Pavo salteado con verduras y arroz / Fruta de temporada





# MENÚ 2020 | Enero

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer



SIN PESCADO



## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

8

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

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

9

Garbanzos estofados con verduras (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo, judía verde, caldo)  
Tortilla de patata. Lechugas aliñadas con aceitunas  
Zummo de naranja natural o fruta

**Sugerencia de cena:**  
Sopa de pasta y contramuslo de pollo con pimientos / Fruta de temporada

10

Arroz con salsa de tomate y verduras (cebolla, pimiento rojo y zanahoria)  
Tortilla a la francesa  
Patata cocida aliñada  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Ensalada variada y pizza casera / Fruta de temporada

13

Arroz caldoso 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

14

Lentejas estofadas con verduras (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo, 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

15

Fideos caldosos 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, cuscús y comino / Fruta de temporada

16

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

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

17

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

20

## FESTIVO

21

Arroz caldoso de caldo de carne (cebolla, tomate, zanahoria, puerro, perejil)  
Albóndigas de carne mixta. Salsa de tomate, verduras (cebolla, zanahoria, pimientos) y patata  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Lomo rebozado y ensalada variada con nueces / Fruta de temporada

22

Crema de verduras de temporada (patata, cebolla, zanahoria) 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

23

Farfalle 4 quesos  
Filete de pavo a la plancha. Lechugas variadas, tomate y maíz  
Zummo 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

24

Lentejas estofadas con verduras (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo, zanahoria, caldo)  
Tortilla a la francesa  
Tomate aliñado con albahaca  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Puré de Verduras y Pizza casera variada / Fruta de temporada

27

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

28

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:**  
Cuscús salteado con cebolla, calabacín, zanahoria y pollo / Fruta de temporada

29

Garbanzos estofados con verduras (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo, judía verde, caldo)  
Redondo de pavo al horno  
Arroz salteado con ajo y orégano  
Fruta de temporada

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

30

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

**Sugerencia de cena:**  
Pollo enharinado con patata cocida y ensalada / Fruta de temporada

31

Crema de verduras de temporada (patata, cebolla, zanahoria) y legumbre (guisantes)  
Tortilla de patata cocida y cebolla. Ensalada Griega (lechugas, tomate, aceitunas y queso)  
Yogur o fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Pavo salteado con verduras y arroz / Fruta de temporada





# MENÚ 2020 | Enero

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer



SIN SOJA

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

8

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

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

9

Garbanzos estofados con verduras (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo, judía verde, caldo)  
Tortilla de patata. Lechugas aliñadas con aceitunas  
Zummo de naranja natural o fruta

**Sugerencia de cena:**  
Sopa de pasta y contramuslo de pollo con pimientos / Fruta de temporada

10

Arroz con salsa de tomate y verduras (cebolla, pimiento rojo y zanahoria)  
Merluza al horno. Salsa de marisco y patata  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Ensalada variada y pizza casera / Fruta de temporada

13

Arroz caldoso 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

14

Lentejas estofadas con verduras (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo, 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

15

Fideos caldosos 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, cuscús y comino / Fruta de temporada

16

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

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

17

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

20

## FESTIVO

21

Arroz caldoso de rape (cebolla, tomate, guisantes, rape)  
Albóndigas de carne mixta. Salsa de tomate, verduras (cebolla, zanahoria, pimientos) y patata  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Merluza rebozada con ensalada variada con nueces / Fruta de temporada

22

Crema de verduras de temporada (patata, cebolla, zanahoria) 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

23

Farfalle 4 quesos  
Merluza con rebozado casero (pan rallado, aceite y sal). Lechugas variadas, tomate y maíz  
Zummo 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

24

Lentejas estofadas con verduras (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo, zanahoria, caldo)  
Rabas de Calamar  
Tomate aliñado con atún y albahaca  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Puré de Verduras y Pizza casera variada / Fruta de temporada

27

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

28

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:**  
Cuscús salteado con cebolla, calabacín, zanahoria y pollo / Fruta de temporada

29

Garbanzos estofados con verduras (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo, judía verde, caldo)  
Redondo de pavo al horno  
Arroz salteado con ajo y orégano  
Fruta de temporada

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

30

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

**Sugerencia de cena:**  
Lenguado enharinado con patata cocida y ensalada / Fruta de temporada

31

Crema de verduras de temporada (patata, cebolla, zanahoria) y legumbre (guisantes)  
Tortilla de patata cocida y cebolla. Ensalada Griega (lechugas, tomate, aceitunas y queso)  
Yogur o fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Pavo salteado con verduras y arroz / Fruta de temporada





# MENÚ 2020 | Enero

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer



SIN GLUTEN SIN HUEVO



## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

8

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

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

9

Garbanzos estofados con verduras (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo, judía verde, caldo)  
Pechuga de pollo a la plancha. Lechugas aliñadas con aceitunas  
Zummo de naranja natural q

**Sugerencia de cena:**  
Sopa de pasta y contramuslo de pollo con pimientos / Fruta de temporada

10

Arroz con salsa de tomate y verduras (cebolla, pimiento rojo y zanahoria)  
Merluza al horno. Salsa de marisco y patata  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Ensalada variada y pizza casera / Fruta de temporada

13

Arroz caldoso 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

14

Lentejas estofadas con verduras (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo, 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 parmesano / Fruta de temporada

15

Fideos caldosos de pollo y verduras (cebolla, tomate, ajo, pimiento verde, rojo, pollo y caldo) (sin gluten)  
Lomo de merluza al horno  
Patata panadera con salsa de "tumbet mallorquín"  
Fruta de temporada

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

16

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

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

17

Macarrones con salsa a la napolitana (cebolla, zanahoria, tomate, orégano) (sin gluten)  
Merluza con rebozado casero (pan sin gluten, 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

20

## FESTIVO

21

Arroz caldoso de rape (cebolla, tomate, guisantes, rape)  
Albóndigas de carne mixta. Salsa de tomate, verduras (cebolla, zanahoria, pimientos) y patata  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Merluza rebozada con ensalada variada con nueces / Fruta de temporada

22

Crema de verduras de temporada (patata, cebolla, zanahoria) 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

23

Pasta 4 quesos (sin gluten)  
Merluza con rebozado casero (pan sin gluten, aceite y sal). Lechugas variadas, tomate y maíz  
Zummo 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

24

Lentejas estofadas con verduras (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo, zanahoria, caldo)  
Rabas de Calamar enharinadas (sin gluten, ni huevo)  
Tomate aliñado con atún y albahaca  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Puré de Verduras y Pizza casera variada / Fruta de temporada

27

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

28

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

**Sugerencia de cena:**  
Quínoa salteada con cebolla, calabacín, zanahoria y pollo / Fruta de temporada

29

Garbanzos estofados con verduras (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo, judía verde, caldo)  
Redondo de pavo al horno  
Arroz salteado con ajo y orégano  
Fruta de temporada

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

30

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  
Zummo de naranja natural o fruta

**Sugerencia de cena:**  
Lenguado enharinado con patata cocida y ensalada / Fruta de temporada

31

Crema de verduras de temporada (patata, cebolla, zanahoria) y legumbre (guisantes)  
Merluza con rebozado casero (pan sin gluten, aceite y sal) Ensalada Griega (lechugas, tomate, aceitunas y queso)  
Yogur o fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Pavo salteado con verduras y arroz / Fruta de temporada





# MENÚ 2020 | Enero

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		<p><b>8</b></p> <p>Sopa de caldo de gallina y pollo (puerro, zanahoria, apio, chirivía, nabo) (sin gluten) Pollo enharinado (sin gluten) Lechugas variadas, zanahoria, tomate y aceitunas Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Puré de verduras y pavo a la plancha con ensalada / Fruta de verduras</p>	<p><b>9</b></p> <p>Garbanzos estofados con verduras (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo, judía verde, caldo) Tortilla de patata. Lechugas aliñadas con aceitunas Zum de naranja natural o fruta</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Sopa de pasta y contramuslo de pollo con pimientos / Fruta de temporada</p>	<p><b>10</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate y verduras (cebolla, pimiento rojo y zanahoria) Merluza al horno. Salsa de marisco y patata Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Ensalada variada y pizza casera con mozzarella de soja / Fruta de temporada</p>
<p><b>13</b></p> <p>Arroz caldoso de pescado (cebolla, tomate, zanahoria, puerro, perejil) Tortilla a la francesa con jamón. Lechugas variadas, tomate y maíz Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Merluza con ajo y pimentón, patata cocida y guisantes / Fruta de temporada</p>	<p><b>14</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo, zanahoria, caldo) Pollo asado al romero (ajo, limón, romero) Patatas fritas y lechugas variadas aliñadas Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Huevo cocido con arroz y brócoli / Fruta de temporada</p>	<p><b>15</b></p> <p>Fideos caldosos de pollo y verduras (cebolla, tomate, ajo, pimiento verde, rojo, pollo y caldo) (sin gluten) Patata panadera con salsa de "tumbet mallorquín" Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Garbanzos con verduras, quínoa y comino / Fruta de temporada</p>	<p><b>16</b></p> <p>Crema de zanahoria (cebolla, puerros, zanahoria, patata) Salchichas frescas a la plancha. Arroz salteado con curry Zum de naranja natural o fruta</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Sopa de pasta y tortilla a la francesa con ensalada / Fruta de temporada</p>	<p><b>17</b></p> <p>Macarrones con salsa a la napolitana (cebolla, zanahoria, tomate, orégano) (sin gluten) Merluza con rebozado casero (pan sin gluten, aceite y sal) Lechugas variadas, zanahoria y aceitunas Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Fajitas mexicanas con pollo y verduras / Fruta de temporada</p>
<p><b>20</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>21</b></p> <p>Arroz caldoso de rape (cebolla, tomate, guisantes, rape) Albóndigas de carne mixta. Salsa de tomate, verduras (cebolla, zanahoria, pimientos) y patata Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Merluza rebozada con ensalada variada con nueces / Fruta de temporada</p>	<p><b>22</b></p> <p>Crema de verduras de temporada (patata, cebolla, zanahoria) y legumbre (garbanzos) Escaldums de pollo Verduras (cebolla, tomate, ajo, ciruelas) y patata Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Sopa de pasta y tortilla a la francesa con ensalada / Fruta de temporada</p>	<p><b>23</b></p> <p>Pasta con salsa a la napolitana (cebolla, zanahoria, tomate, orégano) (sin gluten) Merluza con rebozado casero (pan sin gluten, aceite y sal) Lechugas variadas, tomate y maíz Zum de naranja natural o fruta</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Filete de pavo a la plancha con ajos tiernos, puerros y puré de patata / Fruta de temporada</p>	<p><b>24</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo, zanahoria, caldo) Rabas de Calamar enharinadas (sin gluten) Tomate aliñado con atún y albahaca Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Puré de Verduras y Pizza casera variada con mozzarella de soja / Fruta de temporada</p>
<p><b>27</b></p> <p>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</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Guiso de lentejas con verduras y patata / Fruta de temporada</p>	<p><b>28</b></p> <p>Espagueti salteado con cebolla y bacon (sin gluten) Merluza con rebozado casero (pan sin gluten, aceite y sal). Lechugas variadas, tomate y aceitunas Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Quínoa salteada con cebolla, calabacín, zanahoria y pollo / Fruta de temporada</p>	<p><b>29</b></p> <p>Garbanzos estofados con verduras (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo, judía verde, caldo) Redondo de pavo al horno Arroz salteado con ajo y orégano Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Huevos rotos con patatas y ensalada / Fruta de temporada</p>	<p><b>30</b></p> <p>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</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Lenguado enharinado con patata cocida y ensalada / Fruta de temporada</p>	<p><b>31</b></p> <p>Crema de verduras de temporada (patata, cebolla, zanahoria) y legumbre (guisantes) Tortilla de patata cocida y cebolla. Lechugas, tomate y aceitunas Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Pavo salteado con verduras y arroz / Fruta de temporada</p>

