



MENÚ 2020 | Febrero

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer



LUNES

3

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

Sugerencia de cena:

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

MARTES

4

Lentejas estofadas con verduras (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo, zanahoria, caldo)
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

MIÉRCOLES

5

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

Sugerencia de cena:

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

JUEVES

6

Arroz a la marinera (cebolla, tomate, zanahoria, puerro, perejil, pescado y marisco)
Tortilla a la francesa. 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

VIERNES

7

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

Sugerencia de cena:

Quiche de espinacas y queso / Fruta de temporada

10

Espagueti a la carbonara (cebolla, bacon, crema de leche, nuez moscada)
Tortilla a la francesa
Ensalada de tomate con aceitunas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:

Couscous con verduras, comino y pavo troceado / Fruta de temporada

11

Arroz seco al horno con pollo y pimientos (cebolla, tomate, ajo, pimiento rojo, verde, pollo y caldo)
Merluza con rebozado casero (pan rallado, aceite y sal). Lechugas variadas, zanahoria y maíz
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:

Guiso de Lentejas con patata y verduras / Fruta de temporada

12

Sopa de caldo de gallina y pollo (puerro, zanahoria, apio, chirivía, nabo)
Escaldums de pollo. Verduras (cebolla, tomate, ajo, zanahoria) y patata
Yogur o fruta de temporada

Sugerencia de cena:

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

13

Crema de verduras de temporada (patata, cebolla y espinacas) y legumbre (garbanzos)
Salchichas frescas a la plancha. Arroz con salsa de tomate y verduras (cebolla, zanahoria, pimientos, tomate)
Zumo de naranja natural o fruta

Sugerencia de cena:

Sopa de pasta y filete de dorada con ensalada / Fruta de temporada

14

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

Sugerencia de cena:

Crema de calabaza y empanadillas caseras de atún / Fruta de temporada

17

Arroz caldoso de rape (cebolla, tomate, zanahoria, puerro, perejil, rape y caldo)
Croquetas de pollo. Lechugas variadas, tomate, maíz y aceitunas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:

Sopa de pasta y salmón con judías y tomate / Fruta de temporada

18

Farfalle 4 quesos
Tortilla a la francesa
Lechugas variadas, zanahoria, remolacha y atún
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:

Puré de verduras y pechuga de pollo con arroz / Fruta de temporada

19

Sopa de caldo de gallina y pollo (puerro, zanahoria, apio, chirivía, nabo)
Lomo de merluza al horno
Salsa de verduras, tomate y patata
Yogur o fruta de temporada

Sugerencia de cena:

Hélices de lenteja con salsa de tomate, verduras y orégano / Fruta de temporada

20

Garbanzos estofados con verduras (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo, judía verde, caldo)
Pollo asado con verduras
Patatas asadas
Zumo de naranja natural o fruta

Sugerencia de cena:

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

21

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

Sugerencia de cena:

Quesadillas caseras variadas / Fruta de temporada

24

Macarrones con salsa a la napolitana (cebolla, zanahoria, tomate, orégano)
Tortilla a la francesa con jamón. Lechugas variadas, zanahoria y atún
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:

Lomo de bacalao con cebolla, pimientos, tomate y patata / Fruta de temporada

25

Crema de calabaza (cebolla, puerros, calabaza, zanahoria, patata)
Pechuga de pollo a la plancha. Patatas fritas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:

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

26

Lentejas estofadas con verduras (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo, zanahoria, caldo)
Pizza del colegio. Lechugas variadas, tomate y aceitunas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:

Pinchitos de rape con verduras y arroz salteado / Fruta de temporada

27

No lectivo

28

No lectivo

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

Febrero

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer



LUNES

3

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

MARTES

4

Lentejas estofadas con verduras (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo, zanahoria, caldo)
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

MIÉRCOLES

5

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

Sugerencia de cena:

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

JUEVES

6

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

VIERNES

7

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

Sugerencia de cena:

Quiche de espinacas y queso / Fruta de temporada

10

Espagueti a la carbonara (cebolla, bacon, crema de leche, nuez moscada) (sin gluten)
Tortilla a la francesa
Ensalada de tomate con aceitunas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:

Quinoa con verduras, comino y pavo troceado / Fruta de temporada

11

Arroz seco al horno con pollo y pimientos (cebolla, tomate, ajo, pimiento rojo, verde, pollo y caldo)
Merluza con rebozado casero (pan sin gluten, aceite y sal). Lechugas variadas, zanahoria y maíz
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:

Guiso de Lentejas con patata y verduras / Fruta de temporada

12

Sopa de caldo de gallina y pollo (puerro, zanahoria, apio, chirivía, nabo) (sin gluten)
Escaldums de pollo. Verduras (cebolla, tomate, ajo, zanahoria) y patata
Yogur o fruta de temporada

Sugerencia de cena:

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

13

Crema de verduras de temporada (patata, cebolla y espinacas) y legumbre (garbanzos)
Salchichas frescas a la plancha. Arroz con salsa de tomate y verduras (cebolla, zanahoria, pimientos, tomate)
Zumo de naranja natural o fruta

Sugerencia de cena:

Sopa de pasta y filete de dorada con ensalada / Fruta de temporada

14

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

Sugerencia de cena:

Tortilla mexicanas de verduras salteadas y queso / Fruta de temporada

17

Arroz caldoso de rape (cebolla, tomate, zanahoria, puerro, perejil, rape y caldo)
Croquetas de pollo (sin gluten). Lechugas variadas, tomate, maíz y aceitunas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:

Sopa de pasta y salmón con judías y tomate / Fruta de temporada

18

Farfalle 4 quesos (sin gluten)
Tortilla a la francesa
Lechugas variadas, zanahoria, remolacha y atún
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:

Puré de verduras y pechuga de pollo con arroz / Fruta de temporada

19

Sopa de caldo de gallina y pollo (puerro, zanahoria, apio, chirivía, nabo) (sin gluten)
Lomo de merluza al horno
Salsa de verduras, tomate y patata
Yogur o fruta de temporada

Sugerencia de cena:

Hélices de lenteja con salsa de tomate, verduras y orégano / Fruta de temporada

20

Garbanzos estofados con verduras (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo, judía verde, caldo)
Pollo asado con verduras
Patatas asadas
Zumo de naranja natural o fruta

Sugerencia de cena:

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

21

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

Sugerencia de cena:

Quesadillas caseras variadas / Fruta de temporada

24

Macarrones con salsa a la napolitana (cebolla, zanahoria, tomate, orégano) (sin gluten)
Tortilla a la francesa con jamón. Lechugas variadas, zanahoria y atún
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:

Lomo de bacalao con cebolla, pimientos, tomate y patata / Fruta de temporada

25

Crema de calabaza (cebolla, puerros, calabaza, zanahoria, patata)
Pechuga de pollo a la plancha. Patatas fritas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:

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

26

Lentejas estofadas con verduras (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo, zanahoria, caldo)
Pizza del colegio (sin gluten). Lechugas variadas, tomate y aceitunas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:

Pinchitos de rape con verduras y arroz salteado / Fruta de temporada

27

No lectivo

28

No lectivo





MENÚ 2020 | Febrero

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer



SIN HUEVO

LUNES

3

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

Sugerencia de cena:

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

MARTES

4

Lentejas estofadas con verduras (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo, zanahoria, caldo)
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

MIÉRCOLES

5

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

Sugerencia de cena:

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

JUEVES

6

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

VIERNES

7

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

Sugerencia de cena:

Quesadillas caseras variadas / Fruta de temporada

10

Espagueti a la carbonara (cebolla, bacon, crema de leche, nuez moscada)
Lomo a la plancha. Ensalada de tomate con aceitunas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:

Couscous con verduras, comino y pavo troceado / Fruta de temporada

11

Arroz seco al horno con pollo y pimientos (cebolla, tomate, ajo, pimiento rojo, verde, pollo y caldo)
Merluza con rebozado casero (pan rallado, aceite y sal). Lechugas variadas, zanahoria y maíz
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:

Guiso de Lentejas con patata y verduras / Fruta de temporada

12

Sopa de caldo de gallina y pollo (puerro, zanahoria, apio, chirivía, nabo)
Escaldums de pollo. Verduras (cebolla, tomate, ajo, zanahoria) y patata
Yogur o fruta de temporada

Sugerencia de cena:

Filete de pavo a la plancha con patata y ensalada / Fruta de temporada

13

Crema de verduras de temporada (patata, cebolla y espinacas) y legumbre (garbanzos)
Salchichas frescas a la plancha. Arroz con salsa de tomate y verduras (cebolla, zanahoria, pimientos, tomate)
Zumo de naranja natural o fruta

Sugerencia de cena:

Sopa de pasta y filete de dorada con ensalada / Fruta de temporada

14

Lentejas estofadas con verduras (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo, zanahoria, caldo)
Merluza con rebozado casero (pan rallado, aceite y sal). Lechugas variadas, zanahoria, remolacha y atún
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:

Crema de calabaza y empanadillas caseras de atún / Fruta de temporada

17

Arroz caldoso de rape (cebolla, tomate, zanahoria, puerro, perejil, rape y caldo)
Pollo enharinado (sin huevo). Lechugas variadas, tomate, maíz y aceitunas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:

Sopa de pasta y salmón con judías y tomate / Fruta de temporada

18

Farfalle 4 quesos
Lomo a la plancha.
Lechugas variadas, zanahoria, remolacha y atún
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:

Puré de verduras y pechuga de pollo con arroz / Fruta de temporada

19

Sopa de caldo de gallina y pollo (puerro, zanahoria, apio, chirivía, nabo)
Lomo de merluza al horno
Salsa de verduras, tomate y patata
Yogur o fruta de temporada

Sugerencia de cena:

Hélices de lenteja con salsa de tomate, verduras y orégano / Fruta de temporada

20

Garbanzos estofados con verduras (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo, judía verde, caldo)
Pollo asado con verduras
Patatas asadas
Zumo de naranja natural o fruta

Sugerencia de cena:

Filete de pavo a la plancha con patata y ensalada / Fruta de temporada

21

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

Sugerencia de cena:

Quesadillas caseras variadas / Fruta de temporada

24

Macarrones con salsa a la napolitana (cebolla, zanahoria, tomate, orégano)
Lomo a la plancha. Lechugas variadas, zanahoria y atún
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:

Lomo de bacalao con cebolla, pimientos, tomate y patata / Fruta de temporada

25

Crema de calabaza (cebolla, puerros, calabaza, zanahoria, patata)
Pechuga de pollo a la plancha. Patatas fritas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:

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

26

Lentejas estofadas con verduras (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo, zanahoria, caldo)
Pizza del colegio. Lechugas variadas, tomate y aceitunas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:

Pinchitos de rape con verduras y arroz salteado / Fruta de temporada

27

No lectivo

28

No lectivo





MENÚ 2020 | Febrero

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer



SIN LECHE

LUNES

3

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

Sugerencia de cena:

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

MARTES

4

Lentejas estofadas con verduras (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo, zanahoria, caldo)
Hamburguesa mixta a la plancha (sin leche). Gajos de patata asada con sal, pimienta, limón
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:

Tortilla de patata y cebolla con ensalada / Fruta de temporada

MIÉRCOLES

5

Macarrones con salsa amartriciana (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 verduras

JUEVES

6

Arroz a la marinera (cebolla, tomate, zanahoria, puerro, perejil, pescado y marisco)
Tortilla a la francesa. 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

VIERNES

7

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

Sugerencia de cena:

Pizza casera con mozzarella de soja / Fruta de temporada

10

Espagueti a la napolitana
Tortilla a la francesa
Ensalada de tomate con aceitunas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:

Couscous con verduras, comino y pavo troceado / Fruta de temporada

11

Arroz seco al horno con pollo y pimientos (cebolla, tomate, ajo, pimiento rojo, verde, pollo y caldo)
Merluza con rebozado casero (pan rallado, aceite y sal). Lechugas variadas, zanahoria y maíz
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:

Guiso de Lentejas con patata y verduras / Fruta de temporada

12

Sopa de caldo de gallina y pollo (puerro, zanahoria, apio, chirivía, nabo)
Escaldums de pollo. Verduras (cebolla, tomate, ajo, zanahoria) y patata
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:

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

13

Crema de verduras de temporada (patata, cebolla y espinacas) y legumbre (garbanzos)
Salchichas frescas a la plancha (sin leche). Arroz con salsa de tomate y verduras (cebolla, zanahoria, pimientos, tomate)
Zumo de naranja natural o fruta

Sugerencia de cena:

Sopa de pasta y filete de dorada con ensalada / Fruta de temporada

14

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

Sugerencia de cena:

Crema de calabaza y empanadillas caseras de atún / Fruta de temporada

17

Arroz caldoso de rape (cebolla, tomate, zanahoria, puerro, perejil, rape y caldo)
Pollo enharinado. Lechugas variadas, tomate, maíz y aceitunas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:

Sopa de pasta y salmón con judías y tomate / Fruta de temporada

18

Farfalle a la napolitana
Tortilla a la francesa
Lechugas variadas, zanahoria, remolacha y atún
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:

Puré de verduras y pechuga de pollo con arroz / Fruta de temporada

19

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

Sugerencia de cena:

Hélices de lenteja con salsa de tomate, verduras y orégano / Fruta de temporada

20

Garbanzos estofados con verduras (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo, judía verde, caldo)
Pollo asado con verduras
Patatas asadas
Zumo de naranja natural o fruta

Sugerencia de cena:

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

21

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

Sugerencia de cena:

Tortilla mexicanas de verduras y frijoles / Fruta de temporada

24

Macarrones con salsa a la napolitana (cebolla, zanahoria, tomate, orégano)
Tortilla a la francesa con jamón (sin leche) Lechugas variadas, zanahoria y atún
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:

Lomo de bacalao con cebolla, pimientos, tomate y patata / Fruta de temporada

25

Crema de calabaza (cebolla, puerros, calabaza, zanahoria, patata)
Pechuga de pollo a la plancha. Patatas fritas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:

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

26

Lentejas estofadas con verduras (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo, zanahoria, caldo)
Pizza del colegio (con mozzarella de soja)
Lechugas variadas, tomate y aceitunas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:

Pinchitos de rape con verduras y arroz salteado / Fruta de temporada

27

No lectivo

28

No lectivo





MENÚ 2020

Febrero

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer



SIN PESCADO



LUNES

3

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

Sugerencia de cena:
Crema de verduras y lomo con guisantes / Fruta de temporada

MARTES

4

Lentejas estofadas con verduras (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo, zanahoria, caldo)
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

MIÉRCOLES

5

Macarrones con salsa amartriciana (cebolla, tomate maduro, bacon, pimentón y parmesano)
Lomo a la plancha. Verduras (cebolla, zanahoria) y patata panadera
Yogur o fruta de temporada

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

JUEVES

6

Sopa de caldo de carne con arroz
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

VIERNES

7

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

Sugerencia de cena:
Quesadillas caseras variadas / Fruta de temporada

10

Espagueti a la carbonara (cebolla, bacon, crema de leche, nuez moscada)
Tortilla a la francesa
Ensalada de tomate con aceitunas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Couscous con verduras, comino y pavo troceado / Fruta de temporada

11

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

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

12

Sopa de caldo de gallina y pollo (puerro, zanahoria, apio, chirivía, nabo)
Escaldums de pollo. Verduras (cebolla, tomate, ajo, zanahoria) y patata
Yogur o fruta de temporada

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

13

Crema de verduras de temporada (patata, cebolla y espinacas) y legumbre (garbanzos)
Salchichas frescas a la plancha. Arroz con salsa de tomate y verduras (cebolla, zanahoria, pimientos, tomate)
Zumo de naranja natural o fruta

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

14

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

Sugerencia de cena:
Crema de calabaza y pizza casera / Fruta de temporada

17

Arroz caldoso de caldo de carne (cebolla, tomate, zanahoria, puerro, perejil)
Croquetas de pollo. Lechugas variadas, tomate, maíz y aceitunas
Fruta de temporada

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

18

Farfalle 4 quesos
Tortilla a la francesa
Lechugas variadas, zanahoria, remolacha y tomate
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Purè de verduras y pechuga de pollo con arroz / Fruta de temporada

19

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

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

20

Garbanzos estofados con verduras (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo, judía verde, caldo)
Pollo asado con verduras
Patatas asadas
Zumo de naranja natural o fruta

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

21

Crema de verduras de invierno (cebolla, puerros, zanahoria, col, patata) con crostones
Tortilla de patata y cebolla. Lechugas variadas, tomate, zanahoria
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Quesadillas caseras variadas / Fruta de temporada

24

Macarrones con salsa a la napolitana (cebolla, zanahoria, tomate, orégano)
Tortilla a la francesa con jamón. Lechugas variadas, zanahoria y tomate
Fruta de temporada

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

25

Crema de calabaza (cebolla, puerros, calabaza, zanahoria, patata)
Pechuga de pollo a la plancha. Patatas fritas
Fruta de temporada

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

26

Lentejas estofadas con verduras (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo, zanahoria, caldo)
Pizza del colegio. Lechugas variadas, tomate y aceitunas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Arroz 3 delicias / Fruta de temporada

27

No lectivo

28

No lectivo





MENÚ 2020 | Febrero

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer



LUNES

3

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

Sugerencia de cena:

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

MARTES

4

Lentejas estofadas con verduras (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo, zanahoria, caldo)
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

MIÉRCOLES

5

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

Sugerencia de cena:

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

JUEVES

6

Arroz a la marinera (cebolla, tomate, zanahoria, puerro, perejil, pescado y marisco)
Tortilla a la francesa. 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

VIERNES

7

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

Sugerencia de cena:

Quiche de espinacas y queso / Fruta de temporada

10

Espagueti a la carbonara (cebolla, bacon, crema de leche, nuez moscada)
Tortilla a la francesa
Ensalada de tomate con aceitunas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:

Couscous con verduras, comino y pavo troceado / Fruta de temporada

11

Arroz seco al horno con pollo y pimientos (cebolla, tomate, ajo, pimiento rojo, verde, pollo y caldo)
Merluza con rebozado casero (pan rallado, aceite y sal). Lechugas variadas, zanahoria y maíz
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:

Guiso de Lentejas con patata y verduras / Fruta de temporada

12

Sopa de caldo de gallina y pollo (puerro, zanahoria, apio, chirivía, nabo)
Escaldums de pollo. Verduras (cebolla, tomate, ajo, zanahoria) y patata
Yogur o fruta de temporada

Sugerencia de cena:

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

13

Crema de verduras de temporada (patata, cebolla y espinacas) y legumbre (garbanzos)
Salchichas frescas a la plancha. Arroz con salsa de tomate y verduras (cebolla, zanahoria, pimientos, tomate)
Zumo de naranja natural o fruta

Sugerencia de cena:

Sopa de pasta y filete de dorada con ensalada / Fruta de temporada

14

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

Sugerencia de cena:

Crema de calabaza y empanadillas caseras de atún / Fruta de temporada

17

Arroz caldoso de rape (cebolla, tomate, zanahoria, puerro, perejil, rape y caldo)
Croquetas de pollo. Lechugas variadas, tomate, maíz y aceitunas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:

Sopa de pasta y salmón con judías y tomate / Fruta de temporada

18

Farfalle 4 quesos
Tortilla a la francesa
Lechugas variadas, zanahoria, remolacha y atún
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:

Puré de verduras y pechuga de pollo con arroz / Fruta de temporada

19

Sopa de caldo de gallina y pollo (puerro, zanahoria, apio, chirivía, nabo)
Lomo de merluza al horno
Salsa de verduras, tomate y patata
Yogur o fruta de temporada

Sugerencia de cena:

Hélices de lenteja con salsa de tomate, verduras y orégano / Fruta de temporada

20

Garbanzos estofados con verduras (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo, judía verde, caldo)
Pollo asado con verduras
Patatas asadas
Zumo de naranja natural o fruta

Sugerencia de cena:

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

21

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

Sugerencia de cena:

Quesadillas caseras variadas / Fruta de temporada

24

Macarrones con salsa a la napolitana (cebolla, zanahoria, tomate, orégano)
Tortilla a la francesa con jamón. Lechugas variadas, zanahoria y atún
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:

Lomo de bacalao con cebolla, pimientos, tomate y patata / Fruta de temporada

25

Crema de calabaza (cebolla, puerros, calabaza, zanahoria, patata)
Pechuga de pollo a la plancha. Patatas fritas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:

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

26

Lentejas estofadas con verduras (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo, zanahoria, caldo)
Pizza del colegio. Lechugas variadas, tomate y aceitunas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:

Pinchitos de rape con verduras y arroz salteado / Fruta de temporada

27

No lectivo

28

No lectivo





MENÚ 2020

Febrero

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer



SIN GLUTEN SIN HUEVO



LUNES

3

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

MARTES

4

Lentejas estofadas con verduras (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo, zanahoria, caldo)
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

MIÉRCOLES

5

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

Sugerencia de cena:

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

JUEVES

6

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) (sin gluten)
Zum de naranja natural o fruta

Sugerencia de cena:

Hélices de lenteja con salsa de tomate y atún / Fruta de temporada

VIERNES

7

Crema de verduras de temporada (patata, cebolla, zanahoria) y legumbre (guisantes)
Merluza con rebozado casero (pan sin gluten, aceite y sal). Lechugas variadas, tomate y aceitunas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:

Quesadillas caseras variadas / Fruta de temporada

10

Espagueti a la carbonara (cebolla, bacon, crema de leche, nuez moscada) (sin gluten)
Lomo a la plancha
Ensalada de tomate con aceitunas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:

Quinoa con verduras, comino y pavo troceado / Fruta de temporada

11

Arroz seco al horno con pollo y pimientos (cebolla, tomate, ajo, pimiento rojo, verde, pollo y caldo)
Merluza con rebozado casero (pan sin gluten, aceite y sal). Lechugas variadas, zanahoria y maíz
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:

Guiso de Lentejas con patata y verduras / Fruta de temporada

12

Sopa de caldo de gallina y pollo (puerro, zanahoria, apio, chirivía, nabo) (sin gluten)
Escaldums de pollo. Verduras (cebolla, tomate, ajo, zanahoria) y patata
Yogur o fruta de temporada

Sugerencia de cena:

Filete de pavo a la plancha con patata y ensalada / Fruta de temporada

13

Crema de verduras de temporada (patata, cebolla y espinacas) y legumbre (garbanzos)
Salchichas frescas a la plancha. Arroz con salsa de tomate y verduras (cebolla, zanahoria, pimientos, tomate)
Zum de naranja natural o fruta

Sugerencia de cena:

Sopa de pasta y filete de dorada con ensalada / Fruta de temporada

14

Lentejas estofadas con verduras (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo, zanahoria, caldo)
Merluza con rebozado casero (pan rallado, aceite y sal). Lechugas variadas, zanahoria, remolacha y atún
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:

Tortilla mexicanas de verduras salteadas y queso / Fruta de temporada

17

Arroz caldoso de rape (cebolla, tomate, zanahoria, puerro, perejil, rape y caldo)
Pollo enharinado (sin huevo). Lechugas variadas, tomate, maíz y aceitunas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:

Sopa de pasta y salmón con judías y tomate / Fruta de temporada

18

Farfalle 4 quesos (sin gluten)
Lomo a la plancha. Lechugas variadas, zanahoria, remolacha y atún
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:

Puré de verduras y pechuga de pollo con arroz / Fruta de temporada

19

Sopa de caldo de gallina y pollo (puerro, zanahoria, apio, chirivía, nabo) (sin gluten)
Lomo de merluza al horno
Salsa de verduras, tomate y patata
Yogur o fruta de temporada

Sugerencia de cena:

Hélices de lenteja con salsa de tomate, verduras y orégano / Fruta de temporada

20

Garbanzos estofados con verduras (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo, judía verde, caldo)
Pollo asado con verduras
Patatas asadas
Zum de naranja natural o fruta

Sugerencia de cena:

Filete de pavo a la plancha con patata y ensalada / Fruta de temporada

21

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

Sugerencia de cena:

Quesadillas caseras variadas / Fruta de temporada

24

Macarrones con salsa a la napolitana (cebolla, zanahoria, tomate, orégano) (sin gluten)
Lomo a la plancha. Lechugas variadas, zanahoria y atún
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:

Lomo de bacalao con cebolla, pimientos, tomate y patata / Fruta de temporada

25

Crema de calabaza (cebolla, puerros, calabaza, zanahoria, patata)
Pechuga de pollo a la plancha. Patatas fritas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:

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

26

Lentejas estofadas con verduras (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo, zanahoria, caldo)
Pizza del colegio (sin gluten). Lechugas variadas, tomate y aceitunas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:

Pinchitos de rape con verduras y arroz salteado / Fruta de temporada

27

No lectivo

28

No lectivo





MENÚ 2020

Febrero

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer



SIN GLUTEN SIN LECHE



LUNES

3

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

Sugerencia de cena:

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

MARTES

4

Lentejas estofadas con verduras (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo, zanahoria, caldo)
Hamburguesa mixta a la plancha (sin leche). Gajos de patata asada con sal, pimienta, limón
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:

Tortilla de patata y cebolla con ensalada / Fruta de temporada

MIÉRCOLES

5

Macarrones con salsa amarillana (cebolla, tomate maduro, bacon, pimentón y parmesano) (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

JUEVES

6

Arroz a la marinera (cebolla, tomate, zanahoria, puerro, perejil, pescado y marisco)
Tortilla a la francesa. 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

VIERNES

7

Crema de verduras de temporada (patata, cebolla, zanahoria) y legumbre (guisantes)
Merluza con rebozado casero (pan sin gluten, aceite y sal). Lechugas variadas, tomate y aceitunas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:

Pizza casera con mozzarella de soja / Fruta de temporada

10

Espagueti a la napolitana (sin gluten)
Tortilla a la francesa
Ensalada de tomate con aceitunas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:

Quinoa con verduras, comino y pavo troceado / Fruta de temporada

11

Arroz seco al horno con pollo y pimientos (cebolla, tomate, ajo, pimiento rojo, verde, pollo y caldo)
Merluza con rebozado casero (pan sin gluten, aceite y sal). Lechugas variadas, zanahoria y maíz
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:

Guiso de Lentejas con patata y verduras / Fruta de temporada

12

Sopa de caldo de gallina y pollo (puerro, zanahoria, apio, chirivía, nabo) (sin gluten)
Escaldums de pollo. Verduras (cebolla, tomate, ajo, zanahoria) y patata
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:

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

13

Crema de verduras de temporada (patata, cebolla y espinacas) y legumbre (garbanzos)
Salchichas frescas a la plancha (sin leche). Arroz con salsa de tomate y verduras (cebolla, zanahoria, pimientos, tomate)
Zumo de naranja natural o fruta

Sugerencia de cena:

Sopa de pasta y filete de dorada con ensalada / Fruta de temporada

14

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

Sugerencia de cena:

Tortilla mexicanas de verduras salteadas y frijoles / Fruta de temporada

17

Arroz caldoso de rape (cebolla, tomate, zanahoria, puerro, perejil, rape y caldo)
Pollo enharinado (sin gluten). Lechugas variadas, tomate, maíz y aceitunas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:

Sopa de pasta y salmón con judías y tomate / Fruta de temporada

18

Farfalle a la napolitana (sin gluten)
Tortilla a la francesa
Lechugas variadas, zanahoria, remolacha y atún
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:

Puré de verduras y pechuga de pollo con arroz / Fruta de temporada

19

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

Sugerencia de cena:

Hélices de lenteja con salsa de tomate, verduras y orégano / Fruta de temporada

20

Garbanzos estofados con verduras (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo, judía verde, caldo)
Pollo asado con verduras
Patatas asadas
Zumo de naranja natural o fruta

Sugerencia de cena:

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

21

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

Sugerencia de cena:

Coca de verduras variadas / Fruta de temporada

24

Macarrones con salsa a la napolitana (cebolla, zanahoria, tomate, orégano) (sin gluten)
Tortilla a la francesa con jamón (sin leche). Lechugas variadas, zanahoria y atún
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:

Lomo de bacalao con cebolla, pimientos, tomate y patata / Fruta de temporada

25

Crema de calabaza (cebolla, puerros, calabaza, zanahoria, patata)
Pechuga de pollo a la plancha. Patatas fritas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:

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

26

Lentejas estofadas con verduras (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo, zanahoria, caldo)
Pizza del colegio (sin gluten y con mozzarella de soja)
Lechugas variadas, tomate y aceitunas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:

Pinchitos de rape con verduras y arroz salteado / Fruta de temporada

27

No lectivo

28

No lectivo

