



MENÚ 2020 | Marzo

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

Lentejas estofadas con verduras (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo, zanahoria, caldo)
Tortilla a la francesa con queso. Lechugas variadas, tomate y maíz
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Pechuga de pollo a la plancha con arroz y brócoli / Fruta

4

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

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

5

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

6

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

9

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

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

10

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

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

11

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

12

Farfalle 4 quesos
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

13

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

16

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

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 aceitunas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Cuscús salteado con cebolla, calabacín, zanahoria y pollo / Fruta

18

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

19

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

20

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

23

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

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

24

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

25

Macarrones con salsa amatriciana (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

26

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)
Zum de naranja natural o fruta

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

27

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

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

30

Sopa de caldo de gallina y pollo (puerro, zanahoria, apio, chirivía, nabo)
Salchichas frescas a la plancha. Arroz con salsa de tomate y verduras (cebolla, zanahoria, pimientos, tomate)
Fruta de temporada

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

31

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



María Colomer Valiente
Dietista-Nutricionista
Col. IB00005

madrealberta.com

@madrealberta

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



MENÚ 2020 | Marzo

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer



SIN GLUTEN



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

Lentejas estofadas con verduras (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo, zanahoria, caldo)
Tortilla a la francesa con queso. Lechugas variadas, tomate y maíz
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Pechuga de pollo a la plancha con arroz y brócoli / Fruta

4

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

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

5

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

6

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

9

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

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

10

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

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

11

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

12

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

13

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

16

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

17

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

18

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

19

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

20

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

23

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

24

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

25

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

26

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

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

27

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, jamón y queso / Fruta

30

Sopa de caldo de gallina y pollo (puerro, zanahoria, apio, chirivía, nabo) (sin gluten)
Salchichas frescas a la plancha
Arroz con salsa de tomate y verduras (cebolla, zanahoria, pimientos, tomate)
Fruta de temporada

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

31

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

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



María Colomer Valiente
Dietista-Nutricionista
Col. IB00005

madrealberta.com

@madrealberta

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



MENÚ 2020 | Marzo

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer



SIN HUEVO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

Lentejas estofadas con verduras (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo, zanahoria, caldo) Filete de pavo a la plancha. Lechugas variadas, tomate y maíz Fruta de temporada

Sugerencia de cena: Pechuga de pollo a la plancha con arroz y brócoli / Fruta

4

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

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

5

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

6

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

9

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

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

10

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

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

11

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

12

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

13

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

16

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

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 aceitunas Fruta de temporada

Sugerencia de cena: Cuscús salteado con cebolla, calabacín, zanahoria y pollo / Fruta

18

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

19

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

20

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

23

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

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

24

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

25

Macarrones con salsa amatriciana (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

26

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

27

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

Sugerencia de cena: Quesadillas caseras variadas / Fruta

30

Sopa de caldo de gallina y pollo (puerro, zanahoria, apio, chirivía, nabo) Salchichas frescas a la plancha. Arroz con salsa de tomate y verduras (cebolla, zanahoria, pimientos, tomate) Fruta de temporada

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

31

Macarrones con salsa a la boloñesa (sin gluten) 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



María Colomer Valiente
Dietista-Nutricionista
Col. IB00005

madrealberta.com

@madrealberta



MENÚ 2020 | Marzo

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer



SIN LECHE



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

Lentejas estofadas con verduras (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo, zanahoria, caldo)
Tortilla a la francesa con jamón. Lechugas variadas, tomate y maíz
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Pechuga de pollo a la plancha con arroz y brócoli / Fruta

4

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

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

5

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

6

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

9

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

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

10

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

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

11

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

12

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

13

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

16

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

17

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

18

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

19

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

20

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

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

23

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

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

24

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

25

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

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

26

Arroz a la marinera (cebolla, tomate, zanahoria, puerro, perejil, pescado y marisco)
Ensalada tipo César (lechugas, tomate, pan tostado)
Zum de naranja natural o fruta

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

27

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

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

30

Sopa de caldo de gallina y pollo (puerro, zanahoria, apio, chirivía, nabo)
Salchichas frescas a la plancha. Arroz con salsa de tomate y verduras (cebolla, zanahoria, pimientos, tomate)
Fruta de temporada

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

31

Macarrones con salsa 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



María Colomer Valiente
Dietista-Nutricionista
Col. IB00005

madrealberta.com

@madrealberta



MENÚ 2020 | Marzo

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer

SIN PESCADO



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

Lentejas estofadas con verduras (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo, zanahoria, caldo)
Tortilla a la francesa con queso. Lechugas variadas, tomate y maíz
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Pechuga de pollo a la plancha con arroz y brócoli / Fruta

4

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

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

5

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

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

6

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

9

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

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

10

Paella de carne ciega (cebolla, tomate, pimiento, carne variada)
Tortilla de patata cocida y calabacín. Lechugas variadas, zanahoria y aceitunas
Yogur o fruta de temporada

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

11

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

12

Farfalle 4 quesos
Filete de pavo a la plancha
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

13

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

16

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

17

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

18

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

19

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:
Pollo enharinado con patata cocida y ensalada / Fruta

20

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

23

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

Sugerencia de cena:
Contramuslo de pollo con cebolla, puerros, tomate y patata / Fruta

24

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

25

Macarrones con salsa amatriciana (cebolla, tomate maduro, bacon, pimentón y parmesano)
Filete de pavo a la plancha
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

26

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

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

27

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

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

30

Sopa de caldo de gallina y pollo (puerro, zanahoria, apio, chirivía, nabo)
Salchichas frescas a la plancha. Arroz con salsa de tomate y verduras (cebolla, zanahoria, pimientos, tomate)
Fruta de temporada

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

31

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

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



María Colomer Valiente
Dietista-Nutricionista
Col. IB00005

madrealberta.com

@madrealberta



MENÚ 2020 | Marzo

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer



SIN SOJA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

Lentejas estofadas con verduras (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo, zanahoria, caldo)
Tortilla a la francesa con queso. Lechugas variadas, tomate y maíz
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Pechuga de pollo a la plancha con arroz y brócoli / Fruta

4

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

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

5

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

6

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

9

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

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

10

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

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

11

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

12

Farfalle 4 quesos
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

13

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

16

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

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 aceitunas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Cuscús salteado con cebolla, calabacín, zanahoria y pollo / Fruta

18

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

19

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

20

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

23

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

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

24

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

25

Macarrones con salsa amatriciana (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

26

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)
Zum de naranja natural o fruta

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

27

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

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

30

Sopa de caldo de gallina y pollo (puerro, zanahoria, apio, chirivía, nabo)
Salchichas frescas a la plancha. Arroz con salsa de tomate y verduras (cebolla, zanahoria, pimientos, tomate)
Fruta de temporada

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

31

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



María Colomer Valiente
Dietista-Nutricionista
Col. IB00005

madrealberta.com

@madrealberta



MENÚ 2020

Marzo

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer



SIN GLUTEN



SIN LECHE



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

Lentejas estofadas con verduras (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo, zanahoria, caldo)
Tortilla a la francesa con jamón. Lechugas variadas, tomate y maíz
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Pechuga de pollo a la plancha con arroz y brócoli / Fruta

4

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

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

5

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

6

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

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

9

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

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

10

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

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

11

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

12

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

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

13

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 con mozzarella de soja / Fruta

16

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

17

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

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

18

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

19

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

20

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

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

23

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

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

24

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

25

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

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

26

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

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

27

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:
Wok de verduras con arroz y salsa de soja / Fruta

30

Sopa de caldo de gallina y pollo (puerro, zanahoria, apio, chirivía, nabo) (sin gluten)
Salchichas frescas a la plancha. Arroz con salsa de tomate y verduras (cebolla, zanahoria, pimientos, tomate)
Fruta de temporada

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

31

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

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



María Colomer Valiente
Dietista-Nutricionista
Col. IB00005

madrealberta.com

@madrealberta



MENÚ 2020

Marzo

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer



SIN GLUTEN SIN HUEVO



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

Lentejas estofadas con verduras (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo, zanahoria, caldo) Filete de pavo a la plancha. Lechugas variadas, tomate y maíz Fruta de temporada

Sugerencia de cena: Pechuga de pollo a la plancha con arroz y brócoli / Fruta

4

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

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

5

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

6

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

9

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

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

10

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

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

11

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

12

Pasta 4 quesos (sin gluten) Merluza con rebozado casero (pan sin gluten, 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

13

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

16

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

17

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

18

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

19

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

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

20

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

23

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

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

24

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

25

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

26

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) Zumo de naranja natural o fruta

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

27

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: Quesadillas caseras variadas / Fruta

30

Sopa de caldo de gallina y pollo (puerro, zanahoria, apio, chirivía, nabo) (sin gluten) Salchichas frescas a la plancha. Arroz con salsa de tomate y verduras (cebolla, zanahoria, pimientos, tomate) Fruta de temporada

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

31

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

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



María Colomer Valiente
Dietista-Nutricionista
Col. IB00005

madrealberta.com

@madrealberta