



MENÚ 2020 | Septiembre

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer



LUNES

14

Ensalada de Pasta (tomate, maíz, jamón york y palitos de cangrejo)
Croquetas de cocido
Lechugas aliñadas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Tortilla de calabacín y pan tostado con tomate / Fruta

MARTES

15

Puré de Zanahoria y Calabaza
Albóndigas de carne mixta
Verduras (ajo, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria, guisantes, caldo de carne) y Salsa de tomate
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Lomo de bacalao gratinado y ensalada de quinoa / Fruta

MIÉRCOLES

16

Lechugas variadas, tomate y maíz
Paella de carne y verduras (ajo, cebolla, pimiento verde, tomate, carne variada)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Hélices de lenteja con pisto de verduras / Fruta

JUEVES

17

Macarrones integrales a la Napolitana (cebolla, pimiento rojo, verde, tomate, orégano)
Filete de pavo a la plancha
Lechugas variadas, zanahoria rallada y atún
Zumo de naranja natural o fruta de temporada

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

VIERNES

18

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

Sugerencia de cena:
Llampuga con arroz y verduras salteadas / Fruta

21

Ensalada Rusa con Atún y Mayonesa
Rabas de calamar
Lechugas variadas, tomate, queso fresco
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Tortilla de patata y cebolla con calabacín / Fruta

22

Lechugas, variadas y aceitunas
Arroz seco al horno con pollo y pimientos (cebolla, tomate, ajo, pimiento verde, rojo, pollo y caldo)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Filete de pavo y couscous integral con verduras / Fruta

23

Crema de Guiso de garbanzos con verduras (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo, judía verde, caldo)
Tortilla a la francesa con jamón. Lechugas, variadas, tomate y atún
Yogur o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Gallo al horno con cebolla, tomate y patata / Fruta

24

Ensalada mixta con Aceitunas
Pollo al horno (ajo, romero, limón)
Verduras y Patatas asadas
Zumo de naranja natural o fruta de temporada

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

25

Hélices de Pasta a la Pizaiola (tomate, aceitunas negras, perejil, orégano)
Merluza con rebozado casero (pan, aceite y sal)
Lechugas variadas, zanahoria y maíz
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Pizza casera variada / Fruta

28

Crema de Lentejas estofadas con verduras (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo, zanahoria, caldo)
San Jacobo de Jamón y Queso
Lechugas variadas, zanahoria, tomate y atún
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Sardinas con tomate, pimientos y patata / Fruta

29

Ensalada de Pasta (tomate, maíz, jamón york y palitos de cangrejo)
Tortilla a la francesa
Lechugas aliñadas
Yogur o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Hummus con crudites y Pa amb oli de queso / Fruta

30

Ensalada de Arroz (tomate, atún y aceitunas)
Nuggets de merluza
Lechugas variadas, zanahoria y maíz
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Filete de pavo con champiñones al curry / Fruta





MENÚ 2020

Septiembre

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer



LUNES

14

Ensalada de Pasta sin gluten
Croquetas de cocido (sin gluten)
Lechugas aliñadas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Tortilla de calabacín y pan tostado con tomate / Fruta

MARTES

15

Puré de Zanahoria y Calabaza
Albóndigas de carne mixta
Verduras (ajo, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria, guisantes, caldo de carne) y Salsa de tomate
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Lomo de bacalao gratinado y ensalada de quínoa / Fruta

MIÉRCOLES

16

Lechugas variadas, tomate y maíz
Paella de carne y verduras (ajo, cebolla, pimiento verde, tomate, carne variada)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Hélices de lenteja con pisto de verduras / Fruta

JUEVES

17

Macarrones (sin gluten) a la Napolitana (cebolla, pimiento rojo, verde, tomate, orégano)
Filete de pavo a la plancha
Lechugas variadas, zanahoria rallada y atún
Zumo de naranja natural o fruta de temporada

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

VIERNES

18

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

Sugerencia de cena:
Llampuga con arroz y verduras salteadas / Fruta

21

Ensalada Rusa con Atún y Mayonesa
Rabas de Calamar a la Romana (sin gluten)
Lechugas variadas, tomate, queso fresco
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Tortilla de patata y cebolla con calabacín / Fruta

22

Lechugas, variadas y aceitunas
Arroz seco al horno con pollo y pimientos (cebolla, tomate, ajo, pimiento verde, rojo, pollo y caldo)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Filete de pavo y quínoa con verduras / Fruta

23

Crema de Guiso de garbanzos con verduras (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo, judía verde, caldo)
Tortilla a la francesa con jamón. Lechugas, variadas, tomate y atún
Yogur o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Gallo al horno con cebolla, tomate y patata / Fruta

24

Ensalada mixta con Aceitunas
Pollo al horno (ajo, romero, limón)
Verduras y Patatas asadas
Zumo de naranja natural o fruta de temporada

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

25

Pasta (sin gluten) a la Pizaiola (tomate, aceitunas negras, perejil, orégano)
Merluza enharinada (sin gluten). Lechugas variadas, zanahoria y maíz
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Pizza casera variada / Fruta

28

Crema de Lentejas estofadas con verduras (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo, zanahoria, caldo)
San Jacobo casero de Jamón y Queso (sin gluten). Lechugas variadas, zanahoria, tomate y atún
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Sardinas con tomate, pimientos y patata / Fruta

29

Ensalada de Pasta sin gluten
Tortilla a la francesa
Lechugas aliñadas
Yogur o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Hummus con crudités y Pa amb oli de queso / Fruta

30

Ensalada de Arroz
Nuggets de merluza (sin gluten). Lechugas variadas, zanahoria y maíz
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Filete de pavo con champiñones al curry / Fruta





MENÚ 2020

Septiembre

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer

SIN HUEVO



LUNES

14

Enslada de Pasta (sin huevo)
Croquetas de cocido (sin huevo). Lechugas aliñadas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Pollo con calabacín y pan tostado con tomate / Fruta

MARTES

15

Puré de Zanahoria y Calabaza
Albóndigas de carne mixta
Verduras (ajo, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria, guisantes, caldo de carne) y Salsa de tomate
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Lomo de bacalao gratinado y ensalada de quínoa / Fruta

MIÉRCOLES

16

Lechugas variadas, tomate y maíz
Paella de carne y verduras (ajo, cebolla, pimiento verde, tomate, carne variada)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Hélices de lenteja con pisto de verduras / Fruta

JUEVES

17

Macarrones integrales a la Napolitana (cebolla, pimiento rojo, verde, tomate, orégano)
Filete de pavo a la plancha
Lechugas variadas, zanahoria rallada y atún
Zumo de naranja natural o fruta de temporada

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

VIERNES

18

Crema de Lentejas estofadas con verduras (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo, zanahoria, caldo)
Merluza con rebozado casero (pan, aceite y sal)
Tomate aliñado con aceitunas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Tortillas mexicanas de verduras y queso / Fruta

21

Ensalada de Patata y Verduras con Atún
Rabas de calamar (sin huevo). Lechugas variadas, tomate, queso fresco
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Garbanzos con arroz y verduras / Fruta

22

Lechugas, variadas y aceitunas
Arroz seco al horno con pollo y pimientos (cebolla, tomate, ajo, pimiento verde, rojo, pollo y caldo)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Filete de pavo y couscous integral con verduras / Fruta

23

Crema de Guiso de garbanzos con verduras (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo, judía verde, caldo)
Filete de pavo a la plancha
Lechugas, variadas, tomate y atún
Yogur o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Gallo al horno con cebolla, tomate y patata / Fruta

24

Ensalada mixta con Aceitunas
Pollo al horno (ajo, romero, limón)
Verduras y Patatas asadas
Zumo de naranja natural o fruta de temporada

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

25

Hélices de pasta a la Pizaiola (tomate, aceitunas negras, perejil, orégano)
Merluza con rebozado casero (pan, aceite y sal)
Lechugas variadas, zanahoria y maíz
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Pizza casera variada / Fruta

28

Crema de Lentejas estofadas con verduras (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo, zanahoria, caldo)
San Jacobo casero de Jamón y Queso (sin huevo). Lechugas variadas, zanahoria, tomate y atún
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Sardinas con tomate, pimientos y patata / Fruta

29

Enslada de Pasta (sin huevo)
Pechuga de pollo a la plancha. Lechugas aliñadas
Yogur o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Hummus con crudites y Pa amb oli de queso / Fruta

30

Ensalada de Arroz
Nuggets de merluza (sin huevo). Lechugas variadas, zanahoria y maíz
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Filete de pavo con champiñones al curry / Fruta





MENÚ 2020

Septiembre



SIN LECHE



Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer

LUNES

14

Garbanzos aliñados con pimentón dulce, huevo cocido, atún y patata
Pollo enharinado
Lechugas aliñadas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Tortilla de calabacín y pan tostado con tomate / Fruta

MARTES

15

Puré de Zanahoria y Calabaza
Albóndigas de carne mixta (sin leche)
Verduras (ajo, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria, guisantes, caldo de carne) y Salsa de tomate
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Lomo de bacalao y ensalada de quinoa / Fruta

MIÉRCOLES

16

Lechugas variadas, tomate y maíz
Paella de carne y verduras (ajo, cebolla, pimiento verde, tomate, carne variada)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Hélices de lenteja con pisto de verduras / Fruta

JUEVES

17

Macarrones integrales a la Napolitana (cebolla, pimiento rojo, verde, tomate, orégano)
Filete de pavo a la plancha
Lechugas variadas, zanahoria rallada y atún
Zumo de naranja natural o fruta de temporada

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

VIERNES

18

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

Sugerencia de cena:
Llampuga con arroz y verduras salteadas / Fruta

21

Ensalada Rusa con Atún y Mayonesa
Rabas de Calamar a la Romana. Lechugas variadas, tomate y maíz
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Tortilla de patata y cebolla con calabacín / Fruta

22

Lechugas, variadas y aceitunas
Arroz seco al horno con pollo y pimientos (cebolla, tomate, ajo, pimiento verde, rojo, pollo y caldo)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Filete de pavo y couscous integral con verduras / Fruta

23

Crema de Guiso de garbanzos con verduras (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo, judía verde, caldo)
Tortilla a la francesa con jamón (sin leche). Lechugas, variadas, tomate y atún
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Gallo al horno con cebolla, tomate y patata / Fruta

24

Ensalada mixta con Aceitunas
Pollo al horno (ajo, romero, limón)
Verduras y Patatas asadas
Zumo de naranja natural o fruta de temporada

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

25

Hélices de Pasta a la Pizaiola (tomate, aceitunas negras, perejil, orégano)
Merluza con rebozado casero (pan, aceite y sal)
Lechugas variadas, zanahoria y maíz
Fruta de temporada

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

28

Crema de Lentejas estofadas con verduras (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo, zanahoria, caldo)
San Jacobo de Jamón
Lechugas variadas, zanahoria, tomate y atún
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Sardinas con tomate, pimientos y patata / Fruta

29

Ensalada de Pasta (tomate, maíz, jamón york y palitos de cangrejo)
Tortilla a la francesa
Lechugas aliñadas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Hummus con crudites y Pa amb oli con tomate / Fruta

30

Ensalada de Arroz (tomate, atún y aceitunas)
Nuggets de merluza
Lechugas variadas, zanahoria y maíz
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Filete de pavo con champiñones al curry / Fruta





MENÚ 2020

Septiembre

SIN PESCADO



Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer

LUNES

14

Ensalada de Pasta (sin atún)

Croquetas de cocido
Lechugas aliñadas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Tortilla de calabacín y pan tostado con tomate / Fruta

MARTES

15

Puré de Zanahoria y Calabaza
Albóndigas de carne mixta
Verduras (ajo, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria, guisantes, caldo de carne) y Salsa de tomate
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Garbanzos salteados y ensalada de quínoa / Fruta

MIÉRCOLES

16

Lechugas variadas, tomate y maíz
Paella de carne y verduras (ajo, cebolla, pimiento verde, tomate, carne variada)

Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Hélices de lenteja con pisto de verduras / Fruta

JUEVES

17

Macarrones integrales a la Napolitana (cebolla, pimiento rojo, verde, tomate, orégano)
Filete de pavo a la plancha
Lechugas variadas y zanahoria rallada
Zumo de naranja natural o fruta de temporada

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

VIERNES

18

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

Sugerencia de cena:
Tortillas mexicanas de verduras y frutos secos / Fruta

21

Ensalada Rusa con Huevo cocido y Mayonesa

Pollo enharinado
Lechugas variadas, tomate, queso fresco
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Tortilla de patata y cebolla con calabacín / Fruta

22

Lechugas, variadas y aceitunas
Arroz seco al horno con pollo y pimientos (cebolla, tomate, ajo, pimiento verde, rojo, pollo y caldo)

Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Couscous integral con verduras y queso / Fruta

23

Crema de Guiso de garbanzos con verduras (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo, judía verde, caldo)
Tortilla a la francesa con jamón. Lechugas, variadas y tomate
Yogur o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Filete de pavo con cebolla, tomate y patata / Fruta

24

Ensalada mixta con Aceitunas
Pollo al horno (ajo, romero, limón)
Verduras y Patatas asadas
Zumo de naranja natural o fruta de temporada

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

25

Hélices de Pasta a la Pizaiola (tomate, aceitunas negras, perejil, orégano)
Tortilla a la francesa
Lechugas variadas, zanahoria y maíz
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Pizza casera variada / Fruta

28

Crema de Lentejas estofadas con verduras (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo, zanahoria, caldo)
San Jacobo de Jamón y Queso. Lechugas variadas, zanahoria y tomate
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Pollo salteado con pimientos y patata / Fruta

29

Ensalada de Pasta (sin Atún)
Tortilla a la francesa
Lechugas aliñadas
Yogur o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Hummus con crudites y Pa amb oli de queso / Fruta

30

Ensalada de Arroz (sin Atún)
Pechuga de pollo a la plancha. Lechugas variadas, zanahoria y maíz
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Filete de pavo con champiñones al curry / Fruta





MENÚ 2020

Septiembre

SIN SOJA



Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer

LUNES

14

Ensalada de Pasta (tomate, maíz, jamón york y palitos de cangrejo)
Croquetas de cocido
Lechugas aliñadas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:

Tortilla de calabacín y pan tostado con tomate / Fruta

MARTES

15

Puré de Zanahoria y Calabaza
Albóndigas de carne mixta (sin proteína de soja)
Verduras (ajo, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria, guisantes, caldo de carne) y Salsa de tomate
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:

Lomo de bacalao gratinado y ensalada de quinoa / Fruta

MIÉRCOLES

16

Lechugas variadas, tomate y maíz
Paella de carne y verduras (ajo, cebolla, pimiento verde, tomate, carne variada)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:

Hélices de lenteja con pisto de verduras / Fruta

JUEVES

17

Macarrones integrales a la Napolitana (cebolla, pimiento rojo, verde, tomate, orégano)
Filete de pavo a la plancha
Lechugas variadas, zanahoria rallada y atún
Zumo de naranja natural o fruta de temporada

Sugerencia de cena:

Pollo con cebolla, pimientos y patata / Fruta

VIERNES

18

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

Sugerencia de cena:

Llampuga con arroz y verduras salteadas / Fruta

21

Ensalada Rusa con Atún y Mayonesa
Rabas de calamar
Lechugas variadas, tomate, queso fresco
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:

Tortilla de patata y cebolla con calabacín / Fruta

22

Lechugas, variadas y aceitunas
Arroz seco al horno con pollo y pimientos (cebolla, tomate, ajo, pimiento verde, rojo, pollo y caldo)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:

Filete de pavo y couscous integral con verduras / Fruta

23

Crema de Guiso de garbanzos con verduras (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo, judía verde, caldo)
Tortilla a la francesa con jamón (sin proteína de soja).
Lechugas, variadas, tomate y atún
Yogur o fruta de temporada

Sugerencia de cena:

Gallo al horno con cebolla, tomate y patata / Fruta

24

Ensalada mixta con Aceitunas
Pollo al horno (ajo, romero, limón)
Verduras y Patatas asadas
Zumo de naranja natural o fruta de temporada

Sugerencia de cena:

Lentejas guisadas con verduras y arroz / Fruta

25

Hélices de Pasta a la Pizaiola (tomate, aceitunas negras, perejil, orégano)
Merluza con rebozado casero (pan, aceite y sal)
Lechugas variadas, zanahoria y maíz
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:

Pizza casera variada / Fruta

28

Crema de Lentejas estofadas con verduras (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo, zanahoria, caldo)
San Jacobo de Jamón y Queso (sin proteína de soja)
Lechugas variadas, zanahoria, tomate y atún
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:

Sardinas con tomate, pimientos y patata / Fruta

29

Ensalada de Pasta (tomate, maíz, jamón york y palitos de cangrejo)
Tortilla a la francesa
Lechugas aliñadas
Yogur o fruta de temporada

Sugerencia de cena:

Hummus con crudites y Pa amb oli de queso / Fruta

30

Ensalada de Arroz (tomate, atún y aceitunas)
Nuggets de merluza
Lechugas variadas, zanahoria y maíz
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:

Filete de pavo con champiñones al curry / Fruta





MENÚ 2020

Septiembre



Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer

LUNES

14

Ensalada de pasta sin Gluten (sin huevo)
Croquetas de cocido (sin gluten, sin huevo)
Lechugas aliñadas con aceitunas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Pollo con calabacín y pan tostado con tomate / Fruta

MARTES

15

Puré de Zanahoria y Calabaza
Albóndigas de carne mixta
Verduras (ajo, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria, guisantes, caldo de carne) y Salsa de tomate
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Lomo de bacalao gratinado y ensalada de quinoa / Fruta

MIÉRCOLES

16

Lechugas variadas, tomate y maíz
Paella de carne y verduras (ajo, cebolla, pimiento verde, tomate, carne variada)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Hélices de lenteja con pisto de verduras / Fruta

JUEVES

17

Macarrones (sin gluten) a la Napolitana (cebolla, pimiento rojo, verde, tomate, orégano)
Filete de pavo a la plancha
Lechugas variadas, zanahoria rallada y atún
Zumo de naranja natural o fruta de temporada

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

VIERNES

18

Crema de Lentejas estofadas con verduras (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo, zanahoria, caldo)
Merluza con rebozado casero (pan, aceite y sal). Tomate aliñado con aceitunas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Tortillas mexicanas de verduras y queso / Fruta

21

Ensalada de Patata y Verduras con Atún
Rabas de calamar (sin gluten, sin huevo)
Lechugas variadas, tomate, queso fresco
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Garbanzos con arroz y verduras / Fruta

22

Lechugas, variadas y aceitunas
Arroz seco al horno con pollo y pimientos (cebolla, tomate, ajo, pimiento verde, rojo, pollo y caldo)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Filete de pavo y couscous integral con verduras / Fruta

23

Crema de Guiso de garbanzos con verduras (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo, judía verde, caldo)
Filete de pavo a la plancha
Lechugas, variadas, tomate y atún
Yogur o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Gallo al horno con cebolla, tomate y patata / Fruta

24

Ensalada mixta con Aceitunas
Pollo al horno (ajo, romero, limón)
Verduras y Patatas asadas
Zumo de naranja natural o fruta de temporada

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

25

Pasta (sin gluten) a la Pizzaiola (tomate, aceitunas negras, perejil, orégano)
Merluza con rebozado casero (pan, aceite y sal)
Lechugas variadas, zanahoria y maíz
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Pizza casera variada / Fruta

28

Crema de Lentejas estofadas con verduras (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo, zanahoria, caldo)
San Jacobo casero de Jamón y Queso (sin gluten, sin huevo). Lechugas variadas, zanahoria, tomate y atún
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Sardinas con tomate, pimientos y patata / Fruta

29

Ensalada de pasta sin Gluten (sin huevo)
Pechuga de pollo a la plancha. Lechugas aliñadas
Yogur o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Hummus con crudités y Pa amb oli de queso / Fruta

30

Ensalada de Arroz
Nuggets de merluza sin gluten sin huevo
Lechugas variadas, zanahoria y maíz
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Filete de pavo con champiñones al curry / Fruta





MENÚ 2020

Septiembre



SIN GLUTEN SIN LECHE



Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer

LUNES

14

Ensalada de Pasta sin gluten
Pollo enharinado
Lechugas aliñadas con aceitunas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Tortilla de calabacín y pan tostado con tomate / Fruta

MARTES

15

Puré de Zanahoria y Calabaza
Albóndigas de carne mixta (sin leche)
Verduras (ajo, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria, guisantes, caldo de carne) y Salsa de tomate
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Lomo de bacalao y ensalada de quinoa / Fruta

MIÉRCOLES

16

Lechugas variadas, tomate y maíz
Paella de carne y verduras (ajo, cebolla, pimiento verde, tomate, carne variada)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Hélices de lenteja con pisto de verduras / Fruta

JUEVES

17

Macarrones (sin gluten) a la Napolitana (cebolla, pimiento rojo, verde, tomate, orégano)
Filete de pavo a la plancha
Lechugas variadas, zanahoria rallada y atún
Zumo de naranja natural o fruta de temporada

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

VIERNES

18

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

Sugerencia de cena:
Llampuga con arroz y verduras salteadas / Fruta

21

Ensalada Rusa con Atún y Mayonesa
Rabas de Calamar a la Romana (sin gluten)
Lechugas variadas, tomate y maíz
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Tortilla de patata y cebolla con calabacín / Fruta

22

Lechugas, variadas y aceitunas
Arroz seco al horno con pollo y pimientos (cebolla, tomate, ajo, pimiento verde, rojo, pollo y caldo)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Filete de pavo y quinoa con verduras / Fruta

23

Crema de Guiso de garbanzos con verduras (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo, judía verde, caldo)
Tortilla a la francesa con jamón (sin leche). Lechugas, variadas, tomate y atún
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Gallo al horno con cebolla, tomate y patata / Fruta

24

Ensalada mixta con Aceitunas
Pollo al horno (ajo, romero, limón)
Verduras y Patatas asadas
Zumo de naranja natural o fruta de temporada

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

25

Pasta (sin gluten) a la Pizaiola (tomate, aceitunas negras, perejil, orégano)
Merluza enharinada (sin gluten). Lechugas variadas, zanahoria y maíz
Fruta de temporada

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

28

Lentejas estofadas con verduras (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo, zanahoria, caldo)
San Jacobo (sin gluten) de Jamón (sin leche)
Lechugas variadas, zanahoria, tomate y atún
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Sardinas con tomate, pimientos y patata / Fruta

29

Ensalada de Pasta sin gluten
Tortilla a la francesa
Lechugas aliñadas
Yogur o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Hummus con crudites y Pa amb oli con tomate / Fruta

30

Ensalada de Arroz
Nuggets de merluza (sin gluten)
Lechugas variadas, zanahoria y maíz
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Filete de pavo con champiñones al curry / Fruta

