



MENÚ 2020 | Octubre

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

			<p>1</p> <p>Crema de guiso de garbanzos con verduras Pollo asado con verduras Patatas fritas Zumo de naranja natural o fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Huevo cocido con hervido de patata y verduras / Fruta</p>	<p>2</p> <p>Puré de Calabaza y Zanahoria Albóndigas con salsa de tomate y verduras Yogur o fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Quesadillas caseras variadas / Fruta</p>
<p>5</p> <p>Ensalada de patata con pimentón dulce, huevo cocido, atún y aceitunas Rabas de Calamar a la Romana. Lechugas variadas, tomate y maíz Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Pollo a la plancha con puré de patata y puerros / Fruta</p>	<p>6</p> <p>Crema de lentejas estofadas con verduras Hamburguesa mixta a la plancha Arroz salteado Yogur o fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Tortilla de patata y cebolla con ensalada / Fruta</p>	<p>7</p> <p>Lechugas variadas, zanahoria, tomate y atún Fideuá de carne y verduras Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Lenguado a la plancha y tabulé de couscous / Fruta</p>	<p>8</p> <p>Arroz con salsa de tomate y verduras Tortilla a la francesa Lechugas variadas, tomate y queso Zumo de naranja natural o fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Lentejas guisadas con patata y verduras / Fruta</p>	<p>9</p> <p>Macarrones gratinados Merluza rebozado casero (pan rallado, aceite y sal) Lechugas variadas, zanahoria y aceitunas Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Pizza casera variada / Fruta</p>
<p>12</p> <p>FESTIVO</p>	<p>13</p> <p>Espagueti a la napolitana (cebolla, pimiento rojo, verde, tomate, orégano) Croquetas de cocido Lechugas variadas, zanahoria y aceitunas Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Lentejas guisadas con patata y verduras / Fruta</p>	<p>14</p> <p>Puré de verduras de temporada y garbanzos Merluza rebozado casero (pan rallado, aceite y sal) Lechugas variadas, tomate y maíz Yogur o fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Salteado de verduras y arroz con frutos secos / Fruta</p>	<p>15</p> <p>Lechugas variadas, zanahoria y atún Canelones de carne mixta con salsa bechamel Zumo de naranja natural o fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Salteado de verduras y arroz con frutos secos / Fruta</p>	<p>16</p> <p>Ensalada caprese (tomate, mozzarella y albahaca) Paella de pescado y marisco Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Pastel de verduras con patata y salsa de tomate / Fruta</p>
	<p>19</p> <p>Lechugas variadas, tomate y aceitunas Arroz 3 delicias (zanahoria, guisantes, judías, jamón cocido y gamba cocida) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Huevos cocidos con ensalada de patata / Fruta</p>	<p>20</p> <p>Sopa de caldo de gallina y pollo Redondo de pavo al horno con salsa de verduras, tomate y patata a dados Yogur o fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Ensalada de garbanzos con vegetales y arroz / Fruta</p>	<p>21</p> <p>Farfalle 4 quesos Merluza rebozado casero (pan rallado, aceite y sal) Mezclum, zanahoria, tomate cherry y aceitunas Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Contramuslo de pollo con patata y espinacas / Fruta</p>	<p>22</p> <p>Crema de guiso de garbanzos con verduras Salchichas mixtas a la plancha . Arroz salteado Zumo de naranja natural o fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Lenguado enharinado y ensalada con pan / Fruta</p>
<p>26</p> <p>Crema de lentejas estofadas con verduras San Jacobo de jamón y queso Ensalada caprese (tomate, mozzarella y albahaca) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Huevo a la plancha con verduras, pan / Fruta</p>	<p>27</p> <p>Lechugas variadas, zanahoria, atún y aceitunas Paella de carne y verduras (tomate, pimiento, judía verde y carne variada) Yogur o fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Salmonetes fritos y ensalada, pan / Fruta</p>	<p>28</p> <p>Puré de Zanahoria y Calabaza Estofado de pollo con patata a dados y verduras (ajo, cebolla, pimiento, tomate, zanahoria, guisantes) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Espirales de lenteja roja con espinacas al curry / Fruta</p>	<p>29</p> <p>Macarrones a la Napolitana (cebolla, pimiento rojo, verde, tomate, orégano) Merluza rebozado casero (pan rallado, aceite y sal) Lechuga aliñadas con aceitunas Zumo de naranja natural o fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Pavo a la plancha con boniato y champiñones / Fruta</p>	<p>30</p> <p>Crema de guiso de garbanzos con verduras Tortilla a la francesa Lechugas variadas, zanahoria, tomate y maíz Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Quesadillas caseras variadas / Fruta</p>





MENÚ 2020 | Octubre

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

			<p>1</p> <p>Crema de guiso de garbanzos con verduras Pollo asado con verduras Patatas fritas Zumos de naranja natural o fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Huevo cocido con hervido de patata y verduras / Fruta</p>	<p>2</p> <p>Puré de Calabaza y Zanahoria Albóndiga con salsa de tomate y verduras (sin gluten) Yogur o fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Quesadillas caseras variadas / Fruta</p>
<p>5</p> <p>Ensalada de patata con pimentón dulce, huevo cocido, atún y aceitunas Rabas de Calamar a la Romana (sin gluten) Lechugas variadas, tomate y maíz Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Pollo a la plancha con puré de patata y puerros / Fruta</p>	<p>6</p> <p>Crema de lentejas estofadas con verduras Hamburguesa mixta a la plancha Arroz salteado Yogur o fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Tortilla de patata y cebolla con ensalada / Fruta</p>	<p>7</p> <p>Lechugas variadas, zanahoria, tomate y atún Fideuá de carne y verduras (sin gluten) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Lenguado a la plancha y tabulé de quinoa / Fruta</p>	<p>8</p> <p>Arroz con salsa de tomate y verduras Tortilla a la francesa Lechugas variadas, tomate y queso Zumos de naranja natural o fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Lentejas guisadas con patata y verduras / Fruta</p>	<p>9</p> <p>Macarrones gratinados (sin gluten) Merluza rebozado casero (sin gluten) Lechugas variadas, zanahoria y aceitunas Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Pizza casera variada / Fruta</p>
<p>12</p> <p>FESTIVO</p>	<p>13</p> <p>Espagueti a la napolitana (cebolla, pimiento rojo, verde, tomate, orégano) (sin gluten) Croquetas de cocido (sin gluten). Lechugas variadas, zanahoria y aceitunas Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Lentejas guisadas con patata y verduras / Fruta</p>	<p>14</p> <p>Puré de verduras de temporada y garbanzos Merluza rebozado casero (sin gluten). Lechugas variadas, tomate y maíz Yogur o fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Pavo a la plancha con puerros y puré de patata / Fruta</p>	<p>15</p> <p>Lechugas variadas, zanahoria y atún Macarrones con Salsa a la Boloñesa (cebolla, apio, zanahoria, carne picada, tomate) (sin gluten) Zumos de naranja natural o fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Salteado de verduras y arroz con frutos secos / Fruta</p>	<p>16</p> <p>Ensalada caprese (tomate, mozzarella y albahaca) Paella de pescado y marisco Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Pastel de verduras con patata y salsa de tomate / Fruta</p>
	<p>19</p> <p>Lechugas variadas, tomate y aceitunas Arroz 3 delicias (zanahoria, guisantes, judías, jamón cocido y gamba cocida) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Huevos cocidos con ensalada de patata / Fruta</p>	<p>20</p> <p>Sopa de caldo de gallina y pollo (sin gluten) Redondo de pavo al horno con salsa de verduras, tomate y patata a dados Yogur o fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Ensalada de garbanzos con vegetales y arroz / Fruta</p>	<p>21</p> <p>Pasta 4 quesos (sin gluten) Merluza rebozado casero (sin gluten) Mezclum, zanahoria, tomate cherry y aceitunas Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Contramuslo de pollo con patata y espinacas / Fruta</p>	<p>22</p> <p>Crema de guiso de garbanzos con verduras Salchichas mixtas a la plancha . Arroz salteado Zumos de naranja natural o fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Lenguado enharinado y ensalada con pan / Fruta</p>
<p>26</p> <p>Crema de lentejas estofadas con verduras San Jacobo de jamón y queso (sin gluten) Ensalada caprese (tomate, mozzarella y albahaca) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Huevo a la plancha con verduras, pan / Fruta</p>	<p>27</p> <p>Lechugas variadas, zanahoria, atún y aceitunas Paella de carne y verduras (tomate, pimiento, judía verde y carne variada) Yogur o fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Salmonetes fritos y ensalada, pan / Fruta</p>	<p>28</p> <p>Puré de Zanahoria y Calabaza Estofado de pollo con patata a dados y verduras (ajo, cebolla, pimiento, tomate, zanahoria, guisantes) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Espirales de lenteja roja con espinacas al curry / Fruta</p>	<p>29</p> <p>Macarrones a la Napolitana (cebolla, pimiento rojo, verde, tomate, orégano) (sin gluten) Merluza rebozado casero (sin gluten) Lechuga aliñadas con aceitunas Zumos de naranja natural o fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Pavo a la plancha con boniato y champiñones / Fruta</p>	<p>30</p> <p>Crema de guiso de garbanzos con verduras Tortilla a la francesa Lechugas variadas, zanahoria, tomate y maíz Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Quesadillas caseras variadas / Fruta</p>





MENÚ 2020 | Octubre

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer



SIN HUEVO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

			<p>1</p> <p>Crema de guiso de garbanzos con verduras Pollo asado con verduras Patatas fritas Zumo de naranja natural o fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Lomo a la plancha con pan y ensalada / Fruta</p>	<p>2</p> <p>Puré de Calabaza y Zanahoria Albóndigas con salsa de tomate y verduras Yogur o fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Quesadillas caseras variadas / Fruta</p>
<p>5</p> <p>Ensalada de patata con pimentón dulce, atún y aceitunas Rabas de Calamar a la Romana (sin huevo) Lechugas variadas, tomate y maíz Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Pollo a la plancha con puré de patata y puerros / Fruta</p>	<p>6</p> <p>Crema de lentejas estofadas con verduras Hamburguesa mixta a la plancha Arroz salteado Yogur o fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Merluza a la plancha con patata y ensalada / Fruta</p>	<p>7</p> <p>Lechugas variadas, zanahoria, tomate y atún Fideuá de carne y verduras Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Lenguado a la plancha y tabulé de couscous / Fruta</p>	<p>8</p> <p>Arroz con salsa de tomate y verduras Lomo a la plancha Lechugas variadas, tomate y queso Zumo de naranja natural o fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Lentejas guisadas con patata y verduras / Fruta</p>	<p>9</p> <p>Macarrones gratinados Merluza rebozado casero (sin huevo) Lechugas variadas, zanahoria y aceitunas Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Pizza casera variada / Fruta</p>
<p>12</p> <p>FESTIVO</p>	<p>13</p> <p>Espagueti a la napolitana (cebolla, pimiento rojo, verde, tomate, orégano) Pollo enharinado (sin huevo) Lechugas variadas, zanahoria y aceitunas Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Lentejas guisadas con patata y verduras / Fruta</p>	<p>14</p> <p>Puré de verduras de temporada y garbanzos Merluza rebozado casero (sin huevo) Lechugas variadas, tomate y maíz Yogur o fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Pavo a la plancha con puerros y puré de patata / Fruta</p>	<p>15</p> <p>Lechugas variadas, zanahoria y atún Macarrones con Salsa a la Boloñesa (cebolla, apio, zanahoria, carne picada, tomate) Zumo de naranja natural o fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Salteado de verduras y arroz con frutos secos / Fruta</p>	<p>16</p> <p>Ensalada caprese (tomate, mozzarella y albahaca) Paella de pescado y marisco Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Pasta filo con verduras, queso y s tomate / Fruta</p>
	<p>19</p> <p>Lechugas variadas, tomate y aceitunas Arroz 3 delicias (zanahoria, guisantes, judías, jamón cocido y gamba cocida) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Pavo a la plancha con patata y ensalada / Fruta</p>	<p>20</p> <p>Sopa de caldo de gallina y pollo Redondo de pavo al horno con salsa de verduras, tomate y patata a dados Yogur o fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Ensalada de garbanzos con vegetales y arroz / Fruta</p>	<p>21</p> <p>Farfalle 4 quesos Lomo a la plancha Mezclum, zanahoria, tomate cherry y aceitunas Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Contramuslo de pollo con patata y espinacas / Fruta</p>	<p>22</p> <p>Crema de guiso de garbanzos con verduras Salchichas mixtas a la plancha . Arroz salteado Zumo de naranja natural o fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Lenguado enharinado y ensalada con pan / Fruta</p>
<p>26</p> <p>Crema de lentejas estofadas con verduras Pollo empanado (sin huevo) Ensalada caprese (tomate, mozzarella y albahaca) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Lomo a la plancha con pimientos y patata / Fruta</p>	<p>27</p> <p>Lechugas variadas, zanahoria, atún y aceitunas Paella de carne y verduras (tomate, pimiento, judía verde y carne variada) Yogur o fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Salmonetes fritos y ensalada, pan / Fruta</p>	<p>28</p> <p>Puré de Zanahoria y Calabaza Estofado de pollo con patata a dados y verduras (ajo, cebolla, pimiento, tomate, zanahoria, guisantes) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Espirales de lenteja roja con espinacas al curry / Fruta</p>	<p>29</p> <p>Macarrones a la Napolitana (cebolla, pimiento rojo, verde, tomate, orégano) Lomo a la plancha Lechuga aliñadas con aceitunas Zumo de naranja natural o fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Pavo a la plancha con boniato y champiñones / Fruta</p>	<p>30</p> <p>Crema de guiso de garbanzos con verduras Merluza rebozado casero (sin huevo) Lechugas variadas, zanahoria, tomate y maíz Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Quesadillas caseras variadas / Fruta</p>





MENÚ 2020 | Octubre

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

			<p>1</p> <p>Crema de guiso de garbanzos con verduras (sin lácteos) Pollo asado con verduras Patatas fritas Zumos de naranja natural o fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Huevo cocido con hervido de patata y verduras / Fruta</p>	<p>2</p> <p>Puré de Calabaza y Zanahoria Albóndigas con salsa de tomate y verduras Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Quesadillas con mozzarella de soja / Fruta</p>
<p>5</p> <p>Ensalada de patata con pimentón dulce, huevo cocido, atún y aceitunas Rabas de Calamar a la Romana. Lechugas variadas, tomate y maíz Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Pollo a la plancha con puré de patata y puerros / Fruta</p>	<p>6</p> <p>Crema de lentejas estofadas con verduras (sin lácteos) Hamburguesa mixta a la plancha (sin leche) Arroz salteado Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Tortilla de patata y cebolla con ensalada / Fruta</p>	<p>7</p> <p>Lechugas variadas, zanahoria, tomate y atún Fideuá de carne y verduras Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Lenguado a la plancha y tabulé de couscous / Fruta</p>	<p>8</p> <p>Arroz con salsa de tomate y verduras Tortilla a la francesa Lechugas variadas, tomate y zanahoria Zumos de naranja natural o fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Lentejas guisadas con patata y verduras / Fruta</p>	<p>9</p> <p>Macarrones a la Napolitana Merluza rebozado casero (pan rallado, aceite y sal) Lechugas variadas, zanahoria y aceitunas Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Pizza con mozzarella de soja / Fruta</p>
<p>12</p> <p>FESTIVO</p>	<p>13</p> <p>Espagueti a la napolitana (cebolla, pimiento rojo, verde, tomate, orégano) Pollo enharinado Lechugas variadas, zanahoria y aceitunas Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Lentejas guisadas con patata y verduras / Fruta</p>	<p>14</p> <p>Puré de verduras de temporada y garbanzos Merluza rebozado casero (pan rallado, aceite y sal) Lechugas variadas, tomate y maíz Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Pavo a la plancha con puerros y puré de patata / Fruta</p>	<p>15</p> <p>Lechugas variadas, zanahoria y atún Macarrones con Salsa a la Boloñesa (cebolla, apio, zanahoria, carne picada, tomate) (sin leche) Zumos de naranja natural o fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Salteado de verduras y arroz con frutos secos / Fruta</p>	<p>16</p> <p>Ensalada de tomate, albahaca y aceitunas Paella de pescado y marisco Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Pastel de verduras con patata y salsa de tomate / Fruta</p>
	<p>19</p> <p>Lechugas variadas, tomate y aceitunas Arroz 3 delicias (zanahoria, guisantes, judías, jamón cocido sin leche y gamba cocida) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Huevos cocidos con ensalada de patata / Fruta</p>	<p>20</p> <p>Sopa de caldo de gallina y pollo Redondo de pavo al horno con salsa de verduras, tomate y patata a dados Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Ensalada de garbanzos con vegetales y arroz / Fruta</p>	<p>21</p> <p>Farfalle a la Napolitana Merluza rebozado casero (pan rallado, aceite y sal) Mezclum, zanahoria, tomate cherry y aceitunas Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Contramuslo de pollo con patata y espinacas / Fruta</p>	<p>22</p> <p>Crema de guiso de garbanzos con verduras (sin lácteos) Salchichas mixtas a la plancha (sin leche) Arroz salteado Zumos de naranja natural o fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Lenguado enharinado y ensalada con pan / Fruta</p>
<p>26</p> <p>Crema de lentejas estofadas con verduras (sin lácteos) Pollo empanado Ensalada de tomate, albahaca y aceitunas Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Huevo a la plancha con verduras, pan / Fruta</p>	<p>27</p> <p>Lechugas variadas, zanahoria, atún y aceitunas Paella de carne y verduras (tomate, pimiento, judía verde y carne variada) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Salmonetes fritos y ensalada, pan / Fruta</p>	<p>28</p> <p>Puré de Zanahoria y Calabaza Estofado de pollo con patata a dados y verduras (ajo, cebolla, pimiento, tomate, zanahoria, guisantes) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Espirales de lenteja roja con espinacas al curry / Fruta</p>	<p>29</p> <p>Macarrones a la Napolitana (cebolla, pimiento rojo, verde, tomate, orégano) Merluza rebozado casero (pan rallado, aceite y sal) Lechuga aliñadas con aceitunas Zumos de naranja natural o fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Pavo a la plancha con boniato y champiñones / Fruta</p>	<p>30</p> <p>Crema de guiso de garbanzos con verduras Tortilla a la francesa Lechugas variadas, zanahoria, tomate y maíz Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Quesadillas variadas con mozzarella de soja / Fruta</p>





MENÚ 2020 | Octubre

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer

SIN PESCADO



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Crema de guiso de garbanzos con verduras
Pollo asado con verduras
Patatas fritas
Zumo de naranja natural o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Huevo cocido con hervido de patata y verduras / Fruta

2

Puré de Calabaza y Zanahoria
Albóndigas con salsa de tomate y verduras

Yogur o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Quesadillas caseras variadas / Fruta

3

Ensalada de patata con pimentón dulce, huevo cocido y aceitunas
Pollo a la plancha
Lechugas variadas, tomate y maíz
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Pollo a la plancha con puré de patata y puerros / Fruta

4

Crema de lentejas estofadas con verduras
Hamburguesa mixta a la plancha
Arroz salteado
Yogur o fruta de temporada

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

5

Lechugas variadas, zanahoria, tomate y aceitunas
Fideuá de carne y verduras
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Lenguado a la plancha y tabulé de couscous / Fruta

6

Arroz con salsa de tomate y verduras
Lomo a la plancha
Lechugas variadas, tomate y queso
Zumo de naranja natural o fruta de temporada

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

7

Macarrones gratinados
Tortilla a la francesa
Lechugas variadas, zanahoria y aceitunas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Pizza casera variada / Fruta

8

Ensalada de patata con pimentón dulce, huevo cocido y aceitunas
Pollo a la plancha
Lechugas variadas, tomate y maíz
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Pollo a la plancha con puré de patata y puerros / Fruta

9

Crema de lentejas estofadas con verduras
Hamburguesa mixta a la plancha
Arroz salteado
Yogur o fruta de temporada

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

10

Lechugas variadas, zanahoria, tomate y aceitunas
Fideuá de carne y verduras
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Lenguado a la plancha y tabulé de couscous / Fruta

11

Arroz con salsa de tomate y verduras
Lomo a la plancha
Lechugas variadas, tomate y queso
Zumo de naranja natural o fruta de temporada

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

12

FESTIVO

13

Espagueti a la napolitana (cebolla, pimiento rojo, verde, tomate, orégano)
Croquetas de cocido
Lechugas variadas, zanahoria y aceitunas
Fruta de temporada

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

14

Puré de verduras de temporada y garbanzos
Pollo a la plancha
Lechugas variadas, tomate y maíz
Yogur o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Pavo a la plancha con puerros y puré de patata / Fruta

15

Lechugas variadas, zanahoria y aceitunas
Canelones de carne mixta con salsa bechamel
Zumo de naranja natural o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Salteado de verduras y arroz con frutos secos / Fruta

16

Ensalada caprese (tomate, mozzarella y albahaca)
Paella de verduras
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Pastel de verduras con patata y salsa de tomate / Fruta

17

Lechugas variadas, tomate y aceitunas
Arroz 3 delicias (zanahoria, guisantes, judías, jamón cocido y maíz)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Huevos cocidos con ensalada de patata / Fruta

18

Sopa de caldo de gallina y pollo
Redondo de pavo al horno con salsa de verduras, tomate y patata a dados
Yogur o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Ensalada de garbanzos con vegetales y arroz / Fruta

19

Farfalle 4 quesos
Lomo a la plancha
Mezclum, zanahoria, tomate cherry y aceitunas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Contramuslo de pollo con patata y espinacas / Fruta

20

Crema de guiso de garbanzos con verduras
Salchichas mixtas a la plancha . Arroz salteado
Zumo de naranja natural o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Lenguado enharinado y ensalada con pan / Fruta

21

Puré de Calabacin y Puerros
Tortilla de patata y Cebolla . Lechuga, tomate, zanahoria y queso
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Falafel de garbanzos con arroz / Fruta

22

Crema de lentejas estofadas con verduras
San Jacobo de jamón y queso
Ensalada caprese (tomate, mozzarella y albahaca)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Huevo a la plancha con verduras, pan / Fruta

23

Lechugas variadas, zanahoria y aceitunas
Paella de carne y verduras (tomate, pimiento, judía verde y carne variada)
Yogur o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Salmonetes fritos y ensalada, pan / Fruta

24

Puré de Zanahoria y Calabaza
Estofado de pollo con patata a dados y verduras (ajo, cebolla, pimiento, tomate, zanahoria, guisantes)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Espirales de lenteja roja con espinacas al curry / Fruta

25

Macarrones a la Napolitana (cebolla, pimiento rojo, verde, tomate, orégano)
Lomo a la plancha
Lechuga aliñadas con aceitunas
Zumo de naranja natural o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Pavo a la plancha con boniato y champiñones / Fruta

26

Crema de guiso de garbanzos con verduras
Tortilla a la francesa
Lechugas variadas, zanahoria, tomate y maíz
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Quesadillas caseras variadas / Fruta





MENÚ 2020 | Octubre

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

			<p>1</p> <p>Crema de guiso de garbanzos con verduras Pollo asado con verduras Patatas fritas Zumo de naranja natural o fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Huevo cocido con hervido de patata y verduras / Fruta</p>	<p>2</p> <p>Puré de Calabaza y Zanahoria Albóndigas con salsa de tomate y verduras Yogur o fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Quesadillas caseras variadas / Fruta</p>
<p>5</p> <p>Ensalada de patata con pimentón dulce, huevo cocido, atún y aceitunas Rabas de Calamar a la Romana. Lechugas variadas, tomate y maíz Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Pollo a la plancha con puré de patata y puerros / Fruta</p>	<p>6</p> <p>Crema de lentejas estofadas con verduras Hamburguesa mixta a la plancha Arroz salteado Yogur o fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Tortilla de patata y cebolla con ensalada / Fruta</p>	<p>7</p> <p>Lechugas variadas, zanahoria, tomate y atún Fideuá de carne y verduras Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Lenguado a la plancha y tabulé de couscous / Fruta</p>	<p>8</p> <p>Arroz con salsa de tomate y verduras Tortilla a la francesa Lechugas variadas, tomate y queso Zumo de naranja natural o fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Lentejas guisadas con patata y verduras / Fruta</p>	<p>9</p> <p>Macarrones gratinados Merluza rebozado casero (pan rallado, aceite y sal) Lechugas variadas, zanahoria y aceitunas Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Pizza casera variada / Fruta</p>
<p>12</p> <p>FESTIVO</p>	<p>13</p> <p>Espagueti a la napolitana (cebolla, pimiento rojo, verde, tomate, orégano) Croquetas de cocido Lechugas variadas, zanahoria y aceitunas Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Lentejas guisadas con patata y verduras / Fruta</p>	<p>14</p> <p>Puré de verduras de temporada y garbanzos Merluza rebozado casero (pan rallado, aceite y sal) Lechugas variadas, tomate y maíz Yogur o fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Pavo a la plancha con puerros y puré de patata / Fruta</p>	<p>15</p> <p>Lechugas variadas, zanahoria y atún Canelones de carne mixta con salsa bechamel Zumo de naranja natural o fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Salteado de verduras y arroz con frutos secos / Fruta</p>	<p>16</p> <p>Ensalada caprese (tomate, mozzarella y albahaca) Paella de pescado y marisco Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Pastel de verduras con patata y salsa de tomate / Fruta</p>
	<p>19</p> <p>Lechugas variadas, tomate y aceitunas Arroz 3 delicias (zanahoria, guisantes, judías, jamón cocido y gamba cocida) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Huevos cocidos con ensalada de patata / Fruta</p>	<p>20</p> <p>Sopa de caldo de gallina y pollo Redondo de pavo al horno con salsa de verduras, tomate y patata a dados Yogur o fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Ensalada de garbanzos con vegetales y arroz / Fruta</p>	<p>21</p> <p>Farfalle 4 quesos Merluza rebozado casero (pan rallado, aceite y sal) Mezclum, zanahoria, tomate cherry y aceitunas Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Contramuslo de pollo con patata y espinacas / Fruta</p>	<p>22</p> <p>Crema de guiso de garbanzos con verduras Salchichas mixtas a la plancha . Arroz salteado Zumo de naranja natural o fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Lenguado enharinado y ensalada con pan / Fruta</p>
<p>26</p> <p>Crema de lentejas estofadas con verduras San Jacobo de jamón y queso Ensalada caprese (tomate, mozzarella y albahaca) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Huevo a la plancha con verduras, pan / Fruta</p>	<p>27</p> <p>Lechugas variadas, zanahoria, atún y aceitunas Paella de carne y verduras (tomate, pimiento, judía verde y carne variada) Yogur o fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Salmonetes fritos y ensalada, pan / Fruta</p>	<p>28</p> <p>Puré de Zanahoria y Calabaza Estofado de pollo con patata a dados y verduras (ajo, cebolla, pimiento, tomate, zanahoria, guisantes) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Espirales de lenteja roja con espinacas al curry / Fruta</p>	<p>29</p> <p>Macarrones a la Napolitana (cebolla, pimiento rojo, verde, tomate, orégano) Merluza rebozado casero (pan rallado, aceite y sal) Lechuga aliñadas con aceitunas Zumo de naranja natural o fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Pavo a la plancha con boniato y champiñones / Fruta</p>	<p>30</p> <p>Crema de guiso de garbanzos con verduras Tortilla a la francesa Lechugas variadas, zanahoria, tomate y maíz Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Quesadillas caseras variadas / Fruta</p>





MENÚ 2020

Octubre



SIN GLUTEN

SIN LECHE



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

			<p>1</p> <p>Crema de guiso de garbanzos con verduras (sin lácteos) Pollo asado con verduras Patatas fritas Zumo de naranja natural o fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Huevo cocido con hervido de patata y verduras / Fruta</p>	<p>2</p> <p>Puré de Calabaza y Zanahoria Albóndigas con salsa de tomate y verduras (Sin Gluten) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Quesadillas con mozzarella de soja / Fruta</p>
<p>5</p> <p>Ensalada de patata con pimentón dulce, huevo cocido, atún y aceitunas Rabas de Calamar a la Romana (sin gluten) Lechugas variadas, tomate y maíz Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Pollo a la plancha con puré de patata y puerros / Fruta</p>	<p>6</p> <p>Crema de lentejas estofadas con verduras (sin lácteos) Hamburguesa mixta a la plancha (sin leche) Arroz salteado Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Tortilla de patata y cebolla con ensalada / Fruta</p>	<p>7</p> <p>Lechugas variadas, zanahoria, tomate y atún Fideuá de carne y verduras (sin gluten) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Lenguado a la plancha y tabulé de quinoa / Fruta</p>	<p>8</p> <p>Arroz con salsa de tomate y verduras Tortilla a la francesa Lechugas variadas, tomate y zanahoria Zumo de naranja natural o fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Lentejas guisadas con patata y verduras / Fruta</p>	<p>9</p> <p>Macarrones a la Napolitana (sin gluten) Merluza rebozado casero (sin gluten) Lechugas variadas, zanahoria y aceitunas Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Pizza con mozzarella de soja / Fruta</p>
<p>12</p> <p>FESTIVO</p>	<p>13</p> <p>Espagueti a la napolitana (cebolla, pimiento rojo, verde, tomate, orégano) (sin gluten) Pollo enharinado (sin gluten) Lechugas variadas, zanahoria y aceitunas Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Lentejas guisadas con patata y verduras / Fruta</p>	<p>14</p> <p>Puré de verduras de temporada y garbanzos Merluza rebozado casero (sin gluten). Lechugas variadas, tomate y maíz Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Pavo a la plancha con puerros y puré de patata / Fruta</p>	<p>15</p> <p>Lechugas variadas, zanahoria y atún Macarrones con Salsa a la Boloñesa (cebolla, apio, zanahoria, carne picada, tomate) (sin gluten, ni leche) Zumo de naranja natural o fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Salteado de verduras y arroz con frutos secos / Fruta</p>	<p>16</p> <p>Ensalada de tomate, albahaca y aceitunas Paella de pescado y marisco Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Pastel de verduras con patata y salsa de tomate / Fruta</p>
<p>19</p> <p>Lechugas variadas, tomate y aceitunas Arroz 3 delicias (zanahoria, guisantes, judías, jamón cocido sin leche y gamba cocida) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Huevos cocidos con ensalada de patata / Fruta</p>	<p>20</p> <p>Sopa de caldo de gallina y pollo (sin gluten) Redondo de pavo al horno con salsa de verduras, tomate y patata a dados Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Ensalada de garbanzos con vegetales y arroz / Fruta</p>	<p>21</p> <p>Pasta a la Napolitana (sin gluten) Merluza rebozado casero (sin gluten) Mezclum, zanahoria, tomate cherry y aceitunas Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Contramuslo de pollo con patata y espinacas / Fruta</p>	<p>22</p> <p>Crema de guiso de garbanzos con verduras (sin lácteos) Salchichas mixtas a la plancha (sin leche) Arroz salteado Zumo de naranja natural o fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Lenguado enharinado y ensalada con pan / Fruta</p>	<p>23</p> <p>Puré de Calabacin y Puerros Tortilla de patata y Cebolla. Lechuga, tomate, zanahoria y maíz Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Falafell de garbanzos con arroz / Fruta</p>
<p>26</p> <p>Crema de lentejas estofadas con verduras (sin lácteos) Pollo empanado (sin gluten). Ensalada de tomate, albahaca y aceitunas Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Huevo a la plancha con verduras, pan / Fruta</p>	<p>27</p> <p>Lechugas variadas, zanahoria, atún y aceitunas Paella de carne y verduras (tomate, pimiento, judía verde y carne variada) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Salmonetes fritos y ensalada, pan / Fruta</p>	<p>28</p> <p>Puré de Zanahoria y Calabaza Estofado de pollo con patata a dados y verduras (ajo, cebolla, pimiento, tomate, zanahoria, guisantes) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Espirales de lenteja roja con espinacas al curry / Fruta</p>	<p>29</p> <p>Macarrones a la Napolitana (cebolla, pimiento rojo, verde, tomate, orégano) (sin gluten) Merluza rebozado casero (sin gluten) Lechuga aliñadas con aceitunas Zumo de naranja natural o fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Pavo a la plancha con boniato y champiñones / Fruta</p>	<p>30</p> <p>Crema de guiso de garbanzos con verduras Tortilla a la francesa Lechugas variadas, zanahoria, tomate y maíz Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Quesadillas variadas con mozzarella de soja / Fruta</p>





MENÚ 2020 | Octubre

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

			<p>1</p> <p>Crema de guiso de garbanzos con verduras Pollo asado con verduras Patatas fritas Zumo de naranja natural o fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Huevo cocido con hervido Lomo a la plancha con pan y ensalada / Fruta</p>	<p>2</p> <p>Puré de Calabaza y Zanahoria Albóndigas con salsa de tomate y verduras (sin gluten ni huevo) Yogur o fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Quesadillas caseras variadas / Fruta</p>
<p>5</p> <p>Ensalada de patata con pimentón dulce, atún y aceitunas Rabas de Calamar a la Romana (sin gluten, ni huevo). Lechugas variadas, tomate y maíz Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Pollo a la plancha con puré de patata y puerros / Fruta</p>	<p>6</p> <p>Crema de lentejas estofadas con verduras Hamburguesa mixta a la plancha Arroz salteado Yogur o fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Merluza a la plancha con patata y ensalada / Fruta</p>	<p>7</p> <p>Lechugas variadas, zanahoria, tomate y atún Fideuá de carne y verduras (sin gluten) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Lenguado a la plancha y tabulé de quinoa / Fruta</p>	<p>8</p> <p>Arroz con salsa de tomate y verduras Lomo a la plancha Lechugas variadas, tomate y queso Zumo de naranja natural o fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Lentejas guisadas con patata y verduras / Fruta</p>	<p>9</p> <p>Macarrones gratinados (sin gluten) Merluza rebozado casero (sin gluten ni huevo) Lechugas variadas, zanahoria y aceitunas Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Pizza casera variada / Fruta</p>
<p>12</p> <p>FESTIVO</p>	<p>13</p> <p>Espagueti a la napolitana (cebolla, pimiento rojo, verde, tomate, orégano) (sin gluten) Pollo enharinado (sin huevo ni gluten). Lechugas variadas, zanahoria y aceitunas Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Lentejas guisadas con patata y verduras / Fruta</p>	<p>14</p> <p>Puré de verduras de temporada y garbanzos Merluza rebozado casero (sin gluten ni huevo) Lechugas variadas, tomate y maíz Yogur o fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Pavo a la plancha con puerros y puré de patata / Fruta</p>	<p>15</p> <p>Lechugas variadas, zanahoria y atún Macarrones con Salsa a la Boloñesa (cebolla, apio, zanahoria, carne picada, tomate) (sin gluten) Zumo de naranja natural o fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Salteado de verduras y arroz con frutos secos / Fruta</p>	<p>16</p> <p>Ensalada caprese (tomate, mozzarella y albahaca) Paella de pescado y marisco Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Pasta filo con verduras, queso y tomate / Fruta</p>
	<p>19</p> <p>Lechugas variadas, tomate y aceitunas Arroz 3 delicias (zanahoria, guisantes, judías, jamón cocido y gamba cocida) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Pavo a la plancha con patata y ensalada / Fruta</p>	<p>20</p> <p>Sopa de caldo de gallina y pollo (sin gluten) Redondo de pavo al horno con salsa de verduras, tomate y patata a dados Yogur o fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Ensalada de garbanzos con vegetales y arroz / Fruta</p>	<p>21</p> <p>Pasta 4 quesos (sin gluten) Lomo a la plancha Mezclum, zanahoria, tomate cherry y aceitunas Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Contramuslo de pollo con patata y espinacas / Fruta</p>	<p>22</p> <p>Crema de guiso de garbanzos con verduras Salchichas mixtas a la plancha . Arroz salteado Zumo de naranja natural o fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Lenguado enharinado y ensalada con pan / Fruta</p>
<p>26</p> <p>Crema de lentejas estofadas con verduras Pollo empanado (sin huevo ni gluten) Ensalada caprese (tomate, mozzarella y albahaca) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Lomo a la plancha con pimientos y patata / Fruta</p>	<p>27</p> <p>Lechugas variadas, zanahoria, atún y aceitunas Paella de carne y verduras (tomate, pimiento, judía verde y carne variada) Yogur o fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Salmonetes fritos y ensalada, pan / Fruta</p>	<p>28</p> <p>Puré de Zanahoria y Calabaza Estofado de pollo con patata a dados y verduras (ajo, cebolla, pimiento, tomate, zanahoria, guisantes) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Espirales de lenteja roja con espinacas al curry / Fruta</p>	<p>29</p> <p>Macarrones a la Napolitana (cebolla, pimiento rojo, verde, tomate, orégano) (sin gluten) Lomo a la plancha Lechuga aliñadas con aceitunas Zumo de naranja natural o fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Pavo a la plancha con boniato y champiñones / Fruta</p>	<p>30</p> <p>Crema de guiso de garbanzos con verduras Merluza rebozado casero (sin huevo ni gluten) Lechugas variadas, zanahoria, tomate y maíz Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Quesadillas caseras variadas / Fruta</p>

