



# MENÚ 2020 | Diciembre

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer



## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

1

Sopa de caldo de gallina y pollo  
Estofado de cerdo. Verduras y patata  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Puré de verduras y tortilla a la francesa con ensalada / Fruta

2

Guiso de lentejas con verduras  
Redondo de pavo al horno  
Puré de patata  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Sopa y Lomo de merluza con ensalada / Fruta

3

Macarrones a la boloñesa  
Pechuga de pollo a la plancha. Ensalada variada con atún y aceitunas  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Espirales de lenteja con verduras / Fruta

4

Crema de calabaza y legumbre  
Merluza con rebozado casero. Ensalada tipo César (queso y picatostes)  
Yogur o fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Quiche casera variada / Fruta

7

FESTIVO

8

FESTIVO

9

Puré o Guiso de lentejas con verduras  
Croquetas de cocido  
Arroz salteado  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Ensalada y Tortilla de patata y coliflor / Fruta

10

Canelones de carne con salsa bechamel  
Merluza con rebozado casero. Ensalada variada con maíz  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Pasta filo con verduras y queso de cabra / Fruta

11

Sopa de caldo de pescado  
Tortilla a la francesa  
Ensalada tipo Niçoise (atún y aceitunas negras)  
Yogur o fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Tortillas mexicanas de verduras y frijoles / Fruta

14

Sopa de caldo de gallina y pollo  
Albóndigas de carne mixta. Salsa de tomate, verduras y arroz  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Ensalada y hamburguesa de lentejas / Fruta

15

Espaguetis a la carbonara  
Muslito de pollo al horno  
Ensalada variada con maíz  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Hervido de patata y verduras con huevo / Fruta

16

Crema de verduras de temporada y legumbre  
Merluza con rebozado casero. Patata panadera al horno  
Yogur o fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Sopa y pollo a la plancha con ensalada / Fruta

17

Paella ciega de carne y verduras  
Filete de pavo a la plancha. Ensalada variada con atún  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Lomo de bacalao con salsa de tomate y patata / Fruta

18

Puré o Guiso de garbanzos con verduras y patata  
Tortilla de patata y cebolla. Tomate aliñado con aceitunas  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Quesadillas variadas / Fruta

21

Arroz a la marinera  
San Jacobo de jamón y queso. Ensalada variada con atún y aceitunas  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Pastel de merluza al horno con patata / Fruta

22

Sopa de Navidad  
Escaldums de pollo  
Verduras (cebolla, tomate, ajo, ciruelas) y patata  
Dulces de Navidad y fruta

**Sugerencia de cena:**  
Ensalada y Tortilla de patata y espinacas / Fruta

### 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

Diciembre

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer



SIN GLUTEN

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

1

Sopa de caldo de gallina y pollo (sin gluten)  
Estofado de cerdo. Verduras y patata  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Puré de verduras y tortilla a la francesa con ensalada / Fruta

2

Puré o Guiso de garbanzos con verduras  
Redondo de pavo al horno  
Puré de patata  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Sopa y Lomo de merluza con ensalada / Fruta

3

Macarrones a la boloñesa (sin gluten)  
Pechuga de pollo a la plancha. Ensalada variada con atún y aceitunas  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Espirales de guisantes con verduras / Fruta

4

Crema de calabaza y garbanzos o alubias  
Merluza con rebozado casero (sin gluten)  
Ensalada tipo César (queso y picatostes sin gluten)  
Yogur o fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Quiche casera variada / Fruta

7

FESTIVO

8

FESTIVO

9

Puré o Guiso de lentejas con verduras  
Croquetas de cocido (sin gluten). Arroz salteado  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Ensalada y Tortilla de patata y coliflor / Fruta

10

Macarrones a la napolitana (sin gluten)  
Merluza con rebozado casero (sin gluten)  
Ensalada variada con maíz  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Pasta filo con verduras y queso de cabra / Fruta

11

Sopa de caldo de pescado (sin gluten)  
Tortilla a la francesa  
Ensalada tipo Niçoise (atún y aceitunas negras)  
Yogur o fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Tortillas mexicanas de verduras y frijoles / Fruta

14

Sopa de caldo de gallina y pollo (sin gluten)  
Albóndigas de carne mixta. Salsa de tomate, verduras y arroz  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Ensalada y hamburguesa de legumbre / Fruta

15

Espaguetis a la carbonara (sin gluten)  
Muslitos de pollo al horno. Ensalada variada con maíz  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Hervido de patata y verduras con huevo / Fruta

16

Crema de verduras de temporada y garbanzos o alubias  
Merluza con rebozado casero (sin gluten). Patata pà nadera al horno  
Yogur o fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Sopa y pollo a la plancha con ensalada / Fruta

17

Paella ciega de carne y verduras  
Filete de pavo a la plancha. Ensalada variada con atún  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Lomo de bacalao con salsa de tomate y patata / Fruta

18

Puré o Guiso de garbanzos con verduras y patata  
Tortilla de patata y cebolla. Tomate aliñado con aceitunas  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Quesadillas variadas / Fruta

21

Arroz a la marinera  
San Jacobo de jamón y queso (sin gluten)  
Ensalada variada con maíz  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Pastel de merluza al horno con patata / Fruta

22

Sopa de Navidad (sin gluten)  
Escaldums de pollo  
Verduras (cebolla, tomate, ajo, ciruelas) y patata  
Dulces de Navidad (sin gluten) y fruta

**Sugerencia de cena:**  
Ensalada y Tortilla de patata y espinacas / Fruta





# MENÚ 2020

Diciembre

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer



## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

1

Sopa de caldo de gallina y pollo  
Estofado de cerdo. Verduras y patata  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Ensalada y Tortilla de patata (harina de garbanzos) / Fruta

2

Guiso de lentejas con verduras  
Redondo de pavo al horno  
Puré de patata  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Sopa y Lomo de merluza con ensalada / Fruta

3

Macarrones a la boloñesa  
Pechuga de pollo a la plancha. Ensalada variada con atún y aceitunas  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Espirales de lenteja con verduras / Fruta

4

Crema de calabaza y legumbre  
Merluza con rebozado casero (sin huevo)  
Ensalada tipo César (queso y picatostes) (queso sin huevo)  
Yogur o fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Empanadillas de atún y verduras / Fruta

7

FESTIVO

8

FESTIVO

9

Puré o Guiso de lentejas con verduras  
Croquetas de cocido  
Arroz salteado  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Ensalada y pavo a la plancha con patata / Fruta

10

Macarrones a la napolitana  
Merluza con rebozado casero (sin huevo)  
Ensalada variada con maíz  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Pasta filo con verduras y queso de cabra / Fruta

11

Sopa de caldo de pescado  
Pechuga de pollo a la plancha. Ensalada tipo Niçoise (atún y aceitunas negras)  
Yogur o fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Tortillas mexicanas de verduras y frijoles / Fruta

14

Sopa de caldo de gallina y pollo  
Albóndigas de carne mixta. Salsa de tomate, verduras y arroz  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Ensalada y hamburguesa de lentejas / Fruta

15

Espaguetis a la carbonara  
Muslito de pollo al horno  
Ensalada variada con maíz  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Hervido de patata y verduras con queso fresco / Fruta

16

Crema de verduras de temporada y legumbre  
Merluza con rebozado casero (sin huevo). Patata panadera al horno  
Yogur o fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Sopa y pollo a la plancha con ensalada / Fruta

17

Paella ciega de carne y verduras  
Filete de pavo a la plancha. Ensalada variada con atún  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Lomo de bacalao con salsa de tomate y patata / Fruta

18

Puré o Guiso de garbanzos con verduras y patata  
Merluza con rebozado casero (sin huevo)  
Tomate aliñado con aceitunas  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Quesadillas variadas / Fruta

21

Arroz a la marinera  
Pavo empanado (sin huevo). Ensalada variada con atún y aceitunas  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Merluza al horno con patata / Fruta

22

Sopa de Navidad  
Escaldums de pollo  
Verduras (cebolla, tomate, ajo, ciruelas) y patata  
Dulces de Navidad (sin huevo) y fruta

**Sugerencia de cena:**  
Ensalada y Tortilla de patata (harina de garbanzos) / Fruta





# MENÚ 2020

Diciembre

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer



SIN LECHE

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

1

Sopa de caldo de gallina y pollo  
Estofado de cerdo. Verduras y patata  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Puré de verduras y tortilla a la francesa con ensalada / Fruta

2

Puré o Guiso de lentejas con verduras  
Redondo de pavo al horno  
Puré de patata (sin leche)  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Sopa y Lomo de merluza con ensalada / Fruta

3

Macarrones a la boloñesa  
Pechuga de pollo a la plancha. Ensalada variada con atún y aceitunas  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Espirales de lenteja con verduras / Fruta

4

Crema de calabaza y legumbre (sin leche)  
Merluza con rebozado casero  
Ensalada tipo César (pica-tostes) (sin queso)  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Quiche casera variada con nata de avena / Fruta

7

FESTIVO

8

FESTIVO

9

Puré o Guiso de lentejas con verduras  
Lomo empanado  
Arroz salteado  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Ensalada y Tortilla de patata y coliflor / Fruta

10

Macarrones a la napolitana  
Merluza con rebozado casero. Ensalada variada con maíz  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Pasta filo con verduras y carne picada / Fruta

11

Sopa de caldo de pescado  
Tortilla a la francesa  
Ensalada tipo Niçoise (atún y aceitunas negras)  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Tortillas mexicanas de verduras y frijoles / Fruta

14

Sopa de caldo de gallina y pollo  
Albóndigas de carne mixta (sin leche)  
Salsa de tomate, verduras y arroz  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Ensalada y hamburguesa de lentejas / Fruta

15

Espaguetis a la napolitana  
Muslito de pollo al horno  
Ensalada variada con maíz  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Hervido de patata y verduras con huevo / Fruta

16

Crema de verduras y legumbre (sin leche)  
Merluza con rebozado casero. Patata panadera al horno  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Sopa y pollo a la plancha con ensalada / Fruta

17

Paella ciega de carne y verduras  
Filete de pavo a la plancha. Ensalada variada con atún  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Lomo de bacalao con salsa de tomate y patata / Fruta

18

Puré o Guiso de garbanzos con verduras y patata  
Tortilla de patata y cebolla. Tomate aliñado con aceitunas  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Quesadillas variadas (mozzarella de soja) / Fruta

21

Arroz a la marinera  
Pavo empanado  
Ensalada variada con atún y aceitunas  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Pastel de merluza al horno con patata / Fruta

22

Sopa de Navidad  
Escaldums de pollo  
Verduras (cebolla, tomate, ajo, ciruelas) y patata  
Dulces de Navidad (sin leche) y fruta

**Sugerencia de cena:**  
Ensalada y Tortilla de patata y espinacas / Fruta





# MENÚ 2020

Diciembre

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer



SIN PESCADO

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

1

Sopa de caldo de gallina y pollo  
Estofado de cerdo. Verduras y patata  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Puré de verduras y tortilla a la francesa con ensalada / Fruta

2

Guiso de lentejas con verduras  
Redondo de pavo al horno  
Puré de patata  
Fruta de temporada

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

3

Macarrones a la boloñesa  
Pechuga de pollo a la plancha. Ensalada variada con atún y aceitunas  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Espirales de lenteja con verduras / Fruta

4

Crema de calabaza y legumbre  
Tortilla a la francesa  
Ensalada tipo César (queso y picatostes) (sin salsa)  
Yogur o fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Quiche casera variada / Fruta

7

FESTIVO

8

FESTIVO

9

Puré o Guiso de lentejas con verduras  
Croquetas de cocido  
Arroz salteado  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Ensalada y Tortilla de patata y coliflor / Fruta

10

Canelones de carne con salsa bechamel  
Lomo empanado. Ensalada variada con maíz  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Hamburguesa vegetal con arroz salteado / Fruta

11

Sopa de caldo de ave  
Tortilla de patata y cebolla. Ensalada variada con aceitunas negras  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Tortillas mexicanas de verduras y frijoles / Fruta

14

Sopa de caldo de gallina y pollo  
Albóndigas de carne mixta. Salsa de tomate, verduras y arroz  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Ensalada y hamburguesa de lentejas / Fruta

15

Espaguetis a la carbonara  
Muslito de pollo al horno  
Ensalada variada con maíz  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Hervido de patata y verduras con huevo / Fruta

16

Crema de verduras de temporada y legumbre  
Lomo empanado. Patata panadera al horno  
Yogur o fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Sopa y pollo a la plancha con ensalada / Fruta

17

Paella ciega de carne y verduras  
Filete de pavo a la plancha. Ensalada variada con queso  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Espirales de lenteja con verduras / Fruta

18

Puré o Guiso de garbanzos con verduras y patata  
Tortilla de patata y cebolla. Tomate aliñado con aceitunas  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Quesadillas variadas / Fruta

21

Arroz con tomate  
San Jacobo de jamón y queso. Ensalada variada con maíz  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Pastel de verduras al horno con patata / Fruta

22

Sopa de Navidad  
Escaldums de pollo  
Verduras (cebolla, tomate, ajo, ciruelas) y patata  
Dulces de Navidad y fruta

**Sugerencia de cena:**  
Ensalada y Tortilla de patata y espinacas / Fruta





# MENÚ 2020

Diciembre

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer



## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

1

Sopa de caldo de gallina y pollo  
Estofado de cerdo. Verduras y patata  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Puré de verduras y tortilla a la francesa con ensalada / Fruta

2

Guiso de lentejas con verduras  
Redondo de pavo al horno  
Puré de patata  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Sopa y Lomo de merluza con ensalada / Fruta

3

Macarrones a la boloñesa (carne picada sin proteína de soja)  
Pechuga de pollo a la plancha. Ensalada variada con atún y aceitunas  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Espirales de lenteja con verduras / Fruta

4

Crema de calabaza y legumbre  
Merluza con rebozado casero. Ensalada tipo César (queso y picatostes)  
Yogur o fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Quiche casera variada / Fruta

7

FESTIVO

8

FESTIVO

9

Puré o Guiso de lentejas con verduras  
Lomo empanado  
Arroz salteado  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Ensalada y Tortilla de patata y coliflor / Fruta

10

Macarrones a la napolitana  
Merluza con rebozado casero. Ensalada variada con maíz  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Pasta filo con verduras y queso de cabra / Fruta

11

Sopa de caldo de pescado  
Tortilla a la francesa  
Ensalada tipo Niçoise (atún y aceitunas negras)  
Yogur o fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Tortillas mexicanas de verduras y frijoles / Fruta

14

Sopa de caldo de gallina y pollo  
Albóndigas de carne mixta (sin proteína de soja)  
Salsa de tomate, verduras y arroz  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Ensalada y hamburguesa de lentejas / Fruta

15

Espaguetis a la carbonara (sin proteína de soja)  
Muslito de pollo al horno  
Ensalada variada con maíz  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Hervido de patata y verduras con huevo / Fruta

16

Crema de verduras de temporada y legumbre  
Merluza con rebozado casero. Patata panadera al horno  
Yogur o fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Sopa y pollo a la plancha con ensalada / Fruta

17

Paella ciega de carne y verduras  
Filete de pavo a la plancha. Ensalada variada con atún  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Lomo de bacalao con salsa de tomate y patata / Fruta

18

Puré o Guiso de garbanzos con verduras y patata  
Tortilla de patata y cebolla. Tomate aliñado con aceitunas  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Quesadillas variadas / Fruta

21

Arroz a la marinera  
San Jacobo de jamón y queso (sin proteína de soja). Ensalada variada con atún y aceitunas  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Pastel de merluza al horno con patata / Fruta

22

Sopa de Navidad  
Escaldums de pollo  
Verduras (cebolla, tomate, ajo, ciruelas) y patata  
Dulces de Navidad (sin proteína de soja) y fruta

**Sugerencia de cena:**  
Ensalada y Tortilla de patata y espinacas / Fruta





# MENÚ 2020

Diciembre



Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

1

Sopa de caldo de gallina y pollo (sin gluten)  
Estofado de cerdo  
Verduras y patata  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Ensalada y Tortilla de patata (harina de garbanzos) / Fruta

2

Puré o Guiso de garbanzos con verduras  
Redondo de pavo al horno  
Puré de patata  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Sopa y Lomo de merluza con ensalada / Fruta

3

Macarrones a la boloñesa (sin gluten)  
Pechuga de pollo a la plancha. Ensalada variada con atún y aceitunas  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Espirales de guisantes con verduras / Fruta

4

Crema de calabaza y garbanzos o alubias  
Merluza con rebozado casero (sin gluten ni huevo)  
Ensalada tipo César (queso y picatostes sin gluten) (queso sin huevo)  
Yogur o fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Empanadillas de atún y verduras / Fruta

7

FESTIVO

8

FESTIVO

9

Puré o Guiso de lentejas con verduras  
Croquetas de cocido (sin gluten). Arroz salteado  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Ensalada y pavo a la plancha con patata / Fruta

10

Macarrones a la napolitana (sin gluten)  
Merluza con rebozado casero (sin gluten ni huevo). Ensalada variada con maíz  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Pasta filo con verduras y queso de cabra / Fruta

11

Sopa de caldo de pescado (sin gluten)  
Pechuga de pollo a la plancha. Ensalada tipo Niçoise (atún y aceitunas negras)  
Yogur o fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Tortillas mexicanas de verduras y frijoles / Fruta

14

Sopa de caldo de gallina y pollo (sin gluten)  
Albóndigas de carne mixta. Salsa de tomate, verduras y arroz  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Ensalada y hamburguesa de legumbre / Fruta

15

Espaguetis a la carbonara (sin gluten)  
Muslitos de pollo al horno. Ensalada variada con maíz  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Hervido de patata y verduras con queso fresco / Fruta

16

Crema de verduras de temporada y garbanzos o alubias  
Merluza con rebozado casero (sin gluten ni huevo). Patata panadera al horno  
Yogur o fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Sopa y pollo a la plancha con ensalada / Fruta

17

Paella ciega de carne y verduras  
Filete de pavo a la plancha. Ensalada variada con atún  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Lomo de bacalao con salsa de tomate y patata / Fruta

18

Puré o Guiso de garbanzos con verduras y patata  
Merluza con rebozado casero (sin gluten ni huevo). Tomate aliñado con aceitunas  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Quesadillas variadas / Fruta

21

Arroz a la marinera  
Pavo empanado (sin gluten ni huevo)  
Ensalada variada con atún y aceitunas  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Merluza al horno con patata / Fruta

22

Sopa de Navidad (sin gluten)  
Escaldums de pollo  
Verduras (cebolla, tomate, ajo, ciruelas) y patata  
Dulces de Navidad (sin gluten ni huevo) y fruta

**Sugerencia de cena:**  
Ensalada y Tortilla de patata (harina de garbanzos) / Fruta





# MENÚ 2020

Diciembre



SIN GLUTEN

SIN LECHE



Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

1

Sopa de caldo de gallina y pollo (sin gluten)  
Estofado de cerdo  
Verduras y patata  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Puré de verduras y tortilla a la francesa con ensalada / Fruta

2

Puré o Guiso de garbanzos con verduras  
Redondo de pavo al horno  
Puré de patata (sin leche)  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Sopa y Lomo de merluza con ensalada / Fruta

3

Macarrones a la boloñesa (sin gluten)  
Pechuga de pollo a la plancha. Ensalada variada con atún y aceitunas  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Espirales de guisantes con verduras / Fruta

4

Crema de calabaza y garbanzos o alubias (sin leche)  
Merluza con rebozado casero (sin gluten)  
Ensalada tipo César (picatostes sin gluten) (sin queso)  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Quiche casera variada con nata de avena / Fruta

7

FESTIVO

8

FESTIVO

9

Puré o Guiso de lentejas con verduras  
Lomo empanado (sin gluten). Arroz salteado  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Ensalada y Tortilla de patata y coliflor / Fruta

10

Macarrones a la napolitana (sin gluten)  
Merluza con rebozado casero (sin gluten)  
Ensalada variada con maíz  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Pasta filo con verduras y carne picada / Fruta

11

Sopa de caldo de pescado (sin gluten)  
Tortilla a la francesa  
Ensalada tipo Niçoise (atún y aceitunas negras)  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Tortillas mexicanas de verduras y frijoles / Fruta

14

Sopa de caldo de gallina y pollo (sin gluten)  
Albóndigas de carne mixta (sin leche). Salsa de tomate, verduras y arroz  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Ensalada y hamburguesa de legumbre / Fruta

15

Espaguetis a la napolitana (sin gluten)  
Muslitos de pollo al horno. Ensalada variada con maíz  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Hervido de patata y verduras con huevo / Fruta

16

Crema de calabaza y garbanzos o alubias (sin leche)  
Merluza con rebozado casero (sin gluten). Patata pánadera al horno  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Sopa y pollo a la plancha con ensalada / Fruta

17

Paella ciega de carne y verduras  
Filete de pavo a la plancha. Ensalada variada con atún  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Lomo de bacalao con salsa de tomate y patata / Fruta

18

Puré o Guiso de garbanzos con verduras y patata  
Tortilla de patata y cebolla. Tomate aliñado con aceitunas  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Quesadillas variadas (mozzarella de soja) / Fruta

21

Arroz a la marinera  
Pavo empanado (sin gluten). Ensalada variada con maíz  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Pastel de merluza al horno con patata / Fruta

22

Sopa de Navidad (sin gluten)  
Escaldums de pollo  
Verduras (cebolla, tomate, ajo, ciruelas) y patata  
Dulces de Navidad (sin gluten ni leche) y fruta

**Sugerencia de cena:**  
Ensalada y Tortilla de patata y espinacas / Fruta

