



MENÚ 2020 | Noviembre

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer



LUNES

2
Arroz caldoso de pescadillo
Rabas de calamar.
Ensalada variada con queso
Yogur o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Espirales de lenteja con verduras / Fruta

MARTES

3
Fideuá ciega mixta
Filete de pavo a la plancha. Patata asada en gajos
Fruta de temporada

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

MIÉRCOLES

4
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

JUEVES

5
Puré o Guiso de lentejas con verduras
Pechuga de pollo
Arroz al curry
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Sopa y lenguado enharinado con ensalada / Fruta

VIERNES

6
DÍA NO LECTIVO

9
Sopa de caldo de gallina y pollo
Croquetas de cocido
Arroz 3 delicicas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Ensalada y hamburguesa de lentejas / Fruta

10
Espaguetis a la carbonara
Pechuga de pollo a la plancha. Ensalada variada con maíz
Fruta de temporada

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

11
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 pavo a la plancha con ensalada / Fruta

12
Paella ciega de carne y verduras
Salchichas de cerdo al horno. Ensalada variada con atún y aceitunas
Fruta de temporada

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

13
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

16
Arroz a la marinera
San Jacobo de jamón y queso. Ensalada variada con maíz
Fruta de temporada

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

17
Puré o Guiso de lentejas con verduras
Escaldums de pollo
Verduras y patata
Fruta de temporada

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

18
Crema de Zanahoria
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada tipo Griega (queso, aceitunas negras)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Garbanzos con verduras al curry / Fruta

19
Macarrones a la napolitana
Hamburguesa mixta a la plancha. Ensalada variada con atún y aceitunas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Calamares con verduras y arroz caldoso / Fruta

20
Sopa de caldo de gallina y pollo
Merluza con rebozado casero. Patata panadera y salsa de "tumbet mallorquin"
Yogur o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Pizza casera variada / Fruta

23
Sopa de caldo de gallina y pollo
Albóndigas de carne mixta. Salsa de tomate, verduras y arroz
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Puré de calabacín y lenguado con ensalada / Fruta

24
Farfalle 4 quesos
Filete de pavo a la plancha. Ensalada variada con atún y aceitunas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Espirales de guisantes con tomate y verduras / Fruta

25
Puré o Guiso de garbanzos con verduras y patata
Merluza con rebozado casero. Ensalada variada con maíz
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Quiche de espinacas y queso / Fruta

26
Paella de verduras
Pollo asado. Patatas fritas
Yogur o fruta de temporada

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

27
Crema de verduras de temporada y legumbre
Tortilla de patata y cebolla. Ensalada caprese (tomate, mozzarella, albahaca)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Cuscús con verduras y salmón a la plancha / Fruta

30
Arroz con salsa de tomate y verduras
Tortilla a la francesa con jamón. Ensalada variada con maíz
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Verduras salteadas con merluza, pan / 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.



María Colomer Valiente.
Dietista-Nutricionista. Col. IB00005



MENÚ 2020

Noviembre

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer



LUNES

2
Arroz caldoso de pescado
Rabas de calamar (sin gluten). Ensalada variada con queso
Yogur o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Espirales de lenteja con verduras / Fruta

MARTES

3
Fideuá ciega mixta (sin gluten)
Filete de pavo a la plancha. Patata asada en gajos
Fruta de temporada

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

MIÉRCOLES

4
Macarrones a la napolitana (sin gluten)
Merluza con rebozado casero (sin gluten). Ensalada variada con maíz
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Salteado de verduras y queso de cabra, pan / Fruta

JUEVES

5
Puré o Guiso de lentejas con verduras
Pechuga de pollo
Arroz al curry
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Sopa y lenguado enharinado con ensalada / Fruta

VIERNES

DÍA NO LECTIVO

9
Sopa de caldo de gallina y pollo (sin gluten)
Croquetas de cocido (sin gluten). Arroz 3 deliciosos
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Ensalada y hamburguesa de lentejas / Fruta

10
Espaguetis a la carbonara (sin gluten)
Pechuga de pollo a la plancha. Ensalada variada con maíz
Fruta de temporada

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

11
Crema de verduras de temporada y legumbre
Merluza con rebozado casero (sin gluten). Patata panadera al horno
Yogur o fruta de temporada

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

12
Paella ciega de carne y verduras
Salchichas de cerdo al horno. Ensalada variada con atún y aceitunas
Fruta de temporada

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

13
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

16
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

17
Puré o Guiso de lentejas con verduras
Escaldums de pollo
Verduras y patata
Fruta de temporada

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

18
Crema de Zanahoria
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada tipo Griega (queso, aceitunas negras)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Garbanzos con verduras al curry / Fruta

19
Macarrones integrales a la napolitana (sin gluten)
Hamburguesa mixta a la plancha. Ensalada variada con atún y aceitunas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Calamares con verduras y arroz caldoso / Fruta

20
Sopa de caldo de gallina y pollo (sin gluten)
Merluza con rebozado casero (sin gluten)
Patata panadera y salsa de "tumbet mallorquin"
Yogur o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Pizza casera variada / Fruta

23
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:
Puré de calabacín y lenguado con ensalada / Fruta

24
Pasta 4 quesos (sin gluten)
Filete de pavo a la plancha. Ensalada variada con atún y aceitunas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Espirales de guisantes con tomate y verduras / Fruta

25
Puré o Guiso de garbanzos con verduras y patata
Merluza con rebozado casero (sin gluten). Ensalada variada con maíz
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Quiche de espinacas y queso / Fruta

26
Paella de verduras
Pollo asado. Patatas fritas
Yogur o fruta de temporada

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

27
Crema de verduras de temporada y legumbre
Tortilla de patata y cebolla. Ensalada caprese (tomate, mozzarella, albahaca)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Quinoa con verduras y salmón a la plancha / Fruta

30
Arroz con salsa de tomate y verduras
Tortilla a la francesa con jamón. Ensalada variada con maíz
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Verduras salteadas con merluza, pan / Fruta



María Colomer Valiente.
Dietista-Nutricionista. Col. IB00005



MENÚ 2020 | Noviembre

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer



SIN HUEVO

LUNES

2

Arroz caldoso de pescadillo
Rabas de calamar (sin huevo). Ensalada variada con queso sin huevo
Yogur o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Espirales de lenteja con verduras / Fruta

MARTES

3

Fideuá ciega mixta
Filete de pavo a la plancha. Patata asada en gajos
Fruta de temporada

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

MIÉRCOLES

4

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

JUEVES

5

Puré o Guiso de lentejas con verduras
Pechuga de pollo
Arroz al curry
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Sopa y lenguado enharinado con ensalada / Fruta

VIERNES

6

DÍA NO LECTIVO

9

Sopa de caldo de gallina y pollo (con pasta integral)
Croquetas de cocido
Arroz salteado
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Ensalada y hamburguesa de lentejas / Fruta

10

Espaguetis a la carbonara
Pechuga de pollo a la plancha. Ensalada variada con maíz
Fruta de temporada

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

11

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 pavo a la plancha con ensalada / Fruta

12

Paella ciega de carne y verduras
Salchichas de cerdo al horno. Ensalada variada con atún y aceitunas
Fruta de temporada

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

13

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

16

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

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

17

Puré o Guiso de lentejas con verduras
Escaldums de pollo
Verduras y patata
Fruta de temporada

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

18

Crema de Zanahoria
Merluza con rebozado casero (sin huevo) Ensalada tipo Griega (queso sin huevo, aceitunas negras)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Garbanzos con verduras al curry / Fruta

19

Macarrones a la napolitana
Hamburguesa mixta a la plancha. Ensalada variada con atún y aceitunas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Calamares con verduras y arroz caldoso / Fruta

20

Sopa de caldo de gallina y pollo
Merluza con rebozado casero (sin huevo). Patata panadera y salsa de "tumbet mallorquín"
Yogur o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Pizza casera variada / Fruta

23

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

Sugerencia de cena:
Puré de calabacín y lenguado con ensalada / Fruta

24

Farfalle 4 quesos (queso sin huevo)
Filete de pavo a la plancha. Ensalada variada con atún y aceitunas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Espirales de guisantes con tomate y verduras / Fruta

25

Puré o Guiso de garbanzos con verduras y patata
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

26

Paella de verduras
Pollo asado. Patatas fritas
Yogur o fruta de temporada

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

27

Crema de verduras de temporada y legumbre
Merluza con rebozado casero (sin huevo)
Ensalada caprese (tomate, mozzarella, albahaca)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Cuscús con verduras y salmón a la plancha / Fruta

30

Arroz con salsa de tomate y verduras
Merluza con rebozado casero (sin huevo)
Ensalada variada con maíz
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Verduras salteadas con merluza, pan / Fruta



María Colomer Valiente.
Dietista-Nutricionista. Col. IB00005



MENÚ 2020 | Noviembre

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer



SIN LECHE

LUNES

2

Arroz caldoso de pescadito
Rabas de calamar
Ensalada variada con aceitunas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Espirales de lenteja con verduras / Fruta

MARTES

3

Fideuá ciega mixta
Filete de pavo a la plancha. Patata asada en gajos
Fruta de temporada

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

MIÉRCOLES

4

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

Sugerencia de cena:
Pasta filo con verduras y mozzarella de soja / Fruta

JUEVES

5

Puré o Guiso de lentejas con verduras
Pechuga de pollo. Arroz al curry (sin leche)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Sopa y lenguado enharinado con ensalada / Fruta

VIERNES

6

DÍA NO LECTIVO

9

Sopa de caldo de gallina y pollo (con pasta integral)
Lomo empanado. Arroz 3 delicias
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Ensalada y hamburguesa de lentejas / Fruta

10

Espaguetis a la napolitana
Pechuga de pollo a la plancha. Ensalada variada con maíz
Fruta de temporada

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

11

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

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

12

Paella ciega de carne y verduras
Salchichas de cerdo al horno (sin leche)
Ensalada variada con atún y aceitunas
Fruta de temporada

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

13

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

16

Arroz a la marinera
Lomo empanado. Ensalada variada con maíz
Fruta de temporada

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

17

Puré o Guiso de lentejas con verduras
Escaldums de pollo
Verduras y patata
Fruta de temporada

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

18

Crema de Zanahoria (sin leche)
Tortilla de patata y cebolla
Tomate y aceitunas negras
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Garbanzos con verduras al curry / Fruta

19

Macarrones a la napolitana
Hamburguesa mixta a la plancha (sin leche)
Ensalada variada con atún y aceitunas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Calamares con verduras y arroz caldoso / Fruta

20

Sopa de caldo de gallina y pollo
Merluza con rebozado casero. Patata panadera y salsa de "tumbet mallorquin"
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Pizza casera variada (mozzarella de soja) / Fruta

23

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:
Puré de calabacín y lenguado con ensalada / Fruta

24

Pasta a la napolitana
Filete de pavo a la plancha. Ensalada variada con atún y aceitunas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Espirales de guisantes con tomate y verduras / Fruta

25

Puré o Guiso de garbanzos con verduras y patata
Merluza con rebozado casero. Ensalada variada con maíz
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Raolitas de verduras y patata cocida / Fruta

26

Paella de verduras
Pollo asado. Patatas fritas
Fruta de temporada

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

27

Crema de verduras y legumbre (sin leche)
Tortilla de patata y cebolla. Ensalada variada con maíz y aceitunas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Cuscús con verduras y salmón a la plancha / Fruta

30

Arroz con salsa de tomate y verduras
Tortilla a la francesa con jamón (sin leche)
Ensalada variada con maíz
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Verduras salteadas con merluza, pan / Fruta



María Colomer Valiente.
Dietista-Nutricionista. Col. IB00005



MENÚ 2020

Noviembre

SIN PESCADO



Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer

LUNES

2

Arroz con tomate
Pollo empanado
Ensalada variada con queso
Yogur o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Espirales de lenteja con verduras / Fruta

MARTES

3

Fideuá ciega de carne
Filete de pavo a la plancha. Patata asada en gajos
Fruta de temporada

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

MIÉRCOLES

4

Macarrones a la napolitana
Lomo empanado
Ensalada variada con maíz
Fruta de temporada

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

JUEVES

5

Puré o Guiso de lentejas con verduras
Pechuga de pollo
Arroz al curry
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Ensalada y pa amb oli / Fruta

VIERNES

6

DÍA NO LECTIVO

9

Sopa de caldo de gallina y pollo
Croquetas de cocido
Arroz 3 delicicas (sin pescado)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Ensalada y hamburguesa de lentejas / Fruta

10

Espaguetis a la napolitana
Pechuga de pollo a la plancha
Ensalada variada con maíz
Fruta de temporada

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

11

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

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

12

Paella ciega de carne y verduras
Salchichas de cerdo al horno
Ensalada variada con queso
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Pechuga de pollo con salsa de tomate y patata / Fruta

13

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

16

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

17

Puré o Guiso de lentejas con verduras
Escaldums de pollo
Verduras y patata
Fruta de temporada

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

18

Crema de Zanahoria
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada tipo Griega (queso, aceitunas negras)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Garbanzos con verduras al curry / Fruta

19

Macarrones a la napolitana
Hamburguesa mixta a la plancha. Ensalada variada con aceitunas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Puré de verduras y raolas de acelgas / Fruta

20

Sopa de caldo de gallina y pollo
Tortilla a la francesa
Patata panadera y salsa de "tumbet mallorquín"
Yogur o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Pizza casera variada / Fruta

23

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

Sugerencia de cena:
Puré de calabacín y tortilla con ensalada / Fruta

24

Farfalle 4 quesos
Filete de pavo a la plancha. Ensalada variada con aceitunas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Espirales de guisantes con tomate y verduras / Fruta

25

Puré o Guiso de garbanzos con verduras y patata
Tortilla a la francesa con queso. Ensalada variada con maíz
Fruta de temporada

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

26

Paella de verduras
Pollo asado. Patatas fritas
Yogur o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Sopa y croquetas de espinacas con ensalada / Fruta

27

Crema de verduras de temporada y legumbre
Tortilla de patata y cebolla. Ensalada caprese (tomate, mozzarella, albahaca)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Cuscús con verduras y pollo a la plancha / Fruta

30

Arroz con salsa de tomate y verduras
Tortilla a la francesa con jamón. Ensalada variada con maíz
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Verduras salteadas con pollo, pan / Fruta



María Colomer Valiente.
Dietista-Nutricionista. Col. IB00005



MENÚ 2020

Noviembre



SIN SOJA



Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer

LUNES

2

Arroz caldoso de pescadito
Rabas de calamar.
Ensalada variada con queso
Yogur o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Espirales de lenteja con verduras / Fruta

MARTES

3

Fideuá ciega mixta
Filete de pavo a la plancha. Patata asada en gajos
Fruta de temporada

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

MIÉRCOLES

4

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

JUEVES

5

Puré o Guiso de lentejas con verduras
Pechuga de pollo
Arroz al curry
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Sopa y lenguado enharinado con ensalada / Fruta

VIERNES

6

DÍA NO LECTIVO

9

Sopa de caldo de gallina y pollo
Lomo empanado
Arroz 3 delicicas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Ensalada y hamburguesa de lentejas / Fruta

10

Espaguetis a la carbonara (sin proteína de soja)
Pechuga de pollo a la plancha Ensalada variada con maíz
Fruta de temporada

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

11

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 pavo a la plancha con ensalada / Fruta

12

Paella ciega de carne y verduras
Salchichas de cerdo al horno (sin proteína de soja)
Ensalada variada con atún y aceitunas
Fruta de temporada

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

13

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

16

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

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

17

Puré o Guiso de lentejas con verduras
Escaldums de pollo
Verduras y patata
Fruta de temporada

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

18

Crema de Zanahoria
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada tipo Griega (queso, aceitunas negras)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Garbanzos con verduras al curry / Fruta

19

Macarrones a la napolitana
Hamburguesa mixta a la plancha (sin proteína de soja). Ensalada variada con atún y aceitunas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Calamares con verduras y arroz caldoso / Fruta

20

Sopa de caldo de gallina y pollo
Merluza con rebozado casero. Patata panadera y salsa de "tumbet mallorquin"
Yogur o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Pizza casera variada / Fruta

23

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:
Puré de calabacín y lenguado con ensalada / Fruta

24

Farfalle 4 quesos
Filete de pavo a la plancha. Ensalada variada con atún y aceitunas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Espirales de guisantes con tomate y verduras / Fruta

25

Puré o Guiso de garbanzos con verduras y patata
Merluza con rebozado casero. Ensalada variada con maíz
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Quiche de espinacas y queso / Fruta

26

Paella de verduras
Pollo asado. Patatas fritas
Yogur o fruta de temporada

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

27

Crema de verduras de temporada y legumbre
Tortilla de patata y cebolla. Ensalada caprese (tomate, mozzarella, albahaca)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Cuscús con verduras y salmón a la plancha / Fruta

30

Arroz con salsa de tomate y verduras
Tortilla a la francesa con jamón. Ensalada variada con maíz
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Verduras salteadas con merluza, pan / Fruta





MENÚ 2020

Noviembre



SIN GLUTEN SIN HUEVO

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer

LUNES

2
Arroz caldoso de pescado
Rabas de calamar (sin gluten). Ensalada variada con queso sin huevo
Yogur o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Espirales de lenteja con verduras / Fruta

MARTES

3
Fideuá ciega mixta (sin gluten)
Filete de pavo a la plancha. Patata asada en gajos
Fruta de temporada

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

MIÉRCOLES

4
Macarrones a la napolitana (sin gluten)
Merluza con rebozado casero (sin gluten ni huevo). Ensalada variada con maíz
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Salteado de verduras y queso de cabra, pan / Fruta

JUEVES

5
Puré o Guiso de lentejas con verduras
Pechuga de pollo
Arroz al curry
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Sopa y lenguado enharinado con ensalada / Fruta

VIERNES

DÍA NO LECTIVO

9
Sopa de caldo de gallina y pollo (sin gluten)
Croquetas de cocido (sin gluten). Arroz salteado
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Ensalada y hamburguesa de lentejas / Fruta

10
Espaguetis a la carbonara (sin gluten)
Pechuga de pollo a la plancha. Ensalada variada con maíz
Fruta de temporada

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

11
Crema de verduras de temporada y legumbre
Merluza con rebozado casero (sin gluten ni huevo). Patata panadera al horno
Yogur o fruta de temporada

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

12
Paella ciega de carne y verduras
Salchichas de cerdo al horno. Ensalada variada con atún y aceitunas
Fruta de temporada

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

13
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

16
Arroz a la marinera
Pavo empanado (sin gluten huevo)
Ensalada variada con maíz
Fruta de temporada

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

17
Puré o Guiso de lentejas con verduras
Escaldums de pollo
Verduras y patata
Fruta de temporada

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

18
Crema de Zanahoria
Merluza con rebozado casero (sin huevo)
Ensalada tipo Griega (queso sin huevo, aceitunas negras)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Garbanzos con verduras al curry / Fruta

19
Macarrones integrales a la napolitana (sin gluten)
Hamburguesa mixta a la plancha
Ensalada variada con atún y aceitunas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Calamares con verduras y arroz caldoso / Fruta

20
Sopa de caldo de gallina y pollo (sin gluten)
Merluza con rebozado casero (sin gluten ni huevo). Patata panadera y salsa de "tumbet mallorquin"
Yogur o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Pizza casera variada / Fruta

23
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:
Puré de calabacín y lenguado con ensalada / Fruta

24
Pasta 4 quesos (sin gluten, quesos sin huevo)
Filete de pavo a la plancha. Ensalada variada con atún y aceitunas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Espirales de guisantes con tomate y verduras / Fruta

25
Puré o Guiso de garbanzos con verduras y patata
Merluza con rebozado casero (sin gluten ni huevo). Ensalada variada con maíz
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Trigo sarraceno con verduras y queso de cabra / Fruta

26
Paella de verduras
Pollo asado. Patatas fritas
Yogur o fruta de temporada

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

27
Crema de verduras de temporada y legumbre
Merluza con rebozado casero (sin huevo)
Ensalada caprese (tomate, mozzarella, albahaca)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Quinoa con verduras y salmón a la plancha / Fruta

30
Arroz con salsa de tomate y verduras
Merluza con rebozado casero (sin huevo)
Ensalada variada con maíz
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Verduras salteadas con merluza, pan / Fruta



María Colomer Valiente.
Dietista-Nutricionista. Col. IB00005



MENÚ 2020

Noviembre



SIN GLUTEN SIN LECHE

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer

LUNES

2

Arroz caldoso de pescado
Rabas de calamar (sin gluten)
Ensalada variada con aceitunas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Espirales de lenteja con verduras / Fruta

MARTES

3

Fideuá ciega mixta (sin gluten)
Filete de pavo a la plancha. Patata asada en gajos
Fruta de temporada

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

MIÉRCOLES

4

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

Sugerencia de cena:
Salteado de verduras y lomo, pan / Fruta

JUEVES

5

Puré o Guiso de lentejas con verduras
Pechuga de pollo. Arroz al curry (sin leche)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Sopa y lenguado enharinado con ensalada / Fruta

VIERNES

6

DÍA NO LECTIVO

9

Sopa de caldo de gallina y pollo (sin gluten)
Lomo empanado (sin gluten)
Arroz 3 delicicas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Ensalada y hamburguesa de lentejas / Fruta

10

Espaguetis a la carbonara (sin gluten)
Pechuga de pollo a la plancha
Ensalada variada con maíz
Fruta de temporada

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

11

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

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

12

Paella ciega de carne y verduras
Salchichas de cerdo al horno (sin leche)
Ensalada variada con atún y aceitunas
Fruta de temporada

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

13

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

16

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

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

17

Puré o Guiso de lentejas con verduras
Escaldums de pollo
Verduras y patata
Fruta de temporada

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

18

Crema de Zanahoria (sin leche)
Tortilla de patata y cebolla
Tomate y aceitunas negras
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Garbanzos con verduras al curry / Fruta

19

Macarrones integrales a la napolitana (sin gluten)
Hamburguesa mixta a la plancha (sin leche)
Ensalada variada con atún y aceitunas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Calamares con verduras y arroz caldoso / Fruta

20

Sopa de caldo de gallina y pollo (sin gluten)
Merluza con rebozado casero (sin gluten). Patata panadera y salsa de "tumbet mallorquín"
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Pizza casera variada (mozzarella de soja) / Fruta

23

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:
Puré de calabacín y lenguado con ensalada / Fruta

24

Pasta a la napolitana (sin gluten)
Filete de pavo a la plancha. Ensalada variada con atún y aceitunas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Espirales de guisantes con tomate y verduras / Fruta

25

Puré o Guiso de garbanzos con verduras y patata
Merluza con rebozado casero (sin gluten). Ensalada variada con maíz
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Raolas de verduras y patata cocida / Fruta

26

Paella de verduras
Pollo asado. Patatas fritas
Fruta de temporada

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

27

Crema de verduras y legumbre (sin leche)
Tortilla de patata y cebolla. Ensalada variada con maíz y aceitunas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Quinoa con verduras y salmón a la plancha / Fruta

30

Arroz con salsa de tomate y verduras
Tortilla a la francesa con jamón (sin leche)
Ensalada variada con maíz
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Verduras salteadas con merluza, pan / Fruta



María Colomer Valiente.
Dietista-Nutricionista. Col. IB00005