



# MENÚ 2021 | Enero

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer



## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

				<p><b>8</b></p> <p>Macarrones a la napolitana Merluza con rebozado casero. Ensalada variada con atún y aceitunas Yogur o fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Pizza casera variada / Fruta</p>
<p><b>11</b></p> <p>Sopa de caldo de gallina y pollo Albóndigas de carne mixta Salsa de tomate, verduras y arroz Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Puré de calabacín y tortilla con ensalada / Fruta</p>	<p><b>12</b></p> <p>Farfalle 4 quesos Filete de pavo a la plancha Ensalada variada con atún y aceitunas Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Espirales de guisantes con tomate y verduras / Fruta</p>	<p><b>13</b></p> <p>Puré o Guiso de garbanzos con verduras y patata Merluza con rebozado casero. Ensalada variada con maíz Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Pastel de verduras con salsa de tomate y pan / Fruta</p>	<p><b>14</b></p> <p>Paella de verduras Pollo asado. Patatas fritas Yogur o fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Sopa y calamares a la romana con ensalada / Fruta</p>	<p><b>15</b></p> <p>Crema de verduras de temporada y legumbre Tortilla de patata y cebolla. Ensalada caprese (tomate, mozzarella, albahaca) Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Cuscús con verduras y salmón a la plancha / Fruta</p>
<p><b>18</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate y verduras Tortilla a la francesa con jamón. Ensalada variada con maíz Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Hamburguesa de legumbres y cuscús salteado / Fruta</p>	<p><b>19</b></p> <p>Sopa de caldo de gallina y pollo Estofado de cerdo. Verduras y patata Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Torrada de San Sebastián</p>	<p><b>20</b></p> <p><b>Festivo</b></p>	<p><b>21</b></p> <p>Macarrones a la boloñesa Pechuga de pollo a la plancha. Ensalada variada con atún y aceitunas Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Espirales de lenteja con verduras / Fruta</p>	<p><b>22</b></p> <p>Crema de calabaza y legumbre Merluza con rebozado casero. Ensalada tipo César (queso y picatostes) Yogur o fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Quiche casera variada / Fruta</p>
<p><b>25</b></p> <p>Arroz caldoso de pescado Rabas de calamar. Ensalada variada con queso Yogur o fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Espirales de lenteja con verduras / Fruta</p>	<p><b>26</b></p> <p>Fideuá ciega mixta Filete de pavo a la plancha. Patata asada en gajos Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Ensalada y Tortilla de patata y coliflor / Fruta</p>	<p><b>27</b></p> <p>Canelones de carne con salsa bechamel Merluza con rebozado casero. Ensalada variada con maíz Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Pasta filo con verduras y queso de cabra / Fruta</p>	<p><b>28</b></p> <p>Puré o Guiso de lentejas con verduras Pollo al curry Arroz Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Sopa y lenguado enharinado con ensalada / Fruta</p>	<p><b>29</b></p> <p>Puré de verduras de temporada con costones Tortilla de patata y cebolla. Ensalada variada con atún Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Tortillas mexicanas de verduras y frijoles / Fruta</p>

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

**madrealberta.com**

@madrealberta

**María Colomer Valiente**  
Dietista-Nutricionista  
Col. IB00005





# MENÚ 2021 | Enero

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer



SIN GLUTEN



## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

8

Macarrones a la napolitana (sin gluten)  
Merluza con rebozado casero (sin gluten)  
Ensalada variada con atún y aceitunas  
Yogur o fruta de temporada

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

11

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 tortilla con ensalada / Fruta

12

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

13

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:**  
Pastel de verduras con salsa de tomate y pan / Fruta

14

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

**Sugerencia de cena:**  
Sopa y calamares a la romana con ensalada / Fruta

15

Crema de verduras de temporada y garbanzos o alubias  
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

18

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

**Sugerencia de cena:**  
Hamburguesa de legumbres y quinoa salteada / Fruta

19

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

**Sugerencia de cena:**  
Torrada de San Sebastián

20

Festivo

21

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

22

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

25

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

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

26

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

27

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

28

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

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

29

Puré de verduras de temporada con costones (sin gluten)  
Tortilla de patata y cebolla. Ensalada variada con atún  
Fruta de temporada

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





# MENÚ 2021 | Enero

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer



SIN HUEVO

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

8

Macarrones a la napolitana  
Merluza con rebozado casero (sin huevo)  
Ensalada variada con atún y aceitunas  
Yogur o fruta de temporada

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

11

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

12

Farfalle 4 quesos (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

13

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

14

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

**Sugerencia de cena:**  
Sopa y calamares a la romana con ensalada / Fruta

15

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 frutos secos / Fruta

18

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

**Sugerencia de cena:**  
Hamburguesa de legumbres y cuscús salteado / Fruta

19

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

**Sugerencia de cena:**  
Torrada de San Sebastián

20

Festivo

21

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

22

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

25

Arroz caldoso de pescado  
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

26

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

27

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

28

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

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

29

Puré de verduras de temporada con costones  
Merluza con rebozado casero (sin huevo)  
Ensalada variada con atún  
Fruta de temporada

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





# MENÚ 2021 | Enero

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer



SIN LECHE



## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

8

Macarrones a la napolitana  
Merluza con rebozado casero. Ensalada variada con atún y aceitunas  
Fruta de temporada

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

11

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 tortilla con ensalada / Fruta

12

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

13

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

**Sugerencia de cena:**  
Pastel de verduras (bebida de avena) con salsa de tomate y pan / Fruta

14

Paella de verduras  
Pollo asado. Patatas fritas  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Sopa y calamares a la romana con ensalada / Fruta

15

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

18

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:**  
Hamburguesa de legumbres y cuscús salteado / Fruta

19

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

**Sugerencia de cena:**  
Torrada de San Sebastián

20

Festivo

21

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

22

Crema de calabaza (sin leche) y legumbre  
Merluza con rebozado casero  
Ensalada tipo César (picatostes) (sin leche)  
Fruta de temporada

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

25

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

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

26

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

27

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

28

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

29

Puré de verduras de temporada con costones  
Tortilla de patata y cebolla. Ensalada variada con atún  
Fruta de temporada

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





# MENÚ 2021 | Enero

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer



SIN PESCADO



## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

				<p><b>8</b></p> <p>Macarrones a la napolitana Tortilla a la francesa Ensalada variada con aceitunas Yogur o fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Pizza casera variada / Fruta</p>
<p><b>11</b></p> <p>Sopa de caldo de gallina y pollo Albóndigas de carne mixta Salsa de tomate, verduras y arroz Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Puré de calabacín y tortilla con ensalada / Fruta</p>	<p><b>12</b></p> <p>Farfalle 4 quesos Filete de pavo a la plancha Ensalada variada con aceitunas Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Espirales de guisantes con tomate y verduras / Fruta</p>	<p><b>13</b></p> <p>Puré o Guiso de garbanzos con verduras y patata Tortilla a la francesa con queso. Ensalada variada con maíz Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Pastel de verduras con salsa de tomate y pan / Fruta</p>	<p><b>14</b></p> <p>Paella de verduras Pollo asado. Patatas fritas Yogur o fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Sopa y croquetas de espinaacas con ensalada / Fruta</p>	<p><b>15</b></p> <p>Crema de verduras de temporada y legumbre Tortilla de patata y cebolla. Ensalada caprese (tomate, mozzarella, albahaca) Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Cuscús con verduras y pollo a la plancha / Fruta</p>
<p><b>18</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate y verduras Tortilla a la francesa con jamón. Ensalada variada con maíz Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Hamburguesa de legumbres y cuscús salteado / Fruta</p>	<p><b>19</b></p> <p>Sopa de caldo de gallina y pollo Estofado de cerdo. Verduras y patata Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Torrada de San Sebastián</p>	<p><b>20</b></p> <p>Festivo</p>	<p><b>21</b></p> <p>Macarrones a la boloñesa Pechuga de pollo a la plancha. Ensalada variada con aceitunas Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Espirales de lenteja con verduras / Fruta</p>	<p><b>22</b></p> <p>Crema de calabaza y legumbre Tortilla a la francesa con queso Ensalada tipo César (queso y picatostes) (sin salsa) Yogur o fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Quiche casera variada / Fruta</p>
<p><b>25</b></p> <p>Arroz con tomate Pollo empanado Ensalada variada con queso Yogur o fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Espirales de lenteja con verduras / Fruta</p>	<p><b>26</b></p> <p>Fideuá ciega de carne Filete de pavo a la plancha. Patata asada en gajos Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Ensalada y Tortilla de patata y coliflor / Fruta</p>	<p><b>27</b></p> <p>Macarrones a la napolitana Lomo empanado. Ensalada variada con maíz Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Pasta filo con verduras y queso de cabra / Fruta</p>	<p><b>28</b></p> <p>Puré o Guiso de lentejas con verduras Pollo al curry Arroz Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Ensalada y pa amb oli / Fruta</p>	<p><b>29</b></p> <p>Puré de verduras de temporada con costones Tortilla de patata y cebolla. Ensalada variada con queso Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Tortillas mexicanas de verduras y frijoles / Fruta</p>





# MENÚ 2021 | Enero

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer



## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

				<p><b>8</b></p> <p>Macarrones a la napolitana Merluza con rebozado casero. Ensalada variada con atún y aceitunas Yogur o fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Pizza casera variada / Fruta</p>
<p><b>11</b></p> <p>Sopa de caldo de gallina y pollo Albóndigas de carne mixta (sin proteína de soja). Salsa de tomate, verduras y arroz Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Puré de calabacín y tortilla con ensalada / Fruta</p>	<p><b>12</b></p> <p>Farfalle 4 quesos Filete de pavo a la plancha Ensalada variada con atún y aceitunas Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Espirales de guisantes con tomate y verduras / Fruta</p>	<p><b>13</b></p> <p>Puré o Guiso de garbanzos con verduras y patata Merluza con rebozado casero. Ensalada variada con maíz Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Pastel de verduras con salsa de tomate y pan / Fruta</p>	<p><b>14</b></p> <p>Paella de verduras Pollo asado. Patatas fritas Yogur o fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Sopa y calamares a la romana con ensalada / Fruta</p>	<p><b>15</b></p> <p>Crema de verduras de temporada y legumbre Tortilla de patata y cebolla. Ensalada caprese (tomate, mozzarella, albahaca) Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Cuscús con verduras y salmón a la plancha / Fruta</p>
<p><b>18</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate y verduras Tortilla a la francesa con jamón (sin proteína de soja). Ensalada variada con maíz Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Hamburguesa de legumbres y cuscús salteado / Fruta</p>	<p><b>19</b></p> <p>Sopa de caldo de gallina y pollo Estofado de cerdo. Verduras y patata Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Torrada de San Sebastián</p>	<p><b>20</b></p> <p><b>Festivo</b></p>	<p><b>21</b></p> <p>Macarrones a la boloñesa (sin proteína de soja) Pechuga de pollo a la plancha. Ensalada variada con atún y aceitunas Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Espirales de lenteja con verduras / Fruta</p>	<p><b>22</b></p> <p>Crema de calabaza y legumbre Merluza con rebozado casero. Ensalada tipo César (queso y picatostes) Yogur o fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Quiche casera variada / Fruta</p>
<p><b>25</b></p> <p>Arroz caldoso de pescado Rabas de calamar. Ensalada variada con queso Yogur o fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Espirales de lenteja con verduras / Fruta</p>	<p><b>26</b></p> <p>Fideuá ciega mixta Filete de pavo a la plancha. Patata asada en gajos Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Ensalada y Tortilla de patata y coliflor / Fruta</p>	<p><b>27</b></p> <p>Macarrones a la napolitana Merluza con rebozado casero. Ensalada variada con maíz Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Pasta filo con verduras y queso de cabra / Fruta</p>	<p><b>28</b></p> <p>Puré o Guiso de lentejas con verduras Pollo al curry Arroz Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Sopa y lenguado enharinado con ensalada / Fruta</p>	<p><b>29</b></p> <p>Puré de verduras de temporada con costones Tortilla de patata y cebolla. Ensalada variada con atún Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Tortillas mexicanas de verduras y frijoles / Fruta</p>

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

**madrealberta.com**

@madrealberta

**María Colomer Valiente**  
Dietista-Nutricionista  
Col. IB00005





# MENÚ 2021

Enero

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer



## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

				<p><b>8</b></p> <p>Macarrones a la napolitana (sin gluten) Merluza con rebozado casero (sin gluten ni huevo) Ensalada variada con atún y aceitunas Yogur o fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Pizza casera variada / Fruta</p>
<p><b>11</b></p> <p>Sopa de caldo de gallina y pollo Albóndigas de carne mixta Salsa de tomate, verduras y arroz Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Puré de calabacín y lenguado con ensalada / Fruta</p>	<p><b>12</b></p> <p>Pasta 4 quesos (sin gluten, quesos sin huevo) Filete de pavo a la plancha. Ensalada variada con atún y aceitunas Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Espirales de guisantes con tomate y verduras / Fruta</p>	<p><b>13</b></p> <p>Puré o Guiso de garbanzos con verduras y patata Merluza con rebozado casero (sin gluten ni huevo). Ensalada variada con maíz Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Trigo sarraceno con verduras y queso de cabra / Fruta</p>	<p><b>14</b></p> <p>Paella de verduras Pollo asado. Patatas fritas Yogur o fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Ensalada y Tortilla de patata (harina de garbanzos) / Fruta</p>	<p><b>15</b></p> <p>Crema de verduras de temporada y garbanzos o alubias Merluza con rebozado casero (sin gluten ni huevo). Ensalada caprese (tomate, mozzarella, albahaca) Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Quinoa con verduras y frutos secos / Fruta</p>
<p><b>18</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate y verduras Tortilla a la francesa con jamón (sin leche) Ensalada variada con maíz Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Hamburguesa de legumbres y quinoa salteada / Fruta</p>	<p><b>19</b></p> <p>Sopa de caldo de gallina y pollo (sin gluten) Estofado de cerdo Verduras y patata Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Torrada de San Sebastián</p>	<p><b>20</b></p> <p><b>Festivo</b></p>	<p><b>21</b></p> <p>Macarrones a la boloñesa (sin gluten) Pechuga de pollo a la plancha Ensalada variada con atún y aceitunas Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Espirales de guisantes con verduras / Fruta</p>	<p><b>22</b></p> <p>Crema de calabaza (sin leche) y legumbre Merluza con rebozado casero (sin gluten) Ensalada tipo César (picatostes sin gluten) (sin queso) Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Quiche casera variada con nata de avena / Fruta</p>
<p><b>25</b></p> <p>Arroz caldoso de pescado Rabas de calamar (sin gluten) Ensalada variada con aceitunas Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Espirales de guisantes con verduras / Fruta</p>	<p><b>26</b></p> <p>Fideuá ciega mixta (sin gluten) Filete de pavo a la plancha. Patata asada en gajos Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Ensalada y Tortilla de patata y coliflor / Fruta</p>	<p><b>27</b></p> <p>Macarrones a la napolitana (sin gluten) Merluza con rebozado casero (sin gluten) Ensalada variada con maíz Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Salteado de verduras y lomo, pan / Fruta</p>	<p><b>28</b></p> <p>Puré o Guiso de garbanzos con verduras Pechuga de pollo Arroz al curry (sin leche) Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Sopa y lenguado enharinado con ensalada / Fruta</p>	<p><b>29</b></p> <p>Puré de verduras de temporada con costones (sin gluten) Tortilla de patata y cebolla. Ensalada variada con atún Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Tortillas mexicanas de verduras y frijoles / Fruta</p>

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

**madrealberta.com**

@madrealberta

**María Colomer Valiente**  
Dietista-Nutricionista  
Col. IB00005







# MENÚ 2021 | Enero

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer



SIN GLUTEN



SIN LECHE



## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

				<p><b>8</b></p> <p>Macarrones a la napolitana (sin gluten) Merluza con rebozado casero (sin gluten) Ensalada variada con atún y aceitunas Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Pizza casera variada (mozzarella de soja) / Fruta</p>
<p><b>11</b></p> <p>Sopa de caldo de gallina y pollo (sin gluten) Albóndigas de carne mixta (sin leche) Salsa de tomate, verduras y arroz Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Puré de calabacín y tortilla con ensalada / Fruta</p>	<p><b>12</b></p> <p>Pasta a la napolitana (sin gluten) Filete de pavo a la plancha Ensalada variada con atún y aceitunas Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Espirales de guisantes con tomate y verduras / Fruta</p>	<p><b>13</b></p> <p>Puré o Guiso de garbanzos con verduras y patata Merluza con rebozado casero (sin gluten) Ensalada variada con maíz Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Pastel de verduras (bebida de avena) con salsa de tomate y pan / Fruta</p>	<p><b>14</b></p> <p>Paella de verduras Pollo asado. Patatas fritas Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Sopa y calamares a la romana con ensalada / Fruta</p>	<p><b>15</b></p> <p>Crema de verduras de temporada y garbanzos o alubias (sin leche) Tortilla de patata y cebolla Ensalada variada con maíz y aceitunas Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Cuscús con verduras y salmón a la plancha / Fruta</p>
<p><b>18</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate y verduras Tortilla a la francesa con jamón (sin leche) Ensalada variada con maíz Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Hamburguesa de legumbres y quinoa salteada / Fruta</p>	<p><b>19</b></p> <p>Sopa de caldo de gallina y pollo (sin gluten) Estofado de cerdo Verduras y patata Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Torrada de San Sebastián</p>	<p><b>20</b></p> <p>Festivo</p>	<p><b>21</b></p> <p>Macarrones a la boloñesa (sin gluten) Pechuga de pollo a la plancha Ensalada variada con atún y aceitunas Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Espirales de guisantes con verduras / Fruta</p>	<p><b>22</b></p> <p>Crema de calabaza (sin leche) y legumbre Merluza con rebozado casero (sin gluten) Ensalada tipo César (picatostes sin gluten) (sin queso) Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Quiche casera variada con nata de avena / Fruta</p>
<p><b>25</b></p> <p>Arroz caldoso de pescado Rabas de calamar (sin gluten) Ensalada variada con aceitunas Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Espirales de guisantes con verduras / Fruta</p>	<p><b>26</b></p> <p>Fideuá ciega mixta (sin gluten) Filete de pavo a la plancha Patata asada en gajos Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Ensalada y Tortilla de patata y coliflor / Fruta</p>	<p><b>27</b></p> <p>Macarrones a la napolitana (sin gluten) Merluza con rebozado casero (sin gluten) Ensalada variada con maíz Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Pasta filo con verduras y queso de cabra / Fruta</p>	<p><b>28</b></p> <p>Puré o Guiso de garbanzos con verduras Pechuga de pollo Arroz al curry (sin leche) Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Sopa y lenguado enharinado con ensalada / Fruta</p>	<p><b>29</b></p> <p>Puré de verduras de temporada con costones (sin gluten) Tortilla de patata y cebolla Ensalada variada con atún Fruta de temporada</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Tortillas mexicanas de verduras y frijoles / Fruta</p>

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

**madrealberta.com**

@madrealberta

**María Colomer Valiente**  
Dietista-Nutricionista  
Col. IB00005

