



MENÚ 2021

Febrero

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer



LUNES

1
Sopa de caldo de gallina y pollo
Croquetas de cocido
Arroz 3 delicicas
Fruta de temporada

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

MARTES

2
Espaguetis a la carbonara
Pechuga de pollo a la plancha. Ensalada variada con maíz (hojas variadas, zanahoria, tomate cherry)
Fruta de temporada

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

MIÉRCOLES

3
Crema de verduras de temporada y legumbre
Merluza con rebozado casero. Patata panadera al horno y salsa de verduras
Yogur o fruta de temporada

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

JUEVES

4
Paella ciega de carne y verduras
Magro de Cerdo con Tomate (cebolla, ajo, laurel, tomate, sal)
Fruta de temporada o Zumo

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

VIERNES

5
Puré o Guiso de garbanzos con verduras y patata
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada Caprese (aceitunas negras, queso tierno, tomate y albahaca)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Quesadillas variadas / Fruta

8
Arroz a la marinera
San Jacobo de jamón y queso. Ensalada variada oriental (hojas variadas, zanahoria, brotes de soja y naranja)
Fruta de temporada

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

9
Puré o Guiso de lentejas con verduras
Tortilla de patata y cebolla. Ensalada César (lechuga, crostones, queso, salsa César)
Fruta de temporada

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

10
Crema de Zanahoria
Estofado de pavo (ajo, cebolla, patata, zanahoria, pimienta) con patatas
Fruta de temporada

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

11
Macarrones a la napolitana
Hamburguesa mixta a la plancha. Ensalada variada con atún y aceitunas (hojas variadas, remolacha, zanahoria, tomate)
Fruta de temporada o Zumo

Sugerencia de cena:
Garbanzos salteados con verduras y cuscús / Fruta

12
Sopa de caldo de gallina y pollo
Merluza con rebozado casero. Patata panadera y salsa de "tumbet mallorquín"
Yogur o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Pizza casera variada / Fruta

15
Sopa de caldo de gallina y pollo
Albóndigas de carne mixta. Salsa de tomate, verduras y arroz
Yogur o fruta de temporada

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

16
Farfalle 4 quesos
Filete de pavo a la plancha. Ensalada variada con jamón y piña (hojas variadas, zanahoria, maíz)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Espirales de lentejas con cebolla y pimientos / Fruta

17
Puré o Guiso de garbanzos con verduras y patata
Merluza con rebozado casero. Ensalada variada con huevo cocido y aceitunas (hojas variadas, zanahoria rallada, tomate)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Pastel de calabacín con salsa de tomate y pan / Fruta

18
Paella de verduras
Pollo al chilindrón (ajo, cebolla, pimiento, tomate, laurel, jamón serrano) y patatas
Fruta de temporada o Zumo

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

19
Crema de verduras de temporada y legumbre
Tortilla de patata y cebolla. Ensalada tipo poke bowl (hojas variadas, zanahoria, tomate, arroz cocido y atún)
Fruta de temporada

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

22
Arroz con salsa de tomate y verduras
Tortilla a la francesa con jamón. Ensalada variada con atún y aceitunas (hojas variadas, remolacha, zanahoria, tomate)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Hamburguesa de legumbre, cuscús y verduras / Fruta

23
Sopa de caldo de gallina y pollo
Ragout de ternera con patata y verduras (ajo, cebolla, zanahoria, guisantes, tomate, laurel, romero)
Yogur o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Ensalada y tortilla de patata y cebolla / Fruta

24
Puré o Guiso de lentejas con verduras
Redondo de pavo al horno
Patatas fritas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Sopa y lomo de merluza con ensalada / Fruta

25
Macarrones a la boloñesa
Pechuga de pollo a la plancha. Ensalada variada con maíz (hojas variadas, zanahoria, tomate cherry)
Fruta de temporada o Zumo

Sugerencia de cena:
Espirales de guisantes con champiñones / Fruta

26
No lectivo

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

Febrero

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer



LUNES

1

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

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

MARTES

2

Espaguetis a la carbonara (sin gluten)
Pechuga de pollo a la plancha
Ensalada variada con maíz (hojas variadas, zanahoria, tomate cherry)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Garbanzos caldosos con verduras y arroz / Fruta

MIÉRCOLES

3

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

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

JUEVES

4

Paella ciega de carne y verduras
Magro de Cerdo con Tomate (cebolla, ajo, laurel, tomate, sal)
Fruta de temporada o Zumo

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

VIERNES

5

Puré o Guiso de garbanzos con verduras y patata
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada Caprese (aceitunas negras, queso tierno, tomate y albahaca)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Quesadillas variadas / Fruta

8

Arroz a la marinera
San Jacobo de jamón y queso (sin gluten)
Ensalada variada oriental (hojas variadas, zanahoria, brotes de soja y naranja)
Fruta de temporada

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

9

Puré o Guiso de garbanzos con verduras y patata
Tortilla de patata y cebolla. Ensalada César (lechuga, crostones sin gluten, queso, salsa César)
Fruta de temporada

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

10

Crema de Zanahoria
Estofado de pavo (ajo, cebolla, patata, zanahoria, pimienta) con patatas
Fruta de temporada

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

11

Macarrones a la napolitana (sin gluten)
Hamburguesa mixta a la plancha. Ensalada variada con atún y aceitunas (hojas variadas, remolacha, zanahoria, tomate)
Fruta de temporada o Zumo

Sugerencia de cena:
Garbanzos salteados con verduras y amaranto / Fruta

12

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

Sugerencia de cena:
Pizza casera variada / Fruta

15

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

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

16

Pasta 4 quesos (sin gluten)
Filete de pavo a la plancha. Ensalada variada con jamón y piña (hojas variadas, zanahoria, maíz)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Espirales de guisantes con cebolla y pimientos / Fruta

17

Puré o Guiso de garbanzos con verduras y patata
Merluza con rebozado casero (sin gluten)
Ensalada variada con huevo cocido y aceitunas (hojas variadas, zanahoria rallada, tomate)

Sugerencia de cena:
Pastel de calabacín con salsa de tomate y pan / Fruta

18

Paella de verduras
Pollo al chilindrón (ajo, cebolla, pimiento, tomate, laurel, jamón serrano) y patatas
Fruta de temporada o Zumo

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

19

Crema de verduras de temporada y garbanzos o alubias
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada tipo poke bowl (hojas variadas, zanahoria, tomate, arroz cocido y atún)
Fruta de temporada

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

22

Arroz con salsa de tomate y verduras
Tortilla a la francesa con jamón. Ensalada variada con atún y aceitunas (hojas variadas, remolacha, zanahoria, tomate)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Hamburguesa de legumbre, quínoa y verduras / Fruta

23

Sopa de caldo de gallina y pollo (sin gluten)
Ragout de ternera con patata y verduras (ajo, cebolla, zanahoria, guisantes, tomate, laurel, romero)
Yogur o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Ensalada y tortilla de patata y cebolla / Fruta

24

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

Sugerencia de cena:
Sopa y lomo de merluza con ensalada / Fruta

25

Macarrones a la boloñesa (sin gluten)
Pechuga de pollo a la plancha. Ensalada variada con maíz (hojas variadas, zanahoria, tomate cherry)
Fruta de temporada o Zumo

Sugerencia de cena:
Espirales de guisantes con champiñones / Fruta

26

No lectivo





MENÚ 2021

Febrero

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer

SIN HUEVO



LUNES

1

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

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

MARTES

2

Espaguetis a la carbonara
Pechuga de pollo a la plancha. Ensalada variada con maíz (hojas variadas, zanahoria, tomate cherry)
Fruta de temporada

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

MIÉRCOLES

3

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

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

JUEVES

4

Paella ciega de carne y verduras
Magro de Cerdo con Tomate (cebolla, ajo, laurel, tomate, sal)
Fruta de temporada o Zumo

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

VIERNES

5

Puré o Guiso de garbanzos con verduras y patata
Merluza con rebozado casero (sin huevo)
Ensalada Caprese (aceitunas negras, queso tierno, tomate y albahaca)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Quesadillas variadas / Fruta

8

Arroz a la marinera
Pavo empanado (sin huevo). Ensalada variada oriental (hojas variadas, zanahoria, brotes de soja y naranja)
Fruta de temporada

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

9

Puré o Guiso de lentejas con verduras
Merluza con rebozado casero (sin huevo)
Ensalada César (lechuga, crostones, queso, salsa César)
Fruta de temporada

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

10

Crema de Zanahoria
Estofado de pavo (ajo, cebolla, patata, zanahoria, pimienta) con patatas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Ensalada y pollo a la plancha con boniato / Fruta

11

Macarrones a la napolitana
Hamburguesa mixta a la plancha. Ensalada variada con atún y aceitunas (hojas variadas, remolacha, zanahoria, tomate)
Fruta de temporada o Zumo

Sugerencia de cena:
Garbanzos salteados con verduras y cuscús / Fruta

12

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

15

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

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

16

Farfalle 4 quesos (quesos sin huevo)
Filete de pavo a la plancha. Ensalada variada con jamón y piña (hojas variadas, zanahoria, maíz)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Espirales de lentejas con cebolla y pimientos / Fruta

17

Puré o Guiso de garbanzos con verduras y patata
Merluza con rebozado casero (sin huevo)
Ensalada variada con aceitunas (hojas variadas, zanahoria rallada, tomate)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Cuscús con verduras y frutos secos / Fruta

18

Paella de verduras
Pollo al chilindrón (ajo, cebolla, pimiento, tomate, laurel, jamón serrano) y patatas
Fruta de temporada o Zumo

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

19

Crema de verduras de temporada y legumbre
Merluza con rebozado casero (sin huevo)
Ensalada tipo poke bowl (hojas variadas, zanahoria, tomate, arroz cocido y atún)
Fruta de temporada

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

22

Arroz con salsa de tomate y verduras
Merluza con rebozado casero (sin huevo)
Ensalada variada con atún y aceitunas (hojas variadas, remolacha, zanahoria, tomate)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Hamburguesa de legumbre, cuscús y verduras / Fruta

23

Sopa de caldo de gallina y pollo
Ragout de ternera con patata y verduras (ajo, cebolla, zanahoria, guisantes, tomate, laurel, romero)
Yogur o fruta de temporada

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

24

Puré o Guiso de lentejas con verduras
Redondo de pavo al horno
Patatas fritas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Sopa y lomo de merluza con ensalada / Fruta

25

Macarrones a la boloñesa
Pechuga de pollo a la plancha. Ensalada variada con maíz (hojas variadas, zanahoria, tomate cherry)
Fruta de temporada o Zumo

Sugerencia de cena:
Espirales de guisantes con champiñones / Fruta

26

No lectivo





MENÚ 2021

Febrero

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer



SIN LECHE



LUNES

1
Sopa de caldo de gallina y pollo
Lomo empanado
Arroz 3 delicicas
Fruta de temporada

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

MARTES

2
Espaguetis a la napolitana
Pechuga de pollo a la plancha
Ensalada variada con maíz (hojas variadas, zanahoria, tomate cherry)
Fruta de temporada

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

MIÉRCOLES

3
Crema de verduras y legumbre (sin leche)
Merluza con rebozado casero
Patata panadera al horno y salsa de verduras
Fruta de temporada

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

JUEVES

4
Paella ciega de carne y verduras
Magro de Cerdo con Tomate (cebolla, ajo, laurel, tomate, sal)
Fruta de temporada o Zumo

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

VIERNES

5
Puré o Guiso de garbanzos con verduras y patata
Tortilla de patata y cebolla.
Tomate aliñado con aceitunas negras y albahaca
Fruta de temporada

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

8
Arroz a la marinera
Pavo empanado
Ensalada variada oriental (hojas variadas, zanahoria, brotes de soja y naranja)
Fruta de temporada

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

9
Puré o Guiso de lentejas con verduras
Tortilla de patata y cebolla. Ensalada con crostones (lechuga, tomate, zanahoria, crostones)
Fruta de temporada

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

10
Crema de Zanahoria (sin leche)
Estofado de pavo (ajo, cebolla, patata, zanahoria, pimienta) con patatas
Fruta de temporada

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

11
Macarrones a la napolitana
Hamburguesa mixta a la plancha (sin leche)
Ensalada variada con atún y aceitunas (hojas variadas, remolacha, zanahoria, tomate)
Fruta de temporada o Zumo

Sugerencia de cena:
Garbanzos salteados con verduras y cuscús / Fruta

12
Sopa de caldo de gallina y pollo
Merluza con rebozado casero
Patata panadera y salsa de "tumbet mallorquín"
Fruta de temporada

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

15
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 verduras y tortilla con ensalada / Fruta

16
Pasta a la napolitana
Filete de pavo a la plancha. Ensalada variada con jamón (sin leche) y piña (hojas variadas, zanahoria, maíz)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Espirales de lentejas con cebolla y pimientos / Fruta

17
Puré o Guiso de garbanzos con verduras y patata
Merluza con rebozado casero. Ensalada variada con huevo cocido y aceitunas (hojas variadas, zanahoria rallada, tomate)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Pastel de calabacín con salsa de tomate y pan / Fruta

18
Paella de verduras
Pollo al chilindrón (ajo, cebolla, pimiento, tomate, laurel, jamón serrano) y patatas
Fruta de temporada o Zumo

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

19
Crema de verduras y legumbre (sin leche)
Tortilla de patata y cebolla. Ensalada tipo poke bowl (hojas variadas, zanahoria, tomate, arroz cocido y atún)
Fruta de temporada

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

22
Arroz con salsa de tomate y verduras
Tortilla a la francesa con jamón (sin leche)
Ensalada variada con atún y aceitunas (hojas variadas, remolacha, zanahoria, tomate)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Hamburguesa de legumbre, cuscús y verduras / Fruta

23
Sopa de caldo de gallina y pollo
Ragout de ternera con patata y verduras (ajo, cebolla, zanahoria, guisantes, tomate, laurel, romero)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Ensalada y tortilla de patata y cebolla / Fruta

24
Puré o Guiso de lentejas con verduras
Redondo de pavo al horno
Patatas fritas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Sopa y lomo de merluza con ensalada / Fruta

25
Macarrones a la boloñesa (carne picada sin leche)
Pechuga de pollo a la plancha. Ensalada variada con maíz (hojas variadas, zanahoria, tomate cherry)
Fruta de temporada o Zumo

Sugerencia de cena:
Espirales de guisantes con champiñones / Fruta

26
No lectivo





MENÚ 2021

Febrero

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer



SIN PESCADO



LUNES

1

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

Sugerencia de cena:
Ensalada y tortilla de patata y cebolla / Fruta

MARTES

2

Espaguetis a la napolitana
Pechuga de pollo a la plancha
Ensalada variada con maíz (hojas variadas, zanahoria, tomate cherry)
Fruta de temporada

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

MIÉRCOLES

3

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

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

JUEVES

4

Paella ciega de carne y verduras
Magro de Cerdo con Tomate (cebolla, ajo, laurel, tomate, sal)
Fruta de temporada o Zumo

Sugerencia de cena:
Sopa y pollo empanado con ensalada / Fruta

VIERNES

5

Puré o Guiso de garbanzos con verduras y patata
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada Caprese (aceitunas negras, queso tierno, tomate y albahaca)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Quesadillas variadas / Fruta

8

Arroz con tomate
San Jacobo de jamón y queso
Ensalada variada oriental (hojas variadas, zanahoria, brotes de soja y naranja)
Fruta de temporada

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

9

Puré o Guiso de lentejas con verduras
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada César (lechuga, crostones, queso)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Sopa de pasta y pollo con verduras / Fruta

10

Crema de Zanahoria
Estofado de pavo (ajo, cebolla, patata, zanahoria, pimienta) con patatas
Fruta de temporada

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

11

Macarrones a la napolitana
Hamburguesa mixta a la plancha
Ensalada variada con aceitunas (hojas variadas, remolacha, zanahoria, tomate)
Fruta de temporada o Zumo

Sugerencia de cena:
Garbanzos salteados con verduras y cuscús / Fruta

12

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

15

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

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

16

Farfalle 4 quesos
Filete de pavo a la plancha. Ensalada variada con jamón y piña (hojas variadas, zanahoria, maíz)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Espirales de lentejas con cebolla y pimientos / Fruta

17

Puré o Guiso de garbanzos con verduras y patata
Tortilla a la francesa con queso. Ensalada variada con aceitunas (hojas variadas, zanahoria rallada, tomate)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Pastel de calabacín con salsa de tomate y pan / Fruta

18

Paella de verduras
Pollo al chilindrón (ajo, cebolla, pimiento, tomate, laurel, jamón serrano) y patatas
Fruta de temporada o Zumo

Sugerencia de cena:
Sopa y lomo empanado con ensalada / Fruta

19

Crema de verduras de temporada y legumbre
Tortilla de patata y cebolla. Ensalada con arroz (hojas variadas, zanahoria, tomate, arroz cocido y aceitunas)
Fruta de temporada

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

22

Arroz con salsa de tomate y verduras
Tortilla a la francesa con jamón
Ensalada variada con aceitunas (hojas variadas, remolacha, zanahoria, tomate)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Hamburguesa de legumbre, cuscús y verduras / Fruta

23

Sopa de caldo de gallina y pollo
Ragout de ternera con patata y verduras (ajo, cebolla, zanahoria, guisantes, tomate, laurel, romero)
Yogur o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Ensalada y tortilla de patata y cebolla / Fruta

24

Puré o Guiso de lentejas con verduras
Redondo de pavo al horno
Patatas fritas
Fruta de temporada

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

25

Macarrones a la boloñesa
Pechuga de pollo a la plancha. Ensalada variada con maíz (hojas variadas, zanahoria, tomate cherry)
Fruta de temporada o Zumo

Sugerencia de cena:
Espirales de guisantes con champiñones / Fruta

26

No lectivo





MENÚ 2021

Febrero

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer



SIN SOJA

LUNES

1
Sopa de caldo de gallina y pollo
Lomo empanado
Arroz 3 delicicas (jamón sin proteína de soja)
Fruta de temporada

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

MARTES

2
Espaguetis a la carbonara (sin proteína de soja)
Pechuga de pollo a la plancha
Ensalada variada con maíz (hojas variadas, zanahoria, tomate cherry)
Fruta de temporada

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

MIÉRCOLES

3
Crema de verduras de temporada y legumbre
Merluza con rebozado casero. Patata panadera al horno y salsa de verduras
Yogur o fruta de temporada

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

JUEVES

4
Paella ciega de carne y verduras
Magro de Cerdo con Tomate (cebolla, ajo, laurel, tomate, sal)
Fruta de temporada o Zumo

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

VIERNES

5
Puré o Guiso de garbanzos con verduras y patata
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada Caprese (aceitunas negras, queso tierno, tomate y albahaca)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Quesadillas variadas / Fruta

8
Arroz a la marinera
San Jacobo de jamón y queso (sin proteína de soja). Ensalada variada con maíz (hojas variadas, zanahoria, tomate cherry)
Fruta de temporada

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

9
Puré o Guiso de lentejas con verduras
Tortilla de patata y cebolla. Ensalada César (lechuga, crostones, queso, salsa César)
Fruta de temporada

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

10
Crema de Zanahoria
Estofado de pavo (ajo, cebolla, patata, zanahoria, pimienta) con patatas
Fruta de temporada

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

11
Macarrones a la napolitana
Hamburguesa mixta a la plancha (sin proteína de soja)
Ensalada variada con atún y aceitunas (hojas variadas, remolacha, zanahoria, tomate)
Fruta de temporada o Zumo

Sugerencia de cena:
Garbanzos salteados con verduras y cuscús / Fruta

12
Sopa de caldo de gallina y pollo
Merluza con rebozado casero. Patata panadera y salsa de "tumbet mallorquín"
Yogur o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Pizza casera variada / Fruta

15
Sopa de caldo de gallina y pollo
Albóndigas de carne mixta (sin proteína de soja)
Salsa de tomate, verduras y arroz
Yogur o fruta de temporada

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

16
Farfalle 4 quesos
Filete de pavo a la plancha. Ensalada variada con jamón (sin proteína de soja) y piña (hojas variadas, zanahoria, maíz)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Espirales de lentejas con cebolla y pimientos / Fruta

17
Puré o Guiso de garbanzos con verduras y patata
Merluza con rebozado casero. Ensalada variada con huevo cocido y aceitunas (hojas variadas, zanahoria rallada, tomate)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Pastel de calabacín con salsa de tomate y pan / Fruta

18
Paella de verduras
Pollo al chilindrón (ajo, cebolla, pimiento, tomate, laurel, jamón serrano) y patatas
Fruta de temporada o Zumo

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

19
Crema de verduras de temporada y legumbre
Tortilla de patata y cebolla. Ensalada tipo poke bowl (hojas variadas, zanahoria, tomate, arroz cocido y atún)
Fruta de temporada

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

22
Arroz con salsa de tomate y verduras
Tortilla a la francesa con jamón (sin proteína de soja). Ensalada variada con atún y aceitunas (hojas variadas, remolacha, zanahoria, tomate)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Hamburguesa de legumbre, cuscús y verduras / Fruta

23
Sopa de caldo de gallina y pollo
Ragout de ternera con patata y verduras (ajo, cebolla, zanahoria, guisantes, tomate, laurel, romero)
Yogur o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Ensalada y tortilla de patata y cebolla / Fruta

24
Puré o Guiso de lentejas con verduras
Redondo de pavo al horno
Patatas fritas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Sopa y lomo de merluza con ensalada / Fruta

25
Macarrones a la boloñesa (sin proteína de soja)
Pechuga de pollo a la plancha. Ensalada variada con maíz (hojas variadas, zanahoria, tomate cherry)
Fruta de temporada o Zumo

Sugerencia de cena:
Espirales de guisantes con champiñones / Fruta

26
No lectivo

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

Febrero

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer



SIN GLUTEN SIN HUEVO



LUNES

1

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

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

MARTES

2

Espaguetis a la carbonara (sin gluten)
Pechuga de pollo a la plancha. Ensalada variada con maíz (hojas variadas, zanahoria, tomate cherry)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Garbanzos caldosos con verduras y arroz / Fruta

MIÉRCOLES

3

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

Sugerencia de cena:
Ensalada y filete de pavo con cuscús / Fruta

JUEVES

4

Paella ciega de carne y verduras
Magro de Cerdo con Tomate (cebolla, ajo, laurel, tomate, sal)
Fruta de temporada o Zumo

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

VIERNES

5

Puré o Guiso de garbanzos con verduras y patata
Merluza con rebozado casero (sin gluten ni huevo)
Ensalada Caprese (aceitunas negras, queso tierno, tomate y albahaca)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Quesadillas variadas / Fruta

8

Arroz a la marinera
Pavo empanado (sin huevo). Ensalada variada oriental (hojas variadas, zanahoria, brotes de soja y naranja)
Fruta de temporada

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

9

Puré o Guiso de garbanzos con verduras y patata
Merluza con rebozado casero (sin gluten ni huevo)
Ensalada César (lechuga, crostones sin gluten, queso, salsa César)
Fruta de temporada

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

10

Crema de Zanahoria
Estofado de pavo (ajo, cebolla, patata, zanahoria, pimienta) con patatas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Ensalada y pollo a la plancha con boniato / Fruta

11

Macarrones a la napolitana (sin gluten)
Hamburguesa mixta a la plancha
Ensalada variada con atún y aceitunas (hojas variadas, remolacha, zanahoria, tomate)
Fruta de temporada o Zumo

Sugerencia de cena:
Garbanzos salteados con verduras y amaranto / Fruta

12

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

Sugerencia de cena:
Pizza casera variada / Fruta

15

Sopa de caldo de gallina y pollo (sin gluten)
Albóndigas de carne mixta
Salsa de tomate, verduras y arroz
Yogur o fruta de temporada

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

16

Pasta 4 quesos (sin gluten) (quesos sin huevo)
Filete de pavo a la plancha. Ensalada variada con jamón y piña (hojas variadas, zanahoria, maíz)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Espirales de guisantes con cebolla y pimientos / Fruta

17

Puré o Guiso de garbanzos con verduras y patata
Merluza con rebozado casero (sin gluten ni huevo)
Ensalada variada con aceitunas (hojas variadas, zanahoria rallada, tomate)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Cuscús con verduras y frutos secos / Fruta

18

Paella de verduras
Pollo al chilindrón (ajo, cebolla, pimiento, tomate, laurel, jamón serrano) y patatas
Fruta de temporada o Zumo

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

19

Crema de verduras de temporada y garbanzos o alubias
Merluza con rebozado casero (sin gluten ni huevo)
Ensalada tipo poke bowl (hojas variadas, zanahoria, tomate, arroz cocido y atún)
Fruta de temporada

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

22

Arroz con salsa de tomate y verduras
Merluza con rebozado casero (sin gluten ni huevo)
Ensalada variada con atún y aceitunas (hojas variadas, remolacha, zanahoria, tomate)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Hamburguesa de legumbre, quínoa y verduras / Fruta

23

Sopa de caldo de gallina y pollo (sin gluten)
Ragout de ternera con patata y verduras (ajo, cebolla, zanahoria, guisantes, tomate, laurel, romero)
Yogur o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Ensalada y Merluza con rebozado casero (sin gluten ni huevo) / Fruta

24

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

Sugerencia de cena:
Sopa y lomo de merluza con ensalada / Fruta

25

Macarrones a la boloñesa (sin gluten)
Pechuga de pollo a la plancha. Ensalada variada con maíz (hojas variadas, zanahoria, tomate cherry)
Fruta de temporada o Zumo

Sugerencia de cena:
Espirales de guisantes con champiñones / Fruta

26

No lectivo





MENÚ 2021

Febrero

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer



SIN GLUTEN SIN LECHE



LUNES

1

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

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

MARTES

2

Espaguetis a la napolitana (sin gluten)
Pechuga de pollo a la plancha. Ensalada variada con maíz (hojas variadas, zanahoria, tomate cherry)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Garbanzos caldosos con verduras y arroz / Fruta

MIÉRCOLES

3

Crema de verduras de temporada y garbanzos o alubias (sin leche)
Merluza con rebozado casero (sin gluten)
Patata panadera al horno y salsa de verduras
Fruta de temporada

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

JUEVES

4

Paella ciega de carne y verduras
Magro de Cerdo con Tomate (cebolla, ajo, laurel, tomate, sal)
Fruta de temporada o Zumo

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

VIERNES

5

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

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

8

Arroz a la marinera
Pavo empanado (sin gluten). Ensalada variada oriental (hojas variadas, zanahoria, brotes de soja y naranja)
Fruta de temporada

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

9

Crema de Zanahoria
Tortilla de patata y cebolla. Ensalada César (lechuga, crostones sin gluten, queso, salsa César)
Fruta de temporada

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

10

Crema de Zanahoria (sin leche)
Estofado de pavo (ajo, cebolla, patata, zanahoria, pimienta) con patatas
Fruta de temporada

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

11

Macarrones a la napolitana (sin gluten)
Hamburguesa mixta a la plancha (sin leche)
Ensalada variada con atún y aceitunas (hojas variadas, remolacha, zanahoria, tomate)
Fruta de temporada o Zumo

Sugerencia de cena:
Garbanzos salteados con verduras y amaranto / Fruta

12

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

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

15

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 verduras y tortilla con ensalada / Fruta

16

Pasta a la napolitana (sin gluten)
Filete de pavo a la plancha. Ensalada variada con jamón (sin leche) y piña (hojas variadas, zanahoria, maíz)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Espirales de guisantes con cebolla y pimientos / Fruta

17

Puré o Guiso de garbanzos con verduras y patata
Merluza con rebozado casero (sin gluten). Ensalada variada con huevo cocido y aceitunas (hojas variadas, zanahoria rallada, tomate)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Pastel de calabacín con salsa de tomate y pan / Fruta

18

Paella de verduras
Pollo al chilindrón (ajo, cebolla, pimiento, tomate, laurel, jamón serrano) y patatas
Fruta de temporada o Zumo

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

19

Crema de verduras de temporada y garbanzos o alubias (sin leche)
Tortilla de patata y cebolla. Ensalada tipo poke bowl (hojas variadas, zanahoria, tomate, arroz cocido y atún)
Fruta de temporada

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

22

Arroz con salsa de tomate y verduras
Tortilla a la francesa con jamón (sin leche)
Ensalada variada con atún y aceitunas (hojas variadas, remolacha, zanahoria, tomate)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Hamburguesa de legumbre, quínoa y verduras / Fruta

23

Sopa de caldo de gallina y pollo (sin gluten)
Ragout de ternera con patata y verduras (ajo, cebolla, zanahoria, guisantes, tomate, laurel, romero)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Ensalada y tortilla de patata y cebolla / Fruta

24

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

Sugerencia de cena:
Sopa y lomo de merluza con ensalada / Fruta

25

Macarrones a la boloñesa (sin gluten) (carne picada sin leche)
Pechuga de pollo a la plancha. Ensalada variada con maíz (hojas variadas, zanahoria, tomate cherry)
Fruta de temporada o Zumo

Sugerencia de cena:
Espirales de guisantes con champiñones / Fruta

26

No lectivo

