



MENÚ 2021 | Marzo

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

Arroz caldoso de pescado
Rabas de calamar
Ensalada variada con queso (hojas variadas, zanahoria, tomate, maíz y queso)
Yogur o fruta de temporada

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

4

Puré o Guiso de lentejas con verduras
Salchichas frescas de cerdo. Patata asada en gajos
Fruta de temporada

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

5

Puré de verduras de temporada con costones
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada variada con atún y aceitunas (hojas variadas, remolacha, zanahoria, tomate)
Fruta de temporada

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

8

Sopa de caldo de gallina y pollo
Croquetas de cocido.
Arroz 3 delicias
Fruta de temporada

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

9

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

10

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

11

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

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

12

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

15

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

16

Canelones de carne mixta con bechamel
Tortilla a la francesa
Ensalada César (lechuga, crostones, queso, salsa César)
Fruta de temporada

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

17

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

18

Puré o Guiso de lentejas con verduras
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

19

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

22

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

23

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

24

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

25

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

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

26

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

29

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

30

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

31

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



María Colomer Valiente
Dietista-Nutricionista
Col. IB00005

madrealberta.com

[@madrealberta](https://www.instagram.com/madrealberta)

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



MENÚ 2021 | Marzo

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer



SIN GLUTEN



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

Arroz caldoso de pescado
Rabas de calamar (sin gluten)
Ensalada variada con queso (hojas variadas, zanahoria, tomate, maíz y queso)
Yogur o fruta de temporada

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

4

Puré o Guiso de garbanzos con verduras
Salchichas frescas de cerdo. Patata asada en gajos
Fruta de temporada

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

5

Puré de verduras de temporada con costones (sin gluten)
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada variada con atún y aceitunas (hojas variadas, remolacha, zanahoria, tomate)
Fruta de temporada

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

8

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

9

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

10

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

11

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

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

12

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

15

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

16

Macarrones a la napolitana (sin gluten)
Tortilla a la francesa
Ensalada César (lechuga, crostones sin gluten, queso, salsa César)
Fruta de temporada

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

17

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

18

Puré o Guiso de garbanzos con verduras y patata
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

19

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

22

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

23

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

24

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

25

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

26

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:
Quinoa con verduras y salmón a la plancha / Fruta

29

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, quinoa y verduras / Fruta

30

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

31

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



María Colomer Valiente
Dietista-Nutricionista
Col. IB00005

madrealberta.com

@madrealberta



MENÚ 2021 | Marzo

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer



SIN HUEVO



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

Arroz caldoso de pescado
Rabas de calamar (sin huevo). Ensalada variada con queso (hojas variadas, zanahoria, tomate, maíz y queso sin huevo)
Yogur o fruta de temporada

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

4

Puré o Guiso de lentejas con verduras
Salchichas frescas de cerdo. Patata asada en gajos
Fruta de temporada

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

5

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

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

8

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

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

9

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

10

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 (con harina de garbanzos) / Fruta

11

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

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

12

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

15

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

16

Macarrones a la napolitana
Merluza con rebozado casero (sin huevo)
Ensalada tipo César (lechuga, crostones, queso sin huevo)
Fruta de temporada

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

17

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

18

Puré o Guiso de lentejas con verduras
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

19

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

22

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

23

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 salteado de verduras / Fruta

24

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

25

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

26

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

29

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

30

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 (con harina de garbanzos) / Fruta

31

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



María Colomer Valiente
Dietista-Nutricionista
Col. IB00005

madrealberta.com

@madrealberta



MENÚ 2021 | Marzo

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

Arroz caldoso de pescado
Rabas de calamar
Ensalada variada con
aceitunas (hojas variadas,
zanahoria, tomate, maíz y
aceitunas)
Fruta de temporada

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

4

Puré o Guiso de lentejas
con verduras
Salchichas frescas de
cerdo (sin leche). Patata
asada en gajos
Fruta de temporada

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

5

Puré de verduras de tempo-
rada con costones
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada variada con atún
y aceitunas (hojas variadas,
remolacha, zanahoria, toma-
te)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Tortillas mexicanas de verdu-
ras y frijoles / Fruta

8

Sopa de caldo de gallina y
pollo
Lomo empanado Arroz 3
delicias (jamón sin le-
che)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Ensalada y salmón a la
plancha con patata / Fru-
ta

9

Espaguetis a la napolita-
na
Pechuga de pollo a la
plancha. Ensalada varia-
da con maíz (hojas varia-
das, zanahoria, tomate
cherry)
Fruta de temporada

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

10

Crema de verduras
y legumbre (sin le-
che)
Merluza con rebozado
casero. Patata panadera
al horno y salsa de verdu-
ras
Fruta de temporada

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

11

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

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

12

Puré o Guiso de garban-
zos con verduras y pata-
ta
Tortilla de patata y cebo-
lla. Tomate aliñado con
aceitunas negras y alba-
haca
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Quesadillas variadas /
Fruta

15

Arroz a la marinera
Pavo empanado. Ensala-
da variada oriental (hojas
variadas, zanahoria,
brotes de soja y naran-
ja)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Pastel de merluza al hor-
no con puré de patata /
Fruta

16

Macarrones a la napolita-
na
Tortilla a la francesa
Ensalada con crostones
(lechuga, tomate, zanaho-
ria, crostones)

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

17

Crema de Zanahoria (sin
leche)
Estofado de pavo (ajo,
cebolla, patata, zanaho-
ria, pimienta) con pata-
tas
Fruta de temporada

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

18

Puré o Guiso de lentejas
con verduras
Hamburguesa mixta a la
plancha (sin leche). Ensala-
da 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

19

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

Sugerencia de cena:
Pizza casera variada / Fruta

22

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

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

23

Pasta a la napolitana
Filete de pavo a la plan-
cha. Ensalada variada con
jamón (sin leche) y piña
(hojas variadas, zanaho-
ria, maíz)
Fruta de temporada

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

24

Puré o Guiso de garbanzos
con verduras y patata
Merluza con rebozado ca-
sero. 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

25

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

26

Crema de verduras y
legumbre (sin leche)
Tortilla de patata y cebo-
lla. 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

29

Arroz con salsa de toma-
te y verduras
Tortilla a la francesa
con jamón (sin leche)

Ensalada variada con
atún y aceitunas (hojas
variadas, remolacha, za-
nahoria, tomate)
Fruta de temporada

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

30

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

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

31

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



María Colomer Valiente
Dietista-Nutricionista
Col. IB00005

madrealberta.com

@madrealberta



MENÚ 2021 | Marzo

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer

SIN PESCADO



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

Arroz con tomate
Pollo empanado
Ensalada variada con queso (hojas variadas, zanahoria, tomate, maíz y queso)
Yogur o fruta de temporada

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

4

Puré o Guiso de lentejas con verduras
Salchichas frescas de cerdo. Patata asada en gajos
Fruta de temporada

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

5

Puré de verduras de temporada con costones
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada variada con aceitunas (hojas variadas, remolacha, zanahoria, tomate)
Fruta de temporada

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

8

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

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

9

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

10

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

11

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

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

12

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

15

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 merluza al horno con puré de patata / Fruta

16

Canelones de carne mixta con bechamel
Tortilla a la francesa
Ensalada tipo César (lechuga, crostones, queso) (sin salsa)
Fruta de temporada

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

17

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

18

Puré o Guiso de lentejas con verduras
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

19

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

22

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

23

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

24

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

25

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

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

26

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

29

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

30

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

31

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



María Colomer Valiente
Dietista-Nutricionista
Col. IB00005

madrealberta.com

[@madrealberta](https://www.instagram.com/madrealberta)



MENÚ 2021 | Marzo

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer



SIN SOJA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

Arroz caldoso de pescado
Rabas de calamar
Ensalada variada con queso (hojas variadas, zanahoria, tomate, maíz y queso)
Yogur o fruta de temporada

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

4

Puré o Guiso de lentejas con verduras
Salchichas frescas de cerdo (sin proteína de soja)
Patata asada en gajos
Fruta de temporada

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

5

Puré de verduras de temporada con costones
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada variada con atún y aceitunas (hojas variadas, remolacha, zanahoria, tomate)
Fruta de temporada

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

8

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

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

9

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

10

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

11

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

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

12

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

15

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

16

Macarrones a la napolitana
Tortilla a la francesa
Ensalada César (lechuga, crostones, queso, salsa César)
Fruta de temporada

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

17

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

18

Puré o Guiso de lentejas con verduras
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

19

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

22

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

23

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

24

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

25

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

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

26

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

29

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

30

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

31

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



María Colomer Valiente
Dietista-Nutricionista
Col. IB00005

madrealberta.com

@madrealberta



MENÚ 2021

Marzo

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer



SIN GLUTEN



SIN LECHE



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

Arroz caldoso de pescado
Rabas de calamar (sin gluten). Ensalada variada con aceitunas (hojas variadas, zanahoria, tomate, maíz y aceitunas)
Fruta de temporada

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

4

Puré o Guiso de garbanzos con verduras
Salchichas frescas de cerdo (sin leche)
Patata asada en gajos
Fruta de temporada

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

5

Puré de verduras de temporada con costones (sin gluten)
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada variada con atún y aceitunas (hojas variadas, remolacha, zanahoria, tomate)
Fruta de temporada

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

8

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

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

9

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

10

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

11

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

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

12

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 / Fruta

15

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

16

Macarrones a la napolitana (sin gluten)
Tortilla a la francesa
Ensalada con crostones (lechuga, tomate, zanahoria, crostones sin gluten)
Fruta de temporada

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

17

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

18

Puré o Guiso de lentejas con verduras
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

19

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 / Fruta

22

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

23

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

24

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

25

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

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

26

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

29

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

30

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

31

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



María Colomer Valiente
Dietista-Nutricionista
Col. IB00005

madrealberta.com

[@madrealberta](https://www.instagram.com/madrealberta)



MENÚ 2021 | Marzo

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer



SIN GLUTEN SIN HUEVO



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

Arroz caldoso de pescado
Rabas de calamar (sin gluten). Ensalada variada con queso (hojas variadas, zanahoria, tomate, maíz y queso sin huevo)
Yogur o fruta de temporada

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

4

Puré o Guiso de garbanzos con verduras Salchichas frescas de cerdo.
Patata asada en gajos
Fruta de temporada

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

5

Puré de verduras de temporada con costones (sin gluten)
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:
Tortillas mexicanas de verduras y frijoles / Fruta

8

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

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

9

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

10

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 tortilla de patata y coliflor / Fruta

11

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

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

12

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

15

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

16

Macarrones a la napolitana (sin gluten)
Merluza con rebozado casero (sin huevo)
Ensalada tipo César (lechuga, crostones sin gluten, queso sin huevo)

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

17

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

18

Puré o Guiso de garbanzos con verduras y patata
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

19

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

22

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

23

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

24

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

25

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

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

26

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:
Pasta filo con verduras y salmón a la plancha / Fruta

29

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, quinoa y verduras / Fruta

30

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 (harina de garbanzos) / Fruta

31

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



María Colomer Valiente
Dietista-Nutricionista
Col. IB00005

madrealberta.com

@madrealberta