



# MENÚ 2021

Abril

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer



## LUNES

12

Puré o Guiso de lentejas con verduras  
Rabas de calamar. Ensalada variada con atún (hojas variadas, tomate, zanahoria, remolacha)  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Falafel con arroz y verduras / Fruta

## MARTES

13

Fideuá ciega mixta  
Magro de Cerdo con Tomate (cebolla, ajo, laurel, tomate)  
Fruta de temporada

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

## MIÉRCOLES

14

Canelones de carne con salsa bechamel  
Merluza con rebozado casero. Ensalada variada con huevo cocido y aceitunas (hojas variadas, zanahoria rallada, tomate)  
Yogur o fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Arroz salteado con verduras y carne/ Fruta

## JUEVES

15

Puré de verduras de temporada con costones  
Salchichas frescas de pollo  
Patata asada en gajos  
Fruta de temporada o Zumo

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

## VIERNES

16

Arroz con salsa a la napolitana  
Tortilla de patata y cebolla. Ensalada variada con maíz (hojas variadas, zanahoria, tomate cherry)  
Fruta de temporada

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

19

Puré o Guiso de garbanzos con verduras  
Albóndigas de carne mixta. Salsa de tomate, verduras y patata  
Fruta de temporada

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

20

Paella de verduras  
San jacob de jamón y queso. Ensalada César (lechuga, crostones, queso, salsa César)  
Fruta de temporada

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

21

Crema de verduras de temporada y legumbre  
Pollo al curry con arroz  
Fruta de temporada

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

22

Farfalle 4 quesos  
Tortilla a la francesa.  
Ensalada variada con atún y aceitunas (hojas variadas, remolacha, zanahoria, tomate)  
Fruta de temporada o Zumo

**Sugerencia de cena:**  
Guiso de calamar con verduras y patata / Fruta

23

Espagueti a la piazzola (verduras, tomate, aceitunas negras)  
Merluza con rebozado casero  
Ensalada variada con queso (hojas variadas, zanahoria, tomate, maíz y queso)  
Yogur o fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Pa amb oli / Fruta

26

Puré o Guiso de lentejas con verduras  
Croquetas de cocido  
Ensalada variada oriental (hojas variadas, zanahoria, brotes de soja y naranja)  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Salmón con patata y verduras / Fruta

27

Paella de pescado y verduras  
Hamburguesa de carne mixta. Puré de patata  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Ensalada variada y tortilla a la francesa con pan / Fruta

28

Sopa de caldo de gallina y pollo  
Merluza con rebozado casero  
Ensalada tipo poke bowl (hojas variadas, zanahoria, tomate, arroz cocido y atún)  
Yogur o fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Espirales de legumbre con verduras y tomate / Fruta

29

Arroz 3 delicias (con jamón y gamba cocida)  
Pollo asado al romero.  
Patatas fritas  
Fruta de temporada o Zumo

**Sugerencia de cena:**  
Sopa de pescado con verduras y pescadilla / Fruta

30

**Día no lectivo**



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

**madrealberta.com**

@madrealberta



# MENÚ 2021 | Abril

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer



## LUNES

12

Puré o Guiso de garbanzos con verduras  
Rabas de calamar (sin gluten). Ensalada variada con atún (hojas variadas, tomate, zanahoria, remolacha)  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Falafel con arroz y verduras / Fruta

## MARTES

13

Fideuá ciega mixta (sin gluten)  
Magro de Cerdo con Tomate (cebolla, ajo, laurel, tomate)  
Fruta de temporada

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

## MIÉRCOLES

14

Macarrones a la napolitana (sin gluten)  
Merluza con rebozado casero (sin gluten). Ensalada variada con huevo cocido y aceitunas (hojas variadas, zanahoria rallada, tomate)  
Yogur o fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Arroz salteado con verduras y carne/ Fruta

## JUEVES

15

Puré de verduras de temporada con costones (sin gluten)  
Salchichas frescas de pollo  
Patata asada en gajos  
Fruta de temporada o Zumo

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

## VIERNES

16

Arroz con salsa a la napolitana  
Tortilla de patata y cebolla. Ensalada variada con maíz (hojas variadas, zanahoria, tomate cherry)  
Fruta de temporada

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

19

Puré o Guiso de garbanzos con verduras  
Albóndigas de carne mixta. Salsa de tomate, verduras y patata  
Fruta de temporada

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

20

Paella de verduras  
San Jacobo de jamón y queso (sin gluten)  
Ensalada César (lechuga, crostones sin gluten, queso, salsa César)  
Fruta de temporada

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

21

Crema de verduras de temporada y garbanzos o alubias  
Pollo al curry con arroz  
Fruta de temporada

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

22

Pasta 4 quesos (sin gluten)  
Tortilla a la francesa  
Ensalada variada con atún y aceitunas (hojas variadas, remolacha, zanahoria, tomate)  
Fruta de temporada o Zumo

**Sugerencia de cena:**  
Guiso de calamar con verduras y patata / Fruta

23

Espagueti a la piazzola (verduras, tomate, aceitunas negras) (sin gluten)  
Merluza con rebozado casero (sin gluten)  
Ensalada variada con queso (hojas variadas, zanahoria, tomate, maíz y queso)  
Yogur o fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Pa amb oli / Fruta

26

Puré o Guiso de garbanzos o alubias con verduras  
Croquetas de cocido (sin gluten). Ensalada variada oriental (hojas variadas, zanahoria, brotes de soja y naranja)  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Salmón con patata y verduras / Fruta

27

Paella de pescado y verduras  
Hamburguesa de carne mixta. Puré de patata  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Ensalada variada y tortilla a la francesa con pan / Fruta

28

Sopa de caldo de gallina y pollo (sin gluten)  
Merluza con rebozado casero (sin gluten). Ensalada tipo poke bowl (hojas variadas, zanahoria, tomate, arroz cocido y atún)  
Yogur o fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Espirales de legumbre con verduras y tomate / Fruta

29

Arroz 3 delicias (con jamón y gamba cocida)  
Pollo asado al romero  
Patatas fritas  
Fruta de temporada o Zumo

**Sugerencia de cena:**  
Sopa de pescado con verduras y pescadilla / Fruta

30

**Día no lectivo**



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

**madrealberta.com**

@madrealberta



# MENÚ 2021 | Abril

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer



SIN HUEVO

## LUNES

12

Puré o Guiso de lentejas con verduras  
Rabas de calamar (sin huevo). Ensalada variada con atún (hojas variadas, tomate, zanahoria, remolacha)  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Falafel con arroz y verduras / Fruta

## MARTES

13

Fideuá ciega mixta  
Magro de Cerdo con Tomate (cebolla, ajo, laurel, tomate)  
Fruta de temporada

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

## MIÉRCOLES

14

Macarrones a la napolitana  
Merluza con rebozado casero (sin huevo). Ensalada variada con aceitunas (hojas variadas, zanahoria rallada, tomate)  
Yogur o fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Arroz salteado con verduras y carne/ Fruta

## JUEVES

15

Puré de verduras de temporada con costones  
Salchichas frescas de pollo  
Patata asada en gajos  
Fruta de temporada o Zumo

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

## VIERNES

16

Arroz con salsa de tomate  
Merluza con rebozado casero (sin huevo)  
Ensalada variada con maíz (hojas variadas, zanahoria, tomate cherry)  
Fruta de temporada

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

19

Puré o Guiso de garbanzos con verduras  
Albóndigas de carne mixta. Salsa de tomate, verduras y patata  
Fruta de temporada

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

20

Paella de verduras  
Pavo empanado (sin huevo)  
Ensalada tipo César (lechuga, crostones, queso sin huevo)  
Fruta de temporada

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

21

Crema de verduras de temporada y legumbre  
Pollo al curry con arroz  
Fruta de temporada

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

22

Farfalle 4 quesos  
Lomo a la plancha  
Ensalada variada con atún y aceitunas (hojas variadas, remolacha, zanahoria, tomate)  
Fruta de temporada o Zumo

**Sugerencia de cena:**  
Guiso de calamar con verduras y patata / Fruta

23

Espagueti a la piazzola (verduras, tomate, aceitunas negras)  
Merluza con rebozado casero (sin huevo)  
Ensalada variada con queso sin huevo (hojas variadas, zanahoria, tomate)  
Yogur o fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Pa amb oli / Fruta

26

Puré o Guiso de lentejas con verduras  
Croquetas de cocido  
Ensalada variada oriental (hojas variadas, zanahoria, brotes de soja y naranja)  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Salmón con patata y verduras / Fruta

27

Paella de pescado y verduras  
Hamburguesa de carne mixta. Puré de patata  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Ensalada variada y hamburguesa vegetal / Fruta

28

Sopa de caldo de gallina y pollo  
Merluza con rebozado casero (sin huevo)  
Ensalada tipo poke bowl (hojas variadas, zanahoria, tomate, arroz cocido y atún)  
Yogur o fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Espirales de legumbre con verduras y tomate / Fruta

29

Arroz 3 delicias (con jamón y gamba cocida) (sin tortilla)  
Pollo asado al romero  
Patatas fritas  
Fruta de temporada o Zumo

**Sugerencia de cena:**  
Sopa de pescado con verduras y pescadilla / Fruta

30

**Día no lectivo**



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

**madrealberta.com**

@madrealberta



# MENÚ 2021

Abril

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer



## LUNES

12

Puré o Guiso de lentejas con verduras  
Rabas de calamar. Ensalada variada con atún (hojas variadas, tomate, zanahoria, remolacha)  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Falafel con arroz y verduras / Fruta

## MARTES

13

Fideuá ciega mixta  
Magro de Cerdo con Tomate (cebolla, ajo, laurel, tomate)  
Fruta de temporada

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

## MIÉRCOLES

14

Macarrones a la napolitana  
Merluza con rebozado casero. Ensalada variada con huevo cocido y aceitunas (hojas variadas, zanahoria rallada, tomate)  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Arroz salteado con verduras y carne/ Fruta

## JUEVES

15

Puré de verduras de temporada con costones  
Salchichas frescas de pollo (sin leche)  
Patata asada en gajos (sin leche)  
Fruta de temporada o Zumo

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

## VIERNES

16

Arroz con salsa a la napolitana  
Tortilla de patata y cebolla. Ensalada variada con maíz (hojas variadas, zanahoria, tomate cherry)  
Fruta de temporada

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

19

Puré o Guiso de garbanzos con verduras  
Albóndigas de carne mixta (sin leche). Salsa de tomate, verduras y patata  
Fruta de temporada

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

20

Paella de verduras  
Pavo empanado  
Ensalada con crostones (lechuga, tomate, zanahoria, crostones)  
Fruta de temporada

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

21

Crema de verduras y legumbre (sin leche)  
Pollo al curry con arroz (sin leche)  
Fruta de temporada

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

22

Pasta a la napolitana  
Tortilla a la francesa  
Ensalada variada con atún y aceitunas (hojas variadas, remolacha, zanahoria, tomate)  
Fruta de temporada o Zumo

**Sugerencia de cena:**  
Guiso de calamar con verduras y patata / Fruta

23

Espagueti a la piazzola (verduras, tomate, aceitunas negras)  
Merluza con rebozado casero. Ensalada variada con aceitunas (hojas variadas, zanahoria, tomate)  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Pa amb oli / Fruta

26

Puré o Guiso de lentejas con verduras  
Lomo empanado  
Ensalada variada oriental (hojas variadas, zanahoria, brotes de soja y naranja)  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Salmón con patata y verduras / Fruta

27

Paella de pescado y verduras  
Hamburguesa mixta a la plancha (sin leche)  
Puré de patata (sin leche)  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Ensalada variada y tortilla a la francesa con pan / Fruta

28

Sopa de caldo de gallina y pollo  
Merluza con rebozado casero  
Ensalada tipo poke bowl (hojas variadas, zanahoria, tomate, arroz cocido y atún)  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Espirales de legumbre con verduras y tomate / Fruta

29

Arroz 3 delicias (con jamón sin leche y gamba cocida)  
Pollo asado al romero  
Patatas fritas  
Fruta de temporada o Zumo

**Sugerencia de cena:**  
Sopa de pescado con verduras y pescadilla / Fruta

30

**Día no lectivo**



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

**madrealberta.com**

@madrealberta



# MENÚ 2021 | Abril

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer

SIN PESCADO



## LUNES

12

Puré o Guiso de lentejas con verduras  
Pollo empanado  
Ensalada variada con aceitunas (hojas variadas, tomate, zanahoria, remolacha)  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Falafel con arroz y verduras / Fruta

## MARTES

13

Fideuá ciega de carne Magro de Cerdo con Tomate (cebolla, ajo, laurel, tomate)  
Fruta de temporada

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

## MIÉRCOLES

14

Canelones de carne con salsa bechamel  
Lomo empanado  
Ensalada variada con huevo cocido y aceitunas (hojas variadas, zanahoria rallada, tomate)  
Yogur o fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Arroz salteado con verduras y carne / Fruta

## JUEVES

15

Puré de verduras de temporada con costones  
Salchichas frescas de pollo  
Patata asada en gajos  
Fruta de temporada o Zumo

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

## VIERNES

16

Arroz con salsa de tomate  
Tortilla de patata y cebolla. Ensalada variada con maíz (hojas variadas, zanahoria, tomate cherry)  
Fruta de temporada

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

19

Puré o Guiso de garbanzos con verduras  
Albóndigas de carne mixta. Salsa de tomate, verduras y patata  
Fruta de temporada

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

20

Paella de verduras  
San jacob de jamón y queso  
Ensalada tipo César (lechuga, crostones, queso) (sin salsa)  
Fruta de temporada

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

21

Crema de verduras de temporada y legumbre  
Pollo al curry con arroz  
Fruta de temporada

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

22

Farfalle 4 quesos  
Tortilla a la francesa  
Ensalada variada con aceitunas (hojas variadas, remolacha, zanahoria, tomate)  
Fruta de temporada o Zumo

**Sugerencia de cena:**  
Guisantes con jamón y patata / Fruta

23

Espagueti a la piazzola (verduras, tomate, aceitunas negras)  
Tortilla a la francesa con queso  
Ensalada variada con queso (hojas variadas, zanahoria, tomate, maíz y queso)  
Yogur o fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Pa amb oli / Fruta

26

Puré o Guiso de lentejas con verduras  
Croquetas de cocido  
Ensalada variada oriental (hojas variadas, zanahoria, brotes de soja y naranja)  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Pollo salteado con patata y verduras / Fruta

27

Paella de verduras  
Hamburguesa de carne mixta  
Puré de patata  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Ensalada variada y tortilla a la francesa con pan / Fruta

28

Sopa de caldo de gallina y pollo  
Tortilla a la francesa  
Ensalada con arroz (hojas variadas, zanahoria, tomate, arroz cocido y aceitunas)  
Yogur o fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Espirales de legumbre con verduras y tomate / Fruta

29

Arroz 3 delicias (con jamón) (sin gamba cocida)  
Pollo asado al romero  
Patatas fritas  
Fruta de temporada o Zumo

**Sugerencia de cena:**  
Sopa y filete de pavo con ensalada / Fruta

30

**Día no lectivo**



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

**madrealberta.com**

@madrealberta



# MENÚ 2021 | Abril

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer



## LUNES

12

Puré o Guiso de lentejas con verduras  
Rabas de calamar. Ensalada variada con atún (hojas variadas, tomate, zanahoria, remolacha)  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Falafel con arroz y verduras / Fruta

## MARTES

13

Fideuá ciega mixta  
Magro de Cerdo con Tomate (cebolla, ajo, laurel, tomate)  
Fruta de temporada

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

## MIÉRCOLES

14

Macarrones a la napolitana  
Merluza con rebozado casero. Ensalada variada con huevo cocido y aceitunas (hojas variadas, zanahoria rallada, tomate)  
Yogur o fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Arroz salteado con verduras y carne/ Fruta

## JUEVES

15

Puré de verduras de temporada con costones  
Pechuga de pollo a la plancha. Patata asada en gajos  
Fruta de temporada o Zumo

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

## VIERNES

16

Arroz con salsa a la napolitana  
Tortilla de patata y cebolla. Ensalada variada con maíz (hojas variadas, zanahoria, tomate cherry)  
Fruta de temporada

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

19

Puré o Guiso de garbanzos con verduras  
Lomo. Salsa de tomate, verduras y patata  
Fruta de temporada

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

20

Paella de verduras  
San Jacobo de jamón y queso (sin proteína de soja)  
Ensalada César (lechuga, crostones, queso, salsa César)  
Fruta de temporada

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

21

Crema de verduras de temporada y legumbre  
Pollo al curry con arroz  
Fruta de temporada

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

22

Farfalle 4 quesos  
Tortilla a la francesa.  
Ensalada variada con atún y aceitunas (hojas variadas, remolacha, zanahoria, tomate)  
Fruta de temporada o Zumo

**Sugerencia de cena:**  
Guiso de calamar con verduras y patata / Fruta

23

Espagueti a la piazolla (verduras, tomate, aceitunas negras)  
Merluza con rebozado casero  
Ensalada variada con queso (hojas variadas, zanahoria, tomate, maíz y queso)  
Yogur o fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Pa amb oli / Fruta

26

Puré o Guiso de lentejas con verduras  
Lomo empanado  
Ensalada variada con maíz (hojas variadas, zanahoria, tomate cherry)  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Salmón con patata y verduras / Fruta

27

Paella de pescado y verduras  
Hamburguesa de carne mixta (sin proteína de soja). Puré de patata  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Ensalada variada y tortilla a la francesa con pan / Fruta

28

Sopa de caldo de gallina y pollo  
Merluza con rebozado casero  
Ensalada tipo poke bowl (hojas variadas, zanahoria, tomate, arroz cocido y atún)  
Yogur o fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Espirales de legumbre con verduras y tomate / Fruta

29

Arroz 3 delicias (con jamón sin proteína de soja y gamba cocida)  
Pollo asado al romero  
Patatas fritas  
Fruta de temporada o Zumo

**Sugerencia de cena:**  
Sopa de pescado con verduras y pescadilla / Fruta

30

**Día no lectivo**



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

**madrealberta.com**

@madrealberta



# MENÚ 2021

Abril

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer



SIN GLUTEN SIN HUEVO



## LUNES

12

Puré o Guiso de garbanzos con verduras  
Rabas de calamar (sin gluten). Ensalada variada con atún (hojas variadas, tomate, zanahoria, remolacha)  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Falafel con arroz y verduras / Fruta

## MARTES

13

Fideuá ciega mixta (sin gluten)  
Magro de Cerdo con Tomate (cebolla, ajo, laurel, tomate)  
Fruta de temporada

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

## MIÉRCOLES

14

Macarrones a la napolitana (sin gluten)  
Merluza con rebozado casero (sin gluten ni huevo)  
Ensalada variada con aceitunas (hojas variadas, zanahoria rallada, tomate)  
Yogur o fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Arroz salteado con verduras y carne/ Fruta

## JUEVES

15

Puré de verduras de temporada con costones (sin gluten)  
Salchichas frescas de pollo. Patata asada en gajos  
Fruta de temporada o Zumo

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

## VIERNES

16

Arroz con salsa de tomate  
Merluza con rebozado casero (sin gluten ni huevo). Ensalada variada con maíz (hojas variadas, zanahoria, tomate cherry)  
Fruta de temporada

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

19

Puré o Guiso de garbanzos con verduras  
Albóndigas de carne mixta. Salsa de tomate, verduras y patata  
Fruta de temporada

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

20

Paella de verduras  
Pavo empanado (sin gluten) (sin huevo)  
Ensalada tipo César (lechuga, crostones sin gluten, queso sin huevo)  
Fruta de temporada

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

21

Crema de verduras de temporada y garbanzos o alubias  
Pollo al curry con arroz  
Fruta de temporada

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

22

Pasta 4 quesos (sin gluten)  
Lomo a la plancha  
Ensalada variada con atún y aceitunas (hojas variadas, remolacha, zanahoria, tomate)  
Fruta de temporada o Zumo

**Sugerencia de cena:**  
Guiso de calamar con verduras y patata / Fruta

23

Espagueti a la piazzola (verduras, tomate, aceitunas negras) (sin gluten)  
Merluza con rebozado casero (sin gluten ni huevo). Ensalada variada con queso sin huevo (hojas variadas, zanahoria, tomate)  
Yogur o fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Pa amb oli / Fruta

26

Puré o Guiso de garbanzos o alubias con verduras  
Croquetas de cocido (sin gluten). Ensalada variada oriental (hojas variadas, zanahoria, brotes de soja y naranja)  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Salmón con patata y verduras / Fruta

27

Paella de pescado y verduras  
Hamburguesa de carne mixta. Puré de patata  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Ensalada variada y hamburguesa vegetal / Fruta

28

Sopa de caldo de gallina y pollo (sin gluten)  
Merluza con rebozado casero (sin gluten ni huevo)  
Ensalada tipo poke bowl (hojas variadas, zanahoria, tomate, arroz cocido y atún)  
Yogur o fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Espirales de legumbre con verduras y tomate / Fruta

29

Arroz 3 delicias (con jamón y gamba cocida) (sin tortilla)  
Pollo asado al romero  
Patatas fritas  
Fruta de temporada o Zumo

**Sugerencia de cena:**  
Sopa de pescado con verduras y pescadilla / Fruta

30

**Día no lectivo**



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

**madrealberta.com**

@madrealberta





# MENÚ 2021

Abril

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer



SIN GLUTEN



SIN LECHE



## LUNES

12

Puré o Guiso de garbanzos con verduras  
Rabas de calamar (sin gluten). Ensalada variada con atún (hojas variadas, tomate, zanahoria, remolacha)  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Falafel con arroz y verduras / Fruta

## MARTES

13

Fideuá ciega mixta (sin gluten)  
Magro de Cerdo con Tomate (cebolla, ajo, laurel, tomate)  
Fruta de temporada

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

## MIÉRCOLES

14

Macarrones a la napolitana (sin gluten)  
Merluza con rebozado casero (sin gluten). Ensalada variada con huevo cocido y aceitunas (hojas variadas, zanahoria rallada, tomate)  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Arroz salteado con verduras y carne/ Fruta

## JUEVES

15

Puré de verduras de temporada con costones (sin gluten)  
Salchichas frescas de pollo (sin leche). Patata asada en gajos (sin leche)  
Fruta de temporada o Zumo

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

## VIERNES

16

Arroz con salsa a la napolitana  
Tortilla de patata y cebolla. Ensalada variada con maíz (hojas variadas, zanahoria, tomate cherry)  
Fruta de temporada

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

19

Puré o Guiso de garbanzos con verduras  
Albóndigas de carne mixta (sin leche). Salsa de tomate, verduras y patata  
Fruta de temporada

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

20

Paella de verduras  
Pavo empanado (sin gluten). Ensalada con crostones (lechuga, tomate, zanahoria, crostones)  
Fruta de temporada

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

21

Crema de verduras de temporada y garbanzos o alubias (sin leche)  
Pollo al curry con arroz (sin leche)  
Fruta de temporada

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

22

Pasta a la napolitana (sin gluten)  
Tortilla a la francesa  
Ensalada variada con atún y aceitunas (hojas variadas, remolacha, zanahoria, tomate)  
Fruta de temporada o Zumo

**Sugerencia de cena:**  
Guiso de calamar con verduras y patata / Fruta

23

Espagueti a la piazzola (verduras, tomate, aceitunas negras) (sin gluten)  
Merluza con rebozado casero (sin gluten). Ensalada variada con aceitunas (hojas variadas, zanahoria, tomate)  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Pa amb oli / Fruta

26

Puré o Guiso de lentejas con verduras  
Croquetas de cocido  
Ensalada variada oriental (hojas variadas, zanahoria, brotes de soja y naranja)  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Salmón con patata y verduras / Fruta

27

Paella de pescado y verduras  
Hamburguesa mixta a la plancha (sin leche)  
Puré de patata (sin leche)  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Ensalada variada y tortilla a la francesa con pan / Fruta

28

Sopa de caldo de gallina y pollo (sin gluten)  
Merluza con rebozado casero (sin gluten). Ensalada tipo poke bowl (hojas variadas, zanahoria, tomate, arroz cocido y atún)  
Fruta de temporada

**Sugerencia de cena:**  
Espirales de legumbre con verduras y tomate / Fruta

29

Arroz 3 delicias (con jamón sin leche y gamba cocida)  
Pollo asado al romero  
Patatas fritas  
Fruta de temporada o Zumo

**Sugerencia de cena:**  
Sopa de pescado con verduras y pescadilla / Fruta

30

**Día no lectivo**



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

**madrealberta.com**

@madrealberta