



MENÚ 2021 | Mayo

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer



LUNES

3

Macarrones con salsa de tomate
Tortilla a la francesa con jamón. Ensalada Caprese (tomate, aceitunas negras, queso tierno y albahaca)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Lentejas con verduras y cuscús / Fruta

MARTES

4

Paella de verduras y carne
Estofado de pollo con verduras (ajo, cebolla, zanahoria, guisantes, tomate, laurel, romero)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Ensalada y lenguado enharinado / Fruta

MIÉRCOLES

5

Puré o Guiso de lentejas con verduras
Salchichas de cerdo. Ensalada variada con atún y aceitunas (hojas variadas, remolacha, zanahoria, tomate)
Yogur o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Rape con verduras y arroz / Fruta

JUEVES

6

Crema de verduras de temporada
Filete de pavo a la plancha
Patatas fritas
Fruta de temporada o Zumo

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

VIERNES

7

Sopa de caldo de gallina y pollo
Merluza con rebozado casero
Ensalada variada con maíz (hojas variadas, zanahoria, tomate cherry)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Quiche casera variada / Fruta

10

Crema de verduras de temporada y legumbre
Croquetas de còcido
Arroz 3 delicias
Fruta de temporada

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

11

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

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

12

Sopa de caldo de gallina y pollo
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

13

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

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

14

Macarrones a la napolitana
Tortilla a la francesa
Ensalada variada con queso fresco (hojas variadas, zanahoria, tomate, maíz)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Quesadillas variadas / Fruta

17

Fideos caldosos de carne y verduras
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

18

Puré o Guiso de lentejas con verduras
Hamburguesa mixta a la plancha. Ensalada César (lechuga, crostones, queso, salsa césar)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Huevos cocidos con patata y verduras / Fruta

19

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

Sugerencia de cena:
Ensalada y lenguado enharinado / Fruta

20

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:
Garbanzos salteados con verduras y cuscús / Fruta

21

Arroz con tomate
Merluza con rebozado casero. Verduras salteadas
Yogur o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Pizza casera variada / Fruta

24

Crema de verduras de temporada y legumbre
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

25

Espirales a la boloñesa
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

26

Paella de verduras
Merluza con rebozado casero
Ensalada variada (hojas variadas, zanahoria rallada, tomate)
Fruta de temporada

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

27

Ensalada de Garbanzos con tomate, huevo cocido, atún y aceitunas
Pollo asado con Patatas
Fruta de temporada o Zumo

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

28

Sopa de caldo de gallina y pollo
Tortilla de patata y cebolla. Ensalada variada con maíz (hojas variadas, zanahoria, tomate cherry)
Fruta de temporada

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

31

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



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 | Mayo

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer



SIN GLUTEN

LUNES

3
Macarrones con salsa de tomate (sin gluten)
Tortilla a la francesa con jamón. Ensalada Caprese (tomate, aceitunas negras, queso tierno y albahaca)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Alubias con verduras y cus-cús / Fruta

MARTES

4
Paella de verduras y carne
Estofado de pollo con verduras (ajo, cebolla, zanahoria, guisantes, tomate, laurel, romero)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Ensalada y lenguado enharinado / Fruta

MIÉRCOLES

5
Puré o Guiso de lentejas con verduras
Salchichas de cerdo. Ensalada variada con atún y aceitunas (hojas variadas, remolacha, zanahoria, tomate)
Yogur o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Rape con verduras y arroz / Fruta

JUEVES

6
Crema de verduras de temporada
Filete de pavo a la plancha
Patatas fritas
Fruta de temporada o Zumo

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

VIERNES

7
Sopa de caldo de gallina y pollo (sin gluten)
Merluza con rebozado casero (sin gluten)
Arroz salteado
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Sugiche casera variada / Fruta

10
Crema de verduras de temporada y garbanzos o alubias
Croquetas de cocido (sin gluten). Arroz 3 deliciosos
Fruta de temporada

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

11
Espaguetis a la carbonara (sin gluten)
Pechuga de pollo a la plancha. Ensalada variada con aceitunas (hojas variadas, zanahoria, tomate cherry)
Fruta de temporada

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

12
Sopa de caldo de gallina y pollo (sin gluten)
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

13
Paella ciega de pescado y marisco
Magro de Cerdo con Tomate (cebolla, ajo, laurel, tomate)
Fruta de temporada o Zumo

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

14
Macarrones a la napolitana (sin gluten)
Tortilla a la francesa
Ensalada variada con queso fresco (hojas variadas, zanahoria, tomate, maíz)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Quesadillas variadas / Fruta

17
Fideos caldosos de carne y verduras (sin gluten)
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

18
Puré o Guiso de garbanzos con verduras y patata
Hamburguesa mixta a la plancha
Ensalada César (lechuga, crostones sin gluten, queso, salsa César)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Huevos cocidos con patata y verduras / Fruta

19
Crema de Zanahoria
Estofado de pavo (ajo, cebolla, patata, zanahoria, pimienta) con patatas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Ensalada y lenguado enharinado / Fruta

20
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:
Garbanzos salteados con verduras y amaranto / Fruta

21
Arroz con tomate
Merluza con rebozado casero (sin gluten)
Verduras salteadas
Yogur o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Pizza casera variada / Fruta

24
Crema de verduras de temporada y garbanzos o alubias
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

25
Pasta a la boloñesa (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

26
Paella de verduras
Merluza con rebozado casero (sin gluten)
Ensalada variada (hojas variadas, zanahoria rallada, tomate)
Fruta de temporada

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

27
Ensalada de Garbanzos con tomate, huevo cocido, atún y aceitunas
Pollo asado con Patatas
Fruta de temporada o Zumo

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

28
Crema de verduras de temporada y garbanzos o alubias
Tortilla de patata y cebolla. Ensalada variada con maíz (hojas variadas, zanahoria, tomate cherry)
Fruta de temporada

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

31
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



María Colomer Valiente
Dietista-Nutricionista
Col. IB00005

madrealberta.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 | Mayo

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer



SIN HUEVO



LUNES

3
Macarrones con salsa de tomate
Merluza con rebozado casero (sin huevo). Ensalada Caprese (tomate, aceitunas negras, queso tierno y albahaca)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Lentejas con verduras y cuscús / Fruta

MARTES

4
Paella de verduras y carne
Estofado de pollo con verduras (ajo, cebolla, zanahoria, guisantes, tomate, laurel, romero)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Ensalada y lenguado enharinado / Fruta

MIÉRCOLES

5
Puré o Guiso de lentejas con verduras
Salchichas de cerdo. Ensalada variada con atún y aceitunas (hojas variadas, remolacha, zanahoria, tomate)
Yogur o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Rape con verduras y arroz / Fruta

JUEVES

6
Crema de verduras de temporada
Filete de pavo a la plancha
Patatas fritas
Fruta de temporada o Zumo

Sugerencia de cena:
Verduras salteadas y lomo a la plancha / Fruta

VIERNES

7
Sopa de caldo de gallina y pollo
Merluza con rebozado casero (sin huevo). Ensalada variada con maíz (hojas variadas, zanahoria, tomate cherry)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Quesadillas variadas / Fruta

10
Crema de verduras de temporada y legumbre
Croquetas de còcido
Arroz 3 delicias (sin tortilla)
Fruta de temporada

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

11
Espaguetis a la carbonara
Pechuga de pollo a la plancha
Ensalada variada con aceitunas (hojas variadas, zanahoria, tomate cherry)
Fruta de temporada

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

12
Sopa de caldo de gallina y pollo
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

13
Paella ciega de pescado y marisco
Magro de Cerdo con Tomate (cebolla, ajo, laurel, tomate)
Fruta de temporada o Zumo

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

14
Macarrones a la napolitana
Merluza con rebozado casero (sin huevo)
Ensalada variada con queso fresco (hojas variadas, zanahoria, tomate, maíz)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Quesadillas variadas / Fruta

17
Fideos caldosos de carne y verduras
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

18
Puré o Guiso de lentejas con verduras
Hamburguesa mixta a la plancha
Ensalada tipo César (lechuga, crostones, queso sin huevo)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Pollo cocido con patata y verduras / Fruta

19
Crema de Zanahoria
Estofado de pavo (ajo, cebolla, patata, zanahoria, pimienta) con patatas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Ensalada y lenguado enharinado / Fruta

20
Farfalle 4 quesos (quesos sin huevo)
Pollo 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

21
Arroz con tomate
Merluza con rebozado casero (sin huevo)
Verduras salteadas
Yogur o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Pizza casera variada / Fruta

24
Crema de verduras de temporada y legumbre
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

25
Espirales a la boloñesa
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

26
Paella de verduras
Merluza con rebozado casero (sin huevo)
Ensalada variada (hojas variadas, zanahoria rallada, tomate)
Fruta de temporada

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

27
Ensalada de Garbanzos con tomate, atún y aceitunas
Pollo asado con Patatas
Fruta de temporada o Zumo

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

28
Sopa de caldo de gallina y pollo
Merluza con rebozado casero (sin huevo)
Ensalada variada con maíz (hojas variadas, zanahoria, tomate cherry)
Fruta de temporada

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

31
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



María Colomer Valiente
Dietista-Nutricionista
Col. IB00005

madrealberta.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 | Mayo

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer



LUNES

3
Macarrones con salsa de tomate
Tortilla a la francesa con jamón (sin leche). Tomate aliñado con aceitunas negras y albahaca
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Lentejas con verduras y cuscús / Fruta

MARTES

4
Paella de verduras y carne
Estofado de pollo con verduras (ajo, cebolla, zanahoria, guisantes, tomate, laurel, romero)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Ensalada y lenguado enharinado / Fruta

MIÉRCOLES

5
Puré o Guiso de lentejas con verduras
Salchichas de cerdo (sin leche). Ensalada variada con atún y aceitunas (hojas variadas, remolacha, zanahoria, tomate)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Rape con verduras y arroz / Fruta

JUEVES

6
Crema de verduras y legumbre (sin leche)
Filete de pavo a la plancha
Patatas fritas
Fruta de temporada o Zumo

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

VIERNES

7
Sopa de caldo de gallina y pollo
Merluza con rebozado casero
Ensalada variada con maíz (hojas variadas, zanahoria, tomate cherry)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Coca casera variada / Fruta

10
Crema de verduras y legumbre (sin leche)
Lomo empanado. Arroz 3 delicias (jamón sin leche)
Fruta de temporada

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

11
Espaguetis a la napolitana
Pechuga de pollo a la plancha. Ensalada variada con aceitunas (hojas variadas, zanahoria, tomate cherry)
Fruta de temporada

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

12
Sopa de caldo de gallina y pollo
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

13
Paella ciega de pescado y marisco
Magro de Cerdo con Tomate (cebolla, ajo, laurel, tomate)
Fruta de temporada o Zumo

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

14
Macarrones a la napolitana
Tortilla a la francesa
Ensalada variada (hojas variadas, zanahoria, tomate, maíz)
Fruta de temporada

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

17
Fideos caldosos de carne y verduras
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

18
Puré o Guiso de lentejas con verduras
Hamburguesa mixta a la plancha (sin leche)
Ensalada con crostones (lechuga, tomate, zanahoria, crostones)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Huevos cocidos con patata y verduras / Fruta

19
Crema de Zanahoria (sin leche)
Estofado de pavo (ajo, cebolla, patata, zanahoria, pimienta) con patatas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Ensalada y lenguado enharinado / Fruta

20
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:
Garbanzos salteados con verduras y cuscús / Fruta

21
Arroz con tomate
Merluza con rebozado casero. Verduras salteadas
Fruta de temporada

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

24
Crema de verduras y legumbre (sin leche)
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

25
Espirales a la boloñesa (carne picada sin leche)
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

26
Paella de verduras
Merluza con rebozado casero
Ensalada variada (hojas variadas, zanahoria rallada, tomate)
Fruta de temporada

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

27
Ensalada de Garbanzos con tomate, huevo cocido, atún y aceitunas
Pollo asado con Patatas
Fruta de temporada o Zumo

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

28
Sopa de caldo de gallina y pollo
Tortilla de patata y cebolla. Ensalada variada con maíz (hojas variadas, zanahoria, tomate cherry)
Fruta de temporada

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

31
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



María Colomer Valiente
Dietista-Nutricionista
Col. IB00005

madrealberta.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 | Mayo

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer



SIN PESCADO



LUNES

3
Macarrones con salsa de tomate
Tortilla a la francesa con jamón. Ensalada Caprese (tomate, aceitunas negras, queso tierno y albahaca)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Lentejas con verduras y cuscús / Fruta

MARTES

4
Paella de verduras y carne
Estofado de pollo con verduras (ajo, cebolla, zanahoria, guisantes, tomate, laurel, romero)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Ensalada y raolas de verduras / Fruta

MIÉRCOLES

5
Puré o Guiso de lentejas con verduras
Salchichas de cerdo
Ensalada variada con aceitunas (hojas variadas, remolacha, zanahoria, tomate)
Yogur o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Rape con verduras y arroz / Fruta

JUEVES

6
Crema de verduras de temporada
Filete de pavo a la plancha
Patatas fritas
Fruta de temporada o Zumo

Sugerencia de cena:
Verduras salteadas y huevos a la plancha / Fruta

VIERNES

7
Sopa de caldo de gallina y pollo
Tortilla a la francesa
Ensalada variada con maíz (hojas variadas, zanahoria, tomate cherry)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Coca casera de verduras / Fruta

10
Crema de verduras de temporada y legumbre
Croquetas de cocido
Arroz 3 delicias (sin gambas)
Fruta de temporada

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

11
Espaguetis a la carbonara
Pechuga de pollo a la plancha
Ensalada variada con aceitunas (hojas variadas, zanahoria, tomate cherry)
Fruta de temporada

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

12
Sopa de caldo de gallina y pollo
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

13
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

14
Macarrones a la napolitana
Tortilla a la francesa
Ensalada variada con queso fresco (hojas variadas, zanahoria, tomate, maíz)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Quesadillas variadas / Fruta

17
Fideos caldosos de carne y verduras
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

18
Puré o Guiso de lentejas con verduras
Hamburguesa mixta a la plancha
Ensalada tipo César (lechuga, crostones, queso) (sin salsa)
Fruta de temporada

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

19
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

20
Farfalle 4 quesos
Pollo 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

21
Arroz con tomate
Tortilla a la francesa
Verduras salteadas
Yogur o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Pizza casera variada / Fruta

24
Crema de verduras de temporada y legumbre
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

25
Espirales a la boloñesa
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

26
Paella de verduras
Tortilla a la francesa con queso
Ensalada variada (hojas variadas, zanahoria rallada, tomate)
Fruta de temporada

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

27
Ensalada de Garbanzos con tomate, huevo cocido y aceitunas
Pollo asado con Patatas
Fruta de temporada o Zumo

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

28
Sopa de caldo de gallina y pollo
Tortilla de patata y cebolla. Ensalada variada con maíz (hojas variadas, zanahoria, tomate cherry)
Fruta de temporada

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

31
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



María Colomer Valiente
Dietista-Nutricionista
Col. IB00005

madrealberta.com

@madrealberta



MENÚ 2021 | Mayo

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer



SIN SOJA



LUNES

3
Macarrones con salsa de tomate.
Tortilla a la francesa con jamón (sin proteína de soja). Ensalada Caprese (tomate, aceitunas negras, queso tierno y albahaca)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Lentejas con verduras y cuscús / Fruta

MARTES

4
Paella de verduras y carne
Estofado de pollo con verduras (ajo, cebolla, zanahoria, guisantes, tomate, laurel, romero)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Ensalada y lenguado enharinado / Fruta

MIÉRCOLES

5
Puré o Guiso de lentejas con verduras
Salchichas de cerdo (sin proteína de soja)
Ensalada variada con atún y aceitunas (hojas variadas, remolacha, zanahoria, tomate)
Yogur o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Rape con verduras y arroz / Fruta

JUEVES

6
Crema de verduras de temporada
Filete de pavo a la plancha
Patatas fritas
Fruta de temporada o Zumo

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

VIERNES

7
Sopa de caldo de gallina y pollo
Merluza con rebozado casero
Ensalada variada con maíz (hojas variadas, zanahoria, tomate cherry)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Quiche casera variada / Fruta

10
Crema de verduras de temporada y legumbre
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

11
Espaguetis a la carbonara (sin proteína de soja)
Pechuga de pollo a la plancha. Ensalada variada con aceitunas (hojas variadas, zanahoria, tomate cherry)
Fruta de temporada

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

12
Sopa de caldo de gallina y pollo
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

13
Paella ciega de pescado y marisco
Magro de Cerdo con Tomate (cebolla, ajo, laurel, tomate)
Fruta de temporada o Zumo

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

14
Macarrones a la napolitana
Tortilla a la francesa
Ensalada variada con queso fresco (hojas variadas, zanahoria, tomate, maíz)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Quesadillas variadas / Fruta

17
Fideos caldosos de carne y verduras
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

18
Puré o Guiso de lentejas con verduras
Hamburguesa mixta a la plancha (sin proteína de soja). Ensalada César (lechuga, crostones, queso, salsa César)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Huevos cocidos con patata y verduras / Fruta

19
Crema de Zanahoria
Estofado de pavo (ajo, cebolla, patata, zanahoria, pimienta) con patatas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Ensalada y lenguado enharinado / Fruta

20
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:
Garbanzos salteados con verduras y cuscús / Fruta

21
Arroz con tomate
Merluza con rebozado casero. Verduras salteadas
Yogur o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Pizza casera variada / Fruta

24
Crema de verduras de temporada y legumbre
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

25
Espirales a la boloñesa (carne picada sin proteína de soja)
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

26
Paella de verduras
Merluza con rebozado casero
Ensalada variada (hojas variadas, zanahoria rallada, tomate)
Fruta de temporada

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

27
Ensalada de Garbanzos con tomate, huevo cocido, atún y aceitunas
Pollo asado con Patatas
Fruta de temporada o Zumo

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

28
Sopa de caldo de gallina y pollo
Tortilla de patata y cebolla. Ensalada variada con maíz (hojas variadas, zanahoria, tomate cherry)
Fruta de temporada

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

31
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



María Colomer Valiente
Dietista-Nutricionista
Col. IB00005

madrealberta.com

@madrealberta



MENÚ 2021 | Mayo

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer



LUNES

3
Macarrones con salsa de tomate (sin gluten)
Merluza con rebozado casero (sin gluten) (sin huevo). Ensalada Caprese (tomate, aceitunas negras, queso tierno y albahaca)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Alubias con verduras y cuscús / Fruta

MARTES

4
Paella de verduras y carne
Estofado de pollo con verduras (ajo, cebolla, zanahoria, guisantes, tomate, laurel, romero)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Ensalada y lenguado enharinado / Fruta

MIÉRCOLES

5
Puré o Guiso de lentejas con verduras
Salchichas de cerdo. Ensalada variada con atún y aceitunas (hojas variadas, remolacha, zanahoria, tomate)
Yogur o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Rape con verduras y arroz / Fruta

JUEVES

6
Crema de verduras de temporada
Filete de pavo a la plancha
Patatas fritas
Fruta de temporada o Zumo

Sugerencia de cena:
Verduras salteadas y lomo a la plancha / Fruta

VIERNES

7
Sopa de caldo de gallina y pollo (sin gluten)
Merluza con rebozado casero (sin gluten) (sin huevo)
Arroz salteado
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Quesadillas variadas / Fruta

10
Crema de verduras de temporada y garbanzos o alubias
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

11
Espaguetis a la carbonara (sin gluten)
Pechuga de pollo a la plancha. Ensalada variada con aceitunas (hojas variadas, zanahoria, tomate cherry)
Fruta de temporada

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

12
Sopa de caldo de gallina y pollo (sin gluten)
Merluza con rebozado casero (sin gluten) (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

13
Paella ciega de pescado y marisco
Magro de Cerdo con Tomate (cebolla, ajo, laurel, tomate)
Fruta de temporada o Zumo

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

14
Macarrones a la napolitana (sin gluten)
Merluza con rebozado casero (sin gluten) (sin huevo). Ensalada variada con queso fresco (hojas variadas, zanahoria, tomate, maíz)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Quesadillas variadas / Fruta

17
Fideos caldosos de carne y verduras (sin gluten)
Pavo empanado (sin huevo)
Ensalada variada oriental (hojas variadas, zanahoria, brotes de soja y naranja)

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

18
Puré o Guiso de garbanzos con verduras y patata
Hamburguesa mixta a la plancha
Ensalada tipo César (lechuga, crostones sin gluten, queso sin huevo)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Huevos cocidos con patata y verduras / Fruta

19
Crema de Zanahoria
Estofado de pavo (ajo, cebolla, patata, zanahoria, pimienta) con patatas
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Ensalada y lenguado enharinado / Fruta

20
Pasta 4 quesos (sin gluten) (quesos sin huevo)
Pollo 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

21
Arroz con tomate
Merluza con rebozado casero (sin gluten) (sin huevo). Verduras salteadas
Yogur o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Pizza casera variada / Fruta

24
Crema de verduras de temporada y garbanzos o alubias
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

25
Pasta a la boloñesa (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

26
Paella de verduras
Merluza con rebozado casero (sin gluten) (sin huevo)
Ensalada variada (hojas variadas, zanahoria rallada, tomate)
Fruta de temporada

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

27
Ensalada de Garbanzos con tomate, atún y aceitunas
Pollo asado con Patatas
Fruta de temporada o Zumo

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

28
Crema de verduras de temporada y garbanzos o alubias
Merluza con rebozado casero (sin gluten) (sin huevo). Ensalada variada con maíz (hojas variadas, zanahoria, tomate cherry)
Fruta de temporada

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

31
Arroz con salsa de tomate y verduras
Merluza con rebozado casero (sin gluten) (sin huevo)
Ensalada variada con atún y aceitunas (hojas variadas, remolacha, zanahoria, tomate)

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



María Colomer Valiente
Dietista-Nutricionista
Col. IB00005

madrealberta.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 | Mayo

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer



LUNES

3

Macarrones con salsa de tomate (sin gluten)
Tortilla a la francesa con jamón (sin leche). Tomate aliñado con aceitunas negras y albahaca
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Alubias con verduras y cus-cús / Fruta

MARTES

4

Paella de verduras y carne
Estofado de pollo con verduras (ajo, cebolla, zanahoria, guisantes, tomate, laurel, romero)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Ensalada y lenguado enharinado / Fruta

MIÉRCOLES

5

Puré o Guiso de lentejas con verduras
Salchichas de cerdo (sin leche)
Ensalada variada con atún y aceitunas (hojas variadas, remolacha, zanahoria, tomate)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Rape con verduras y arroz / Fruta

JUEVES

6

Crema de verduras y legumbre (sin leche)
Filete de pavo a la plancha
Ensalada variada con maíz (hojas variadas, zanahoria, tomate cherry)
Fruta de temporada o Zumo

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

VIERNES

7

Sopa de caldo de gallina y pollo (sin gluten)
Merluza con rebozado casero (sin gluten)
Arroz salteado
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Coca casera variada / Fruta

10

Crema de verduras de temporada y garbanzos o alubias (sin leche)
Lomo empanado. Arroz 3 delicias (jamón sin leche)
Fruta de temporada

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

11

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

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

12

Sopa de caldo de gallina y pollo (sin gluten)
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

13

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

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

14

Macarrones a la napolitana (sin gluten)
Tortilla a la francesa
Ensalada variada (hojas variadas, zanahoria, tomate, maíz)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Quesadillas variadas / Fruta

17

Fideos caldosos de carne y verduras (sin gluten)
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

18

Puré o Guiso de garbanzos con verduras y patata
Hamburguesa mixta a la plancha (sin leche)
Ensalada con crostones (lechuga, tomate, zanahoria, crostones)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Huevos cocidos con patata y verduras / Fruta

19

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

Sugerencia de cena:
Ensalada y lenguado enharinado / Fruta

20

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:
Garbanzos salteados con verduras y amaranto / Fruta

21

Arroz con tomate
Merluza con rebozado casero (sin gluten)
Verduras salteadas
Fruta de temporada

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

24

Crema de verduras de temporada y garbanzos o alubias
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

25

Pasta a la boloñesa (sin gluten) (carne picada sin leche)
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

26

Paella de verduras
Merluza con rebozado casero (sin gluten)
Ensalada variada (hojas variadas, zanahoria rallada, tomate)
Fruta de temporada

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

27

Ensalada de Garbanzos con tomate, huevo cocido, atún y aceitunas
Pollo asado con Patatas
Fruta de temporada o Zumo

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

28

Crema de verduras de temporada y garbanzos o alubias
Tortilla de patata y cebolla. Ensalada variada con maíz (hojas variadas, zanahoria, tomate cherry)
Fruta de temporada

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

31

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



María Colomer Valiente
Dietista-Nutricionista
Col. IB00005

madrealberta.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.