



MENÚ 2021 | Junio

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Ensalada de patata (pimentón, huevo, atún y aceitunas)
Ragout de ternera con verduras (ajo, cebolla, zanahoria, guisantes, tomate, laurel, romero) y arroz
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:

Ensalada y tortilla de patata y cebolla / Fruta

2

Puré o Guiso de lentejas con verduras
Magro de Cerdo con Tomate (cebolla, ajo, laurel, tomate)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:

Ensalada de arroz y salmón a la plancha / Fruta

3

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

Sugerencia de cena:

Espirales de guisantes con champiñones / Fruta

4

Arroz primavera (guisantes, maíz, tomate, aceitunas, huevo cocido)
Merluza con rebozado casero
Ensalada variada con atún (hojas variadas, zanahoria, cebolla)
Yogur o fruta de temporada

Sugerencia de cena:

Pizza casera variada / Fruta

7

Ensalada de Garbanzos con patata, pimentón, huevo, atún y aceitunas
Rabas de calamar
Ensalada Caprese (aceitunas negras, queso tierno, tomate y albahaca)
Yogur o fruta de temporada

Sugerencia de cena:

Espirales de legumbre con verduras / Fruta

8

Espagueti a la pizzola (verduras, tomate, aceitunas negras)
Hamburguesa de carne mixta. Puré de patata
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:

Ensalada y Tortilla de patata y calabacín / Fruta

9

Canelones de carne con salsa bechamel
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

10

Guiso de lentejas con verduras
Pollo asado al romero.
Patata asada en gajos
Fruta de temporada o Zumo

Sugerencia de cena:

Sopa y bacalao enharinado con ensalada / Fruta

11

Puré de Calabaza
Tortilla de patata y cebolla. Ensalada variada con arroz (arroz, tomate, maíz, aceitunas y atún)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:

Coca de verduras con sardinas / Fruta

14

Ensalada de Pasta (lazos de pasta, tomate, maíz, atún y aceitunas)
Albóndigas de carne mixta. Salsa de tomate, verduras y patata
Yogur o fruta de temporada

Sugerencia de cena:

Ensalada variada y tortilla de patata y cebolla / Fruta

15

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

16

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

Sugerencia de cena:

Tabulé y lenguado enharinado / Fruta

17

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:

Calamar al ajillo con patata cocida y trempó / Fruta

18

Patatas aliñadas (tomate, pimentón dulce, aceitunas verdes, huevo cocido, atún)
Merluza con rebozado casero. Ensalada variada oriental (hojas variadas, zanahoria, brotes de soja y naranja)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:

Quesadillas variadas / Fruta

21

Arroz 3 delicias (con jamón y gamba cocida)
Croquetas de cocido
Ensalada variada con queso (hojas variadas, zanahoria, tomate, maíz y queso)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:

Salmón con patata y verduras / Fruta

22

Menú especial fin de curso



María Colomer Valiente
Dietista-Nutricionista
Col. IB00005

madrealberta.com

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



MENÚ 2021 | Junio

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1
Ensalada de patata (pimentón, huevo, atún y aceitunas)
Ragout de ternera con verduras (ajo, cebolla, zanahoria, guisantes, tomate, laurel, romero) y arroz
Fruta de temporada

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

2
Guiso de Garbanzos con verduras
Magro de Cerdo con Tomate (cebolla, ajo, laurel, tomate)
Fruta de temporada

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

3
Pasta sin gluten a la boloñesa
Pechuga de pollo a la plancha. Ensalada variada con maíz (hojas variadas, zanahoria, tomate cherry)
Fruta de temporada o Zumo

Sugerencia de cena:
Espirales de guisantes con champiñones / Fruta

4
Arroz primavera (guisantes, maíz, tomate, aceitunas, huevo cocido)
Merluza con rebozado casero (sin gluten). Ensalada variada con atún (hojas variadas, zanahoria, cebolla)
Yogur o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Pizza casera variada / Fruta

7
Ensalada de Garbanzos con patata, pimentón, huevo, atún y aceitunas
Rabas de calamar (sin gluten). Ensalada Caprese (aceitunas negras, queso tierno, tomate y albahaca)
Yogur o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Espirales de legumbre con verduras / Fruta

8
Pasta sin gluten a la pizzola (verduras, tomate, aceitunas negras)
Hamburguesa de carne mixta. Puré de patata
Fruta de temporada

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

9
Pasta sin gluten a la napolitana
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

10
Guiso de Garbanzos con verduras
Pollo asado al romero
Patata asada en gajos
Fruta de temporada o Zumo

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

11
Puré de Calabaza
Tortilla de patata y cebolla. Ensalada variada con arroz (arroz, tomate, maíz, aceitunas y atún)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Coca de verduras con sardinas / Fruta

14
Ensalada de Pasta sin gluten (lazos de pasta, tomate, maíz, atún y aceitunas)
Albóndigas de carne mixta. Salsa de tomate, verduras y patata
Yogur o fruta de temporada

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

15
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

16
Puré o Guiso de Garbanzos con verduras
Pollo al curry con arroz
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Tabulé y lenguado enharinado / Fruta

17
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:
Calamar al ajillo con patata cocida y trempó / Fruta

18
Patatas aliñadas (tomate, pimentón dulce, aceitunas verdes, huevo cocido, atún)
Merluza con rebozado casero (sin gluten)
Ensalada variada oriental (hojas variadas, zanahoria, brotes de soja y naranja)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Quesadillas variadas / Fruta

21
Arroz 3 delicias (con jamón y gamba cocida)
Croquetas de cocido (sin gluten). Ensalada variada con queso (hojas variadas, zanahoria, tomate, maíz y queso)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Salmón con patata y verduras / Fruta

22
Menú especial fin de curso (sin gluten)



María Colomer Valiente
Dietista-Nutricionista
Col. IB00005

madrealberta.com

@madrealberta



MENÚ 2021 | Junio

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer



SIN HUEVO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Ensalada de patata (pimentón, atún y aceitunas)
Ragout de ternera con verduras (ajo, cebolla, zanahoria, guisantes, tomate, laurel, romero) y arroz
Fruta de temporada

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

2

Puré o Guiso de lentejas con verduras
Magro de Cerdo con Tomate (cebolla, ajo, laurel, tomate)
Fruta de temporada

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

3

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

Sugerencia de cena:
Espirales de guisantes con champiñones / Fruta

4

Arroz primavera (guisantes, maíz, tomate, aceitunas)
Merluza con rebozado casero (sin huevo). Ensalada variada con atún (hojas variadas, zanahoria, cebolla)
Yogur o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Pizza casera variada / Fruta

7

Ensalada de Garbanzos con patata, pimentón, atún y aceitunas
Rabas de calamar (sin huevo). Ensalada Caprese (aceitunas negras, queso tierno, tomate y albahaca)
Yogur o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Espirales de legumbre con verduras / Fruta

8

Espagueti a la pizzola (verduras, tomate, aceitunas negras)
Hamburguesa de carne mixta. Puré de patata
Fruta de temporada

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

9

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

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

10

Guiso de lentejas con verduras
Pollo asado al romero.
Patata asada en gajos
Fruta de temporada o Zumo

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

11

Puré de Calabaza
Merluza con rebozado casero (sin huevo)
Ensalada variada con arroz (arroz, tomate, maíz, aceitunas y atún)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Coca de verduras con sardinas / Fruta

14

Ensalada de Pasta (lazos de pasta, tomate, maíz, atún y aceitunas)
Albóndigas de carne mixta. Salsa de tomate, verduras y patata
Yogur o fruta de temporada

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

15

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

16

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

Sugerencia de cena:
Tabulé y lenguado enharinado / Fruta

17

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

Sugerencia de cena:
Calamar al ajillo con patata cocida y trempó / Fruta

18

Patatas aliñadas (tomate, pimentón dulce, aceitunas verdes, atún)
Merluza con rebozado casero (sin huevo)
Ensalada variada oriental (hojas variadas, zanahoria, brotes de soja y naranja)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Quesadillas variadas / Fruta

21

Arroz 3 delicias (con jamón y gamba cocida) (sin tortilla)
Croquetas de cocido
Ensalada variada con queso sin huevo (hojas variadas, zanahoria, tomate)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Salmón con patata y verduras / Fruta

22

Menú especial fin de curso (sin huevo)



María Colomer Valiente
Dietista-Nutricionista
Col. IB00005

madrealberta.com

@madrealberta



MENÚ 2021 | Junio

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer



SIN LECHE



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Ensalada de patata (pimentón, huevo, atún y aceitunas)
Ragout de ternera con verduras (ajo, cebolla, zanahoria, guisantes, tomate, laurel, romero) y arroz
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:

Ensalada y tortilla de patata y cebolla / Fruta

2

Puré o Guiso de lentejas con verduras
Magro de Cerdo con Tomate (cebolla, ajo, laurel, tomate)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:

Ensalada de arroz y salmón a la plancha / Fruta

3

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

Sugerencia de cena:

Espirales de guisantes con champiñones / Fruta

4

Arroz primavera (guisantes, maíz, tomate, aceitunas, huevo cocido)
Merluza con rebozado casero
Ensalada variada con atún (hojas variadas, zanahoria, cebolla)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:

Pizza casera variada con mozzarella de soja / Fruta

7

Ensalada de Garbanzos con patata, pimentón, huevo, atún y aceitunas
Rabas de calamar
Tomate aliñado con aceitunas negras y albahaca
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:

Espirales de legumbre con verduras / Fruta

8

Espagueti a la pizzola (verduras, tomate, aceitunas negras)
Hamburguesa mixta a la plancha (sin leche)
Puré de patata (sin leche)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:

Ensalada y Tortilla de patata y calabacín / Fruta

9

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

10

Guiso de lentejas con verduras
Pollo asado al romero.
Patata asada en gajos
Fruta de temporada o Zumo

Sugerencia de cena:

Sopa y bacalao enharinado con ensalada / Fruta

11

Puré de Calabaza
Tortilla de patata y cebolla. Ensalada variada con arroz (arroz, tomate, maíz, aceitunas y atún)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:

Coca de verduras con sardinas / Fruta

14

Ensalada de Pasta (lazos de pasta, tomate, maíz, atún y aceitunas)
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

15

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

Sugerencia de cena:

Espirales de legumbre con verduras / Fruta

16

Puré o Guiso de lentejas con verduras
Pollo al curry con arroz (sin leche)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:

Tabulé y lenguado enharinado / Fruta

17

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:

Calamar al ajillo con patata cocida y trempó / Fruta

18

Patatas aliñadas (tomate, pimentón dulce, aceitunas verdes, huevo cocido, atún)
Merluza con rebozado casero. Ensalada variada oriental (hojas variadas, zanahoria, brotes de soja y naranja)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:

Gazpacho y Quiche con nata de avena / Fruta

21

Arroz 3 delicias (con jamón sin leche y gamba cocida)
Lomo empanado. Ensalada variada con aceitunas (hojas variadas, zanahoria, tomate)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:

Salmón con patata y verduras / Fruta

22

Menú especial fin de curso (sin leche)



María Colomer Valiente
Dietista-Nutricionista
Col. IB00005

madrealberta.com

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



MENÚ 2021 | Junio

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer



SIN PESCADO



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Ensalada de patata (pimentón, huevo y aceitunas)
Ragout de ternera con verduras (ajo, cebolla, zanahoria, guisantes, tomate, laurel, romero) y arroz
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:

Ensalada y tortilla de patata y cebolla / Fruta

2

Puré o Guiso de lentejas con verduras
Magro de Cerdo con Tomate (cebolla, ajo, laurel, tomate)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:

Ensalada de arroz y lomo a la plancha / Fruta

3

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

Sugerencia de cena:

Espirales de guisantes con champiñones / Fruta

4

Arroz primavera (guisantes, maíz, tomate, aceitunas)
Tortilla a la francesa con queso. Ensalada variada con aceitunas (hojas variadas, zanahoria, cebolla)
Yogur o fruta de temporada

Sugerencia de cena:

Pizza casera variada / Fruta

7

Ensalada de Garbanzos con patata, pimentón, huevo, atún y aceitunas
Rabas de calamar
Ensalada Caprese (aceitunas negras, queso tierno, tomate y albahaca)
Yogur o fruta de temporada

Sugerencia de cena:

Espirales de legumbre con verduras / Fruta

8

Espagueti a la pizzola (verduras, tomate, aceitunas negras)
Hamburguesa de carne mixta. Puré de patata
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:

Ensalada y Tortilla de patata y calabacín / Fruta

9

Canelones de carne con salsa bechamel
Lomo empanado
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

10

Guiso de lentejas con verduras
Pollo asado al romero.
Patata asada en gajos
Fruta de temporada o Zumo

Sugerencia de cena:

Sopa y pavo enharinado con ensalada / Fruta

11

Puré de Calabaza
Tortilla de patata y cebolla. Ensalada variada con arroz (arroz, tomate, maíz, aceitunas)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:

Coca de verduras con queso de cabra / Fruta

14

Ensalada de Pasta (lazos de pasta, tomate, maíz y aceitunas)
Albóndigas de carne mixta. Salsa de tomate, verduras y patata
Yogur o fruta de temporada

Sugerencia de cena:

Ensalada variada y tortilla de patata y cebolla / Fruta

15

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

16

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

Sugerencia de cena:

Tabulé y lomo enharinado / Fruta

17

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

Sugerencia de cena:

Pollo al ajillo con patata cocida y trempó / Fruta

18

Patatas aliñadas (tomate, pimentón dulce, aceitunas verdes)
Tortilla a la francesa con queso
Ensalada variada oriental (hojas variadas, zanahoria, brotes de soja y naranja)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:

Quesadillas variadas / Fruta

21

Arroz 3 delicias (con jamón) (sin gamba cocida)
Croquetas de cocido
Ensalada variada con queso (hojas variadas, zanahoria, tomate, maíz y queso)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:

Pollo con patata y verduras / Fruta

22

Menú especial fin de curso
(sin pescado)



María Colomer Valiente
Dietista-Nutricionista
Col. IB00005

madrealberta.com

@madrealberta



MENÚ 2021 | Junio

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Ensalada de patata (pimentón, huevo, atún y aceitunas)
Ragout de ternera con verduras (ajo, cebolla, zanahoria, guisantes, tomate, laurel, romero) y arroz
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:

Ensalada y tortilla de patata y cebolla / Fruta

2

Puré o Guiso de lentejas con verduras
Magro de Cerdo con Tomate (cebolla, ajo, laurel, tomate)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:

Ensalada de arroz y salmón a la plancha / Fruta

3

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

Sugerencia de cena:

Espirales de guisantes con champiñones / Fruta

4

Arroz primavera (guisantes, maíz, tomate, aceitunas, huevo cocido)
Merluza con rebozado casero
Ensalada variada con atún (hojas variadas, zanahoria, cebolla)
Yogur o fruta de temporada

Sugerencia de cena:

Pizza casera variada / Fruta

7

Ensalada de Garbanzos con patata, pimentón, huevo, atún y aceitunas
Rabas de calamar
Ensalada Caprese (aceitunas negras, queso tierno, tomate y albahaca)
Yogur o fruta de temporada

Sugerencia de cena:

Espirales de legumbre con verduras / Fruta

8

Espagueti a la pizzola (verduras, tomate, aceitunas negras)
Hamburguesa de carne mixta (sin proteína de soja). Puré de patata
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:

Ensalada y Tortilla de patata y calabacín / Fruta

9

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

10

Guiso de lentejas con verduras
Pollo asado al romero.
Patata asada en gajos
Fruta de temporada o Zumos

Sugerencia de cena:

Sopa y bacalao enharinado con ensalada / Fruta

11

Puré de Calabaza
Tortilla de patata y cebolla. Ensalada variada con arroz (arroz, tomate, maíz, aceitunas y atún)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:

Coca de verduras con sardinas / Fruta

14

Ensalada de Pasta (lazos de pasta, tomate, maíz, atún y aceitunas)
Albóndigas de carne mixta (sin proteína de soja)
Salsa de tomate, verduras y patata
Yogur o fruta de temporada

Sugerencia de cena:

Ensalada variada y tortilla de patata y cebolla / Fruta

15

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

16

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

Sugerencia de cena:

Tabulé y lenguado enharinado / Fruta

17

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

Sugerencia de cena:

Calamar al ajillo con patata cocida y trempó / Fruta

18

Patatas aliñadas (tomate, pimentón dulce, aceitunas verdes, huevo cocido, atún)
Merluza con rebozado casero. Ensalada variada con maíz (hojas variadas, zanahoria)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:

Quesadillas variadas / Fruta

21

Arroz 3 delicias (con jamón sin proteína de soja y gamba cocida)
Lomo empanado. Ensalada variada con queso (hojas variadas, zanahoria, tomate, maíz y queso)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:

Salmón con patata y verduras / Fruta

22

Menú especial fin de curso
(sin proteína de soja)



María Colomer Valiente
Dietista-Nutricionista
Col. IB00005

madrealberta.com

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



MENÚ 2021 | Junio

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer



SIN GLUTEN SIN HUEVO



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Ensalada de patata (pimentón, atún y aceitunas)
Ragout de ternera con verduras (ajo, cebolla, zanahoria, guisantes, tomate, laurel, romero) y arroz
Fruta de temporada

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

2

Guiso de Garbanzos con verduras
Magro de Cerdo con Tomate (cebolla, ajo, laurel, tomate)
Fruta de temporada

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

3

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

Sugerencia de cena:
Espirales de guisantes con champiñones / Fruta

4

Arroz primavera (guisantes, maíz, tomate, aceitunas)
Merluza con rebozado casero (sin gluten, huevo)
Ensalada variada con atún (hojas variadas, zanahoria, cebolla)
Yogur o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Pizza casera variada / Fruta

7

Ensalada de Garbanzos con patata, pimentón, atún y aceitunas
Rabas de calamar (sin gluten, huevo). Ensalada Caprese (aceitunas negras, queso tierno, tomate y albahaca)
Yogur o fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Espirales de legumbre con verduras / Fruta

8

Pasta sin gluten a la pizzola (verduras, tomate, aceitunas negras)
Hamburguesa de carne mixta. Puré de patata
Fruta de temporada

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

9

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

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

10

Guiso de Garbanzos con verduras
Pollo asado al romero
Patata asada en gajos
Fruta de temporada o Zumo

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

11

Puré de Calabaza
Merluza con rebozado casero (sin gluten, huevo). Ensalada variada con arroz (arroz, tomate, maíz, aceitunas y atún)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Coca de verduras con sardinas / Fruta

14

Ensalada de Pasta sin gluten (lazos de pasta, tomate, maíz, atún y aceitunas)
Albóndigas de carne mixta. Salsa de tomate, verduras y patata
Yogur o fruta de temporada

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

15

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

Sugerencia de cena:
Espirales de legumbre con verduras / Fruta

16

Puré o Guiso de Garbanzos con verduras
Pollo al curry con arroz
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Tabulé y lenguado enharinado / Fruta

17

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:
Calamar al ajillo con patata cocida y trempó / Fruta

18

Patatas aliñadas (tomate, pimentón dulce, aceitunas verdes, atún)
Merluza con rebozado casero (sin gluten, huevo)
Ensalada variada oriental (hojas variadas, zanahoria, brotes de soja y naranja)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Quesadillas variadas / Fruta

21

Arroz 3 delicias (con jamón y gamba cocida) (sin tortilla)
Croquetas de cocido (sin gluten). Ensalada variada con queso sin huevo (hojas variadas, zanahoria, tomate)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Salmón con patata y verduras / Fruta

22

Menú especial fin de curso (sin gluten ni huevo)



María Colomer Valiente
Dietista-Nutricionista
Col. IB00005

madrealberta.com

@madrealberta



MENÚ 2021 | Junio

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer



SIN GLUTEN



SIN LECHE



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Ensalada de patata (pimentón, huevo, atún y aceitunas)
Ragout de ternera con verduras (ajo, cebolla, zanahoria, guisantes, tomate, laurel, romero) y arroz
Fruta de temporada

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

2

Guiso de Garbanzos con verduras
Magro de Cerdo con Tomate (cebolla, ajo, laurel, tomate)
Fruta de temporada

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

3

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

Sugerencia de cena:
Espirales de guisantes con champiñones / Fruta

4

Arroz primavera (guisantes, maíz, tomate, aceitunas, huevo cocido)
Merluza con rebozado casero (sin gluten)
Ensalada variada con atún (hojas variadas, zanahoria, cebolla)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Pizza casera variada con mozzarella de soja / Fruta

7

Ensalada de Garbanzos con patata, pimentón, huevo, atún y aceitunas
Rabas de calamar (sin gluten). Tomate aliñado con aceitunas negras y albahaca
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Espirales de legumbre con verduras / Fruta

8

Pasta sin gluten a la pizzola (verduras, tomate, aceitunas negras)
Hamburguesa mixta a la plancha (sin leche)
Puré de patata (sin leche)
Fruta de temporada

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

9

Pasta sin gluten a la napolitana
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

10

Guiso de Garbanzos con verduras
Pollo asado al romero
Patata asada en gajos
Fruta de temporada o Zumo

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

11

Puré de Calabaza
Tortilla de patata y cebolla. Ensalada variada con arroz (arroz, tomate, maíz, aceitunas y atún)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Coca de verduras con sardinas / Fruta

14

Ensalada de Pasta sin gluten (lazos de pasta, tomate, maíz, atún y aceitunas)
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

15

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

Sugerencia de cena:
Espirales de legumbre con verduras / Fruta

16

Puré o Guiso de Garbanzos con verduras
Pollo al curry con arroz (sin leche)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Tabulé y lenguado enharinado / Fruta

17

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:
Calamar al ajillo con patata cocida y trempó / Fruta

18

Patatas aliñadas (tomate, pimentón dulce, aceitunas verdes, huevo cocido, atún)
Merluza con rebozado casero (sin gluten). Ensalada variada oriental (hojas variadas, zanahoria, brotes de soja y naranja)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Gazpacho y Quiche con nata de avena / Fruta

21

Arroz 3 delicias (con jamón sin leche y gamba cocida)
Lomo empanado (sin gluten). Ensalada variada con aceitunas (hojas variadas, zanahoria, tomate)
Fruta de temporada

Sugerencia de cena:
Salmón con patata y verduras / Fruta

22

Menú especial fin de curso (sin gluten ni leche)



María Colomer Valiente
Dietista-Nutricionista
Col. IB00005

madrealberta.com

@madrealberta