



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p>1</p>	<p>2</p> <p>Macarrones integrales a la carbonara Tortilla a la francesa Ensalada variada con atún y aceitunas (hojas variadas, remolacha, zanahoria, tomate) Yogur o Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con verduras / Fruta</p>	<p>3</p> <p>Crema de verduras de temporada y legumbre Merluza al horno Patata panadera al horno y salsa de verduras Fruta de temporada o Zumo</p> <p>Sugerencia de cena: Ensalada variada y tortilla de patata y cebolla / Fruta</p>	<p>4</p> <p>Paella ciega de pescado y marisco Magro de Cerdo con Tomate (cebolla, ajo, laurel, tomate) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Sopa de pasta y rabas de calamar con ensalada / Fruta</p>	<p>5</p> <p>Guiso de garbanzos con verduras Filete de gallo a la andaluza Ensalada variada con queso fresco (hojas variadas, zanahoria, tomate, maíz) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Pizza casera / Fruta</p>
<p>8</p> <p>Sopa de caldo de gallina y pollo San Jacobo de jamón y queso Ensalada variada con atún y aceitunas (hojas variadas, zanahoria, remolacha) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Bacalao al horno con patata y verduras / Fruta</p>	<p>9</p> <p>Guiso de lentejas con verduras Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada César (lechuga, crostones, queso, salsa César) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Salmón a la plancha con patata y brócoli / Fruta</p>	<p>10</p> <p>Crema de zanahoria Estofado de pavo (ajo, cebolla, patata, zanahoria, pimienta) con patatas Fruta de temporada o Zumo</p> <p>Sugerencia de cena: Ensalada variada y tortilla de patata y cebolla / Fruta</p>	<p>11</p> <p>Farfalle 4 quesos Merluza con rebozado casero Ensalada variada con aceitunas (hojas variadas, remolacha, zanahoria, tomate) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Garbanzos con patata y verduras salteadas / Fruta</p>	<p>12</p> <p>Arroz con salsa de tomate Tortilla a la francesa Verduras salteadas Yogur o fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Quesadillas variadas / Fruta</p>
<p>15</p> <p>Guiso de lentejas con verduras Albóndigas de carne mixta Salsa de tomate, verduras y arroz Yogur o fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Puré de verduras y lengüado rebozado con ensalada / Fruta</p>	<p>16</p> <p>Sopa de caldo de gallina y pollo Filete de pavo a la plancha Ensalada variada oriental (hojas variadas, zanahoria, brotes de soja) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Hervido de patata, verduras y huevo / Fruta</p>	<p>17</p> <p>Paella de verduras Merluza con rebozado casero Ensalada variada (hojas variadas, zanahoria rallada, tomate) Fruta de temporada o Zumo</p> <p>Sugerencia de cena: Lentejas guisadas con verduras y patata / Fruta</p>	<p>18</p> <p>Crema de calabaza y garbanzos Tortilla de patata y calabacín Ensalada variada con aceitunas (hojas variadas, tomate, zanahoria) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Salteado de verduras con arroz y pollo / Fruta</p>	<p>19</p> <p>Macarrones integrales a la piazzola (verduras, tomate, aceitunas negras) Salmón al horno con pisto Patata al vapor Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Ensalada variada y quiche / Fruta</p>
<p>22</p> <p>Espirales con salsa a la napolitana Croquetas de cocido Ensalada variada (hojas variadas, zanahoria, tomate cherry) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con verduras / Fruta</p>	<p>23</p> <p>Crema de calabacín Salchichas frescas de pollo a la plancha Arroz salteado con orégano y tomate Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Ensalada y lengüado meunire con patata / Fruta</p>	<p>24</p> <p>Sopa de caldo de gallina y pollo Tortilla de patata y cebolla Ensalada variada con atún y aceitunas (hojas variadas, zanahoria, remolacha) Fruta de temporada o Zumo</p> <p>Sugerencia de cena: Puré de verduras y provolone con tomate / Fruta</p>	<p>25</p> <p>Guiso de garbanzos con verduras Muslitos de pollo asados al limón Puré de patata Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla a la francesa con ensalada / Fruta</p>	<p>26</p> <p>Arroz 3 delicias (cangrejo y tortilla) Lomo de merluza al horno Ensalada variada con maíz y queso fresco (hojas variadas, zanahoria, tomate) Yogur o fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Hamburguesa de legumbre con cuscús / Fruta</p>
<p>29</p> <p>Sopa de caldo de gallina y pollo Tortilla de patata y calabacín Ensalada variada con atún y aceitunas (hojas variadas, zanahoria, remolacha) Yogur o fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Puré de verduras y merluza con tomate / Fruta</p>	<p>30</p> <p>Guiso de lentejas con verduras Pechuga de pollo a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla a la francesa con ensalada / Fruta</p>			



Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<p>2</p> <p>Macarrones sin gluten a la carbonara Tortilla a la francesa. Ensalada variada con atún y aceitunas (hojas variadas, remolacha, zanahoria, tomate) Yogur o Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con verduras / Fruta</p>	<p>3</p> <p>Crema de verduras de temporada y garbanzos Merluza al horno Patata panadera al horno y salsa de verduras Fruta de temporada o Zumo</p> <p>Sugerencia de cena: Ensalada variada y tortilla de patata y cebolla / Fruta</p>	<p>4</p> <p>Paella ciega de pescado y marisco Magro de Cerdo con Tomate (cebolla, ajo, laurel, tomate) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Sopa de pasta y rabas de calamar con ensalada / Fruta</p>	<p>5</p> <p>Guiso de garbanzos con verduras Filete de gallo a la andaluza (sin gluten) Ensalada variada con queso fresco (hojas variadas, zanahoria, tomate, maíz) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Pizza casera / Fruta</p>
<p>8</p> <p>Sopa de caldo de gallina y pollo (sin gluten) San Jacobo de jamón y queso (sin gluten) Ensalada variada con atún y aceitunas (hojas variadas, zanahoria, remolacha) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Bacalao al horno con patata y verduras / Fruta</p>	<p>9</p> <p>Guiso de garbanzos con verduras Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada César (lechuga, crostones sin gluten, queso, salsa) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Salmón a la plancha con patata y brócoli / Fruta</p>	<p>10</p> <p>Crema de zanahoria Estofado de pavo (ajo, cebolla, patata, zanahoria, pimienta) con patatas Fruta de temporada o Zumo</p> <p>Sugerencia de cena: Ensalada variada y tortilla de patata y cebolla / Fruta</p>	<p>11</p> <p>Pasta sin gluten 4 quesos Merluza con rebozado casero (sin gluten) Ensalada variada con aceitunas (hojas variadas, remolacha, zanahoria, tomate) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Garbanzos con patata y verduras salteadas / Fruta</p>	<p>12</p> <p>Arroz con salsa de tomate Tortilla a la francesa Verduras salteadas Yogur o fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Quesadillas variadas / Fruta</p>
<p>15</p> <p>Puré de verduras Albóndigas de carne mixta Salsa de tomate, verduras y arroz Yogur o fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Lenguado rebozado con ensalada / Fruta</p>	<p>16</p> <p>Sopa de caldo de gallina y pollo (sin gluten) Filete de pavo a la plancha Ensalada variada oriental (hojas variadas, zanahoria, brotes de soja) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Hervido de patata, verduras y huevo / Fruta</p>	<p>17</p> <p>Paella de verduras Merluza con rebozado casero (sin gluten) Ensalada variada (hojas variadas, zanahoria rallada, tomate) Fruta de temporada o Zumo</p> <p>Sugerencia de cena: Lentejas guisadas con verduras y patata / Fruta</p>	<p>18</p> <p>Crema de calabaza y garbanzos Tortilla de patata y calabacín Ensalada variada con aceitunas (hojas variadas, tomate, zanahoria) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Salteado de verduras con arroz y pollo / Fruta</p>	<p>19</p> <p>Macarrones sin gluten a la piazzola (verduras, tomate, aceitunas negras) Salmón al horno con pisto Patata al vapor Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Ensalada variada y quiche / Fruta</p>
<p>22</p> <p>Pasta sin gluten con salsa a la napolitana Croquetas de cocido (sin gluten) Ensalada variada (hojas variadas, zanahoria, tomate cherry) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con verduras / Fruta</p>	<p>23</p> <p>Crema de calabacín Salchichas frescas de pollo a la plancha Arroz salteado con orégano y tomate Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Ensalada y lenguado meunire con patata / Fruta</p>	<p>24</p> <p>Sopa de caldo de gallina y pollo (sin gluten) Tortilla de patata y cebolla Ensalada variada con atún y aceitunas (hojas variadas, zanahoria, remolacha) Fruta de temporada o Zumo</p> <p>Sugerencia de cena: Puré de verduras y pavo con tomate / Fruta</p>	<p>25</p> <p>Guiso de garbanzos con verduras Muslitos de pollo asados al limón Puré de patata Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla a la francesa con ensalada / Fruta</p>	<p>26</p> <p>Arroz 3 delicias (cangrejo y tortilla) Lomo de merluza al horno Ensalada variada con maíz y queso fresco (hojas variadas, zanahoria, tomate) Yogur o fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Hamburguesa de legumbre con patata / Fruta</p>
<p>29</p> <p>Sopa de caldo de gallina y pollo (sin gluten) Tortilla de patata y calabacín Ensalada variada con atún y aceitunas (hojas variadas, zanahoria, remolacha) Yogur o fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Puré de verduras y merluza con tomate / Fruta</p>	<p>30</p> <p>Guiso de garbanzos con verduras Pechuga de pollo a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla a la francesa con ensalada / Fruta</p>			





Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

	<p>2</p> <p>Macarrones integrales a la carbonara Pechuga de pollo a la plancha. Ensalada variada con atún y aceitunas (hojas variadas, remolacha, zanahoria, tomate) Yogur o Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Ensalada variada y pavo con patatas / Fruta</p>	<p>3</p> <p>Crema de verduras de temporada y legumbre Merluza al horno Patata panadera al horno y salsa de verduras Fruta de temporada o Zumos</p> <p>Sugerencia de cena: Ensalada variada y pavo con patatas / Fruta</p>	<p>4</p> <p>Paella ciega de pescado y marisco Magro de Cerdo con Tomate (cebolla, ajo, laurel, tomate) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Sopa de pasta y rabas de calamar con ensalada / Fruta</p>	<p>5</p> <p>Guiso de garbanzos con verduras Filete de gallo a la andaluza Ensalada variada con queso fresco (hojas variadas, zanahoria, tomate, maíz) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Pizza casera / Fruta</p>
<p>8</p> <p>Sopa de caldo de gallina y pollo Pavo empanado (sin huevo) Ensalada variada con atún y aceitunas (hojas variadas, zanahoria, remolacha) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Bacalao al horno con patata y verduras / Fruta</p>	<p>9</p> <p>Guiso de lentejas con verduras Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada César (lechuga, crostones, queso, salsa César) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Salmón a la plancha con patata y brócoli / Fruta</p>	<p>10</p> <p>Crema de zanahoria Estofado de pavo (ajo, cebolla, patata, zanahoria, pimienta) con patatas Fruta de temporada o Zumos</p> <p>Sugerencia de cena: Ensalada variada y pollo con arroz / Fruta</p>	<p>11</p> <p>Farfalle 4 quesos (quesos sin huevo) Merluza con rebozado casero (sin huevo) Ensalada variada con aceitunas (hojas variadas, remolacha, zanahoria, tomate) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Garbanzos con patata y verduras salteadas / Fruta</p>	<p>12</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de gallo a la andaluza Verduras salteadas Yogur o fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Quesadillas variadas / Fruta</p>
<p>15</p> <p>Guiso de lentejas con verduras Albóndigas de carne mixta Salsa de tomate, verduras y arroz Yogur o fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Puré de verduras y lenguado rebozado con ensalada / Fruta</p>	<p>16</p> <p>Sopa de caldo de gallina y pollo Filete de pavo a la plancha Ensalada variada oriental (hojas variadas, zanahoria, brotes de soja) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Hervido de patata, verduras y pollo / Fruta</p>	<p>17</p> <p>Paella de verduras Merluza con rebozado casero (sin huevo) Ensalada variada (hojas variadas, zanahoria rallada, tomate) Fruta de temporada o Zumos</p> <p>Sugerencia de cena: Lentejas guisadas con verduras y patata / Fruta</p>	<p>18</p> <p>Crema de calabaza y garbanzos Pechuga de pollo a la plancha Ensalada variada con aceitunas (hojas variadas, tomate, zanahoria) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Salteado de verduras con arroz y pollo / Fruta</p>	<p>19</p> <p>Macarrones integrales a la piazzola (verduras, tomate, aceitunas negras) Salmón al horno con pisto Patata al vapor Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Ensalada variada y croquetas caseras / Fruta</p>
<p>22</p> <p>Espirales con salsa a la napolitana Croquetas de cocido Ensalada variada (hojas variadas, zanahoria, tomate cherry) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con verduras / Fruta</p>	<p>23</p> <p>Crema de calabacín Salchichas frescas de pollo a la plancha Arroz salteado con orégano y tomate Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Ensalada y lenguado meunier con patata / Fruta</p>	<p>24</p> <p>Sopa de caldo de gallina y pollo Filete de pavo a la plancha Ensalada variada con atún y aceitunas (hojas variadas, zanahoria, remolacha) Fruta de temporada o Zumos</p> <p>Sugerencia de cena: Puré de verduras y provolone con tomate / Fruta</p>	<p>25</p> <p>Guiso de garbanzos con verduras Muslitos de pollo asados al limón Puré de patata Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Sopa de pasta y lomo con ensalada / Fruta</p>	<p>26</p> <p>Arroz 3 delicias (cangrejo) Lomo de merluza al horno Ensalada variada con maíz y queso fresco (hojas variadas, zanahoria, tomate) Yogur o fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Hamburguesa de legumbre con cuscús / Fruta</p>
<p>29</p> <p>Sopa de caldo de gallina y pollo Filete de pavo a la plancha. Ensalada variada con atún y aceitunas (hojas variadas, zanahoria, remolacha) Yogur o fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Puré de verduras y merluza con tomate / Fruta</p>	<p>30</p> <p>Guiso de lentejas con verduras Pechuga de pollo a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla a la francesa con ensalada / Fruta</p>			



Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<p>2</p> <p>Macarrones integrales a la napolitana Tortilla a la francesa Ensalada variada con atún y aceitunas (hojas variadas, remolacha, zanahoria, tomate) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con verduras / Fruta</p>	<p>3</p> <p>Crema de verduras de temporada y legumbre (sin lácteos) Merluza al horno Patata panadera al horno y salsa de verduras Fruta de temporada o Zumo</p> <p>Sugerencia de cena: Ensalada variada y tortilla de patata y cebolla / Fruta</p>	<p>4</p> <p>Paella ciega de pescado y marisco Magro de Cerdo con Tomate (cebolla, ajo, laurel, tomate) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Sopa de pasta y rabas de calamar con ensalada / Fruta</p>	<p>5</p> <p>Guiso de garbanzos con verduras Filete de gallo a la andaluza Ensalada variada (hojas variadas, zanahoria, tomate, maíz) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Pizza casera con mozzarella de soja / Fruta</p>
<p>8</p> <p>Sopa de caldo de gallina y pollo Filete de pavo empanado Ensalada variada con atún y aceitunas (hojas variadas, zanahoria, remolacha) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Bacalao al horno con patata y verduras / Fruta</p>	<p>9</p> <p>Guiso de lentejas con verduras Hamburguesa mixta a la plancha (sin leche) Ensalada con crostones (lechuga, tomate, zanahoria) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Salmón a la plancha con patata y brócoli / Fruta</p>	<p>10</p> <p>Crema de zanahoria (sin lácteos) Estofado de pavo (ajo, cebolla, patata, zanahoria, pimienta) con patatas Fruta de temporada o Zumo</p> <p>Sugerencia de cena: Ensalada variada y tortilla de patata y cebolla / Fruta</p>	<p>11</p> <p>Farfalle a la napolitana Merluza con rebozado casero Ensalada variada con aceitunas (hojas variadas, remolacha, zanahoria, tomate) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Garbanzos con patata y verduras salteadas / Fruta</p>	<p>12</p> <p>Arroz con salsa de tomate Tortilla a la francesa Verduras salteadas Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Tortillas mexicanas / Fruta</p>
<p>15</p> <p>Guiso de lentejas con verduras Albóndigas de carne mixta (sin leche ni lactosa) Salsa de tomate, verduras y arroz Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Puré de verduras y lengüado rebozado con ensalada / Fruta</p>	<p>16</p> <p>Sopa de caldo de gallina y pollo Filete de pavo a la plancha Ensalada variada oriental (hojas variadas, zanahoria, brotes de soja) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Hervido de patata, verduras y huevo / Fruta</p>	<p>17</p> <p>Paella de verduras Merluza con rebozado casero Ensalada variada (hojas variadas, zanahoria rallada, tomate) Fruta de temporada o Zumo</p> <p>Sugerencia de cena: Lentejas guisadas con verduras y patata / Fruta</p>	<p>18</p> <p>Crema de calabaza y garbanzos (sin lácteos) Tortilla de patata y calabacín Ensalada variada con aceitunas (hojas variadas, tomate, zanahoria) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Salteado de verduras con arroz y pollo / Fruta</p>	<p>19</p> <p>Macarrones integrales a la piazzola (verduras, tomate, aceitunas negras) Salmón al horno con pisto Patata al vapor Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Ensalada variada y pastel de verduras / Fruta</p>
<p>22</p> <p>Espirales con salsa a la napolitana Filete de pavo empanado Ensalada variada (hojas variadas, zanahoria, tomate cherry) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con verduras / Fruta</p>	<p>23</p> <p>Crema de calabacín (sin lácteos) Salchichas frescas a la plancha (sin leche ni lactosa) Arroz salteado con orégano y tomate Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Ensalada y lengüado meunire con patata / Fruta</p>	<p>24</p> <p>Sopa de caldo de gallina y pollo Tortilla de patata y cebolla Ensalada variada con atún y aceitunas (hojas variadas, zanahoria, remolacha) Fruta de temporada o Zumo</p> <p>Sugerencia de cena: Puré de verduras y provolone con tomate / Fruta</p>	<p>25</p> <p>Guiso de garbanzos con verduras Muslitos de pollo asados al limón Puré de patata (sin lácteos) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla a la francesa con ensalada / Fruta</p>	<p>26</p> <p>Arroz 3 delicias (cangrejo y tortilla) Lomo de merluza al horno Ensalada variada con maíz (hojas variadas, zanahoria, tomate) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Hamburguesa de legumbre con cuscús / Fruta</p>
<p>29</p> <p>Sopa de caldo de gallina y pollo Tortilla de patata y calabacín Ensalada variada con atún y aceitunas (hojas variadas, zanahoria, remolacha) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Puré de verduras y merluza con tomate / Fruta</p>	<p>30</p> <p>Guiso de lentejas con verduras Pechuga de pollo a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla a la francesa con ensalada / Fruta</p>			





Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<p>2</p> <p>Macarrones integrales a la carbonara Tortilla a la francesa Ensalada variada con atún y aceitunas (hojas variadas, remolacha, zanahoria, tomate) Yogur o Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con verduras / Fruta</p>	<p>3</p> <p>Crema de verduras de temporada y legumbre Pechuga de pollo a la plancha Patata panadera al horno y salsa de verduras Fruta de temporada o Zumo</p> <p>Sugerencia de cena: Ensalada variada y tortilla de patata y cebolla / Fruta</p>	<p>4</p> <p>Paella de verduras Magro de Cerdo con Tomate (cebolla, ajo, laurel, tomate) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Sopa de pasta y pavo con ensalada / Fruta</p>	<p>5</p> <p>Guiso de garbanzos con verduras Tortilla a la francesa Ensalada variada con queso fresco (hojas variadas, zanahoria, tomate, maíz) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Pizza casera / Fruta</p>
<p>8</p> <p>Sopa de caldo de gallina y pollo San Jacobo de jamón y queso Ensalada variada con aceitunas (hojas, zanahoria, remolacha) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: huevo cocido al horno con patata y verduras / Fruta</p>	<p>9</p> <p>Guiso de lentejas con verduras Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada César (lechuga, crostones, queso) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Pollo a la plancha con patata y brócoli / Fruta</p>	<p>10</p> <p>Crema de zanahoria Estofado de pavo (ajo, cebolla, patata, zanahoria, pimienta) con patatas Fruta de temporada o Zumo</p> <p>Sugerencia de cena: Ensalada variada y tortilla de patata y cebolla / Fruta</p>	<p>11</p> <p>Farfalle 4 quesos Pechuga de pollo a la plancha Ensalada variada con aceitunas (hojas variadas, remolacha, zanahoria, tomate) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Garbanzos con patata y verduras salteadas / Fruta</p>	<p>12</p> <p>Arroz con salsa de tomate Tortilla a la francesa Verduras salteadas Yogur o fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Quesadillas variadas / Fruta</p>
<p>15</p> <p>Guiso de lentejas con verduras Albóndigas de carne mixta Salsa de tomate, verduras y arroz Yogur o fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Puré y lomo empanado con ensalada / Fruta</p>	<p>16</p> <p>Sopa de caldo de gallina y pollo Filete de pavo a la plancha Ensalada variada oriental (hojas variadas, zanahoria, brotes de soja) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Hervido de patata, verduras y huevo / Fruta</p>	<p>17</p> <p>Paella de verduras Pechuga de pollo a la plancha Ensalada variada (hojas variadas, zanahoria rallada, tomate) Fruta de temporada o Zumo</p> <p>Sugerencia de cena: Lentejas guisadas con verduras y patata / Fruta</p>	<p>18</p> <p>Crema de calabaza y garbanzos Tortilla de patata y calabacín Ensalada variada con aceitunas (hojas variadas, tomate, zanahoria) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Salteado de verduras con arroz y pollo / Fruta</p>	<p>19</p> <p>Macarrones integrales a la piazzola (verduras, tomate, aceitunas negras) Salmón al horno con pisto Patata al vapor Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Ensalada variada y quiche / Fruta</p>
<p>22</p> <p>Espirales con salsa a la napolitana Croquetas de cocido Ensalada variada (hojas variadas, zanahoria, tomate cherry) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con verduras / Fruta</p>	<p>23</p> <p>Crema de calabacín Salchichas frescas de pollo a la plancha Arroz salteado con orégano y tomate Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Ensalada y pavo a la plancha con patata / Fruta</p>	<p>24</p> <p>Sopa de caldo de gallina y pollo Tortilla de patata y cebolla Ensalada variada con aceitunas (hojas, zanahoria, remolacha) Fruta de temporada o Zumo</p> <p>Sugerencia de cena: Puré de verduras y provolone con tomate / Fruta</p>	<p>25</p> <p>Guiso de garbanzos con verduras Muslitos de pollo asados al limón Puré de patata Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla a la francesa con ensalada / Fruta</p>	<p>26</p> <p>Arroz con verduras Tortilla a la francesa Ensalada variada con maíz y queso fresco (hojas variadas, zanahoria, tomate) Yogur o fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Hamburguesa de legumbre con cuscús / Fruta</p>
<p>29</p> <p>Sopa de caldo de gallina y pollo Tortilla de patata y calabacín Ensalada variada con aceitunas (hojas, zanahoria, remolacha) Yogur o fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Puré de verduras y lomo con tomate / Fruta</p>	<p>30</p> <p>Guiso de lentejas con verduras Pechuga de pollo a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla a la francesa con ensalada / Fruta</p>			





2021
2022

MENÚ noviembre



sin soja

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

	<p>2</p> <p>Macarrones integrales a la carbonara (embutido sin proteína de soja) Tortilla a la francesa Ensalada variada con atún y aceitunas (hojas variadas, remolacha, zanahoria, tomate) Yogur o Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con verduras / Fruta</p>	<p>3</p> <p>Crema de verduras de temporada y legumbre Merluza al horno Patata panadera al horno y salsa de verduras Fruta de temporada o Zumo</p> <p>Sugerencia de cena: Ensalada variada y tortilla de patata y cebolla / Fruta</p>	<p>4</p> <p>Paella ciega de pescado y marisco Magro de Cerdo con Tomate (cebolla, ajo, laurel, tomate) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Sopa de pasta y rabas de calamar con ensalada / Fruta</p>	<p>5</p> <p>Guiso de garbanzos con verduras Filete de gallo a la andaluza Ensalada variada con queso fresco (hojas variadas, zanahoria, tomate, maíz) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Pizza casera / Fruta</p>
<p>8</p> <p>Sopa de caldo de gallina y pollo San Jacobo de jamón y queso Ensalada variada con atún y aceitunas (hojas variadas, zanahoria, remolacha) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Bacalao al horno con patata y verduras / Fruta</p>	<p>9</p> <p>Guiso de lentejas con verduras Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada César (lechuga, crostones, queso, salsa César) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Salmón a la plancha con patata y brócoli / Fruta</p>	<p>10</p> <p>Crema de zanahoria Estofado de pavo (ajo, cebolla, patata, zanahoria, pimienta) con patatas Fruta de temporada o Zumo</p> <p>Sugerencia de cena: Ensalada variada y tortilla de patata y cebolla / Fruta</p>	<p>11</p> <p>Farfalle 4 quesos Merluza con rebozado casero Ensalada variada con aceitunas (hojas variadas, remolacha, zanahoria, tomate) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Garbanzos con patata y verduras salteadas / Fruta</p>	<p>12</p> <p>Arroz con salsa de tomate Tortilla a la francesa Verduras salteadas Yogur o fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Quesadillas variadas / Fruta</p>
<p>15</p> <p>Guiso de lentejas con verduras Albóndigas de carne mixta (sin proteína de soja) Salsa de tomate, verduras y arroz Yogur o fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Puré de verduras y lenguado rebozado con ensalada / Fruta</p>	<p>16</p> <p>Sopa de caldo de gallina y pollo Filete de pavo a la plancha Ensalada variada (hojas variadas, zanahoria) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Hervido de patata, verduras y huevo / Fruta</p>	<p>17</p> <p>Paella de verduras Merluza con rebozado casero Ensalada variada (hojas variadas, zanahoria rallada, tomate) Fruta de temporada o Zumo</p> <p>Sugerencia de cena: Lentejas guisadas con verduras y patata / Fruta</p>	<p>18</p> <p>Crema de calabaza y garbanzos Tortilla de patata y calabacín Ensalada variada con aceitunas (hojas variadas, tomate, zanahoria) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Salteado de verduras con arroz y pollo / Fruta</p>	<p>19</p> <p>Macarrones integrales a la piazzola (verduras, tomate, aceitunas negras) Salmón al horno con pisto Patata al vapor Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Ensalada variada y quiche / Fruta</p>
<p>22</p> <p>Espirales con salsa a la napolitana Croquetas de cocido Ensalada variada (hojas variadas, zanahoria, tomate cherry) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con verduras / Fruta</p>	<p>23</p> <p>Crema de calabacín Salchichas frescas de pollo a la plancha Arroz salteado con orégano y tomate Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Ensalada y lenguado meunire con patata / Fruta</p>	<p>24</p> <p>Sopa de caldo de gallina y pollo Tortilla de patata y cebolla Ensalada variada con atún y aceitunas (hojas variadas, zanahoria, remolacha) Fruta de temporada o Zumo</p> <p>Sugerencia de cena: Puré de verduras y provolone con tomate / Fruta</p>	<p>25</p> <p>Guiso de garbanzos con verduras Muslitos de pollo asados al limón Puré de patata Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla a la francesa con ensalada / Fruta</p>	<p>26</p> <p>Arroz 3 delicias (cangrejo y tortilla) Lomo de merluza al horno Ensalada variada con maíz y queso fresco (hojas variadas, zanahoria, tomate) Yogur o fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Hamburguesa de legumbre con cuscús / Fruta</p>
<p>29</p> <p>Arroz con salsa de tomate Tortilla de patata y calabacín. Ensalada variada oriental (hojas variadas, zanahoria, brotes de soja) Yogur o fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Puré de verduras y merluza con tomate / Fruta</p>	<p>30</p> <p>Guiso de lentejas con verduras Pechuga de pollo a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla a la francesa con ensalada / Fruta</p>			





sin gluten



sin huevo

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

	<p>2</p> <p>Macarrones sin gluten a la carbonara Pechuga de pollo a la plancha Ensalada variada con atún y aceitunas (hojas variadas, remolacha, zanahoria, tomate) Yogur o Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con verduras / Fruta</p>	<p>3</p> <p>Crema de verduras de temporada y garbanzos Merluza al horno Patata panadera al horno y salsa de verduras Fruta de temporada o Zumo</p> <p>Sugerencia de cena: Ensalada variada y pavo con patatas / Fruta</p>	<p>4</p> <p>Paella ciega de pescado y marisco Magro de Cerdo con Tomate (cebolla, ajo, laurel, tomate) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Sopa de pasta y rabas de calamar con ensalada / Fruta</p>	<p>5</p> <p>Guiso de garbanzos con verduras Filete de gallo a la andaluza (sin gluten) Ensalada variada con queso fresco (hojas variadas, zanahoria, tomate, maíz) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Pizza casera / Fruta</p>
<p>8</p> <p>Sopa de caldo de gallina y pollo (sin gluten) Pavo empanado (sin huevo) Ensalada variada con atún y aceitunas (hojas variadas, zanahoria, remolacha) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Bacalao al horno con patata y verduras / Fruta</p>	<p>9</p> <p>Guiso de garbanzos con verduras Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada César (lechuga, crostones sin gluten, queso, salsa) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Salmón a la plancha con patata y brócoli / Fruta</p>	<p>10</p> <p>Crema de zanahoria Estofado de pavo (ajo, cebolla, patata, zanahoria, pimienta) con patatas Fruta de temporada o Zumo</p> <p>Sugerencia de cena: Ensalada variada y pollo con arroz / Fruta</p>	<p>11</p> <p>Pasta sin gluten 4 quesos Merluza con rebozado casero (sin gluten) (sin huevo). Ensalada variada con aceitunas (hojas variadas, zanahoria, tomate) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Garbanzos con patata y verduras salteadas / Fruta</p>	<p>12</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de gallo a la andaluza Verduras salteadas Yogur o fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Quesadillas variadas / Fruta</p>
<p>15</p> <p>Puré de verduras Albóndigas de carne mixta Salsa de tomate, verduras y arroz Yogur o fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Lenguado rebozado con ensalada / Fruta</p>	<p>16</p> <p>Sopa de caldo de gallina y pollo (sin gluten) Filete de pavo a la plancha Ensalada variada oriental (hojas variadas, zanahoria, brotes de soja) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Hervido de patata, verduras y pollo / Fruta</p>	<p>17</p> <p>Paella de verduras Merluza con rebozado casero (sin gluten) (sin huevo) Ensalada variada (hojas variadas, zanahoria rallada, tomate) Fruta de temporada o Zumo</p> <p>Sugerencia de cena: Lentejas guisadas con verduras y patata / Fruta</p>	<p>18</p> <p>Crema de calabaza y garbanzos Pechuga de pollo a la plancha Ensalada variada con aceitunas (hojas variadas, tomate, zanahoria) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Salteado de verduras con arroz y pollo / Fruta</p>	<p>19</p> <p>Macarrones sin gluten a la piazzola (verduras, tomate, aceitunas negras) Salmón al horno con pisto Patata al vapor Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Ensalada variada y quiche / Fruta</p>
<p>22</p> <p>Pasta sin gluten con salsa a la napolitana Croquetas de cocido (sin gluten) Ensalada variada (hojas variadas, zanahoria, tomate cherry) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con verduras / Fruta</p>	<p>23</p> <p>Crema de calabacín Salchichas frescas de pollo a la plancha Arroz salteado con orégano y tomate Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Ensalada y lenguado meunire con patata / Fruta</p>	<p>24</p> <p>Sopa de caldo de gallina y pollo (sin gluten) Filete de pavo a la plancha Ensalada variada con atún y aceitunas (hojas variadas, zanahoria, remolacha) Fruta de temporada o Zumo</p> <p>Sugerencia de cena: Puré de verduras y provolone con tomate / Fruta</p>	<p>25</p> <p>Guiso de garbanzos con verduras Muslitos de pollo asados al limón Puré de patata Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Sopa de pasta y lomo con ensalada / Fruta</p>	<p>26</p> <p>Arroz 3 delicias (cangrejo) Lomo de merluza al horno Ensalada variada con maíz y queso fresco (hojas variadas, zanahoria, tomate) Yogur o fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Hamburguesa de legumbre con patata / Fruta</p>
<p>29</p> <p>Sopa de caldo de gallina y pollo (sin gluten) Filete de pavo a la plancha Ensalada variada con atún y aceitunas (hojas variadas, zanahoria, remolacha) Yogur o fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Puré de verduras y merluza con tomate / Fruta</p>	<p>30</p> <p>Guiso de garbanzos con verduras Pechuga de pollo a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Sopa de pasta y lomo con ensalada / Fruta</p>			





sin gluten



sin leche

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

	<p>2</p> <p>Macarrones sin gluten a la napolitana Tortilla a la francesa Ensalada variada con atún y aceitunas (hojas variadas, remolacha, zanahoria, tomate) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con verduras / Fruta</p>	<p>3</p> <p>Crema de verduras de temporada y garbanzos (sin lácteos) Merluza al horno Patata panadera al horno y salsa de verduras Fruta de temporada o Zumos</p> <p>Sugerencia de cena: Ensalada variada y tortilla de patata y cebolla / Fruta</p>	<p>4</p> <p>Paella ciega de pescado y marisco Magro de Cerdo con Tomate (cebolla, ajo, laurel, tomate) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Sopa de pasta y rabas de calamar con ensalada / Fruta</p>	<p>5</p> <p>Guiso de garbanzos con verduras Filete de gallo a la andaluza (sin gluten) Ensalada variada (hojas variadas, zanahoria, tomate, maíz) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Pizza casera con mozzarella de soja / Fruta</p>
<p>8</p> <p>Sopa de caldo de gallina y pollo (sin gluten) Filete de pavo empanado (sin gluten) Ensalada variada con atún y aceitunas (hojas variadas, zanahoria, remolacha) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Bacalao al horno con patata y verduras / Fruta</p>	<p>9</p> <p>Guiso de garbanzos con verduras Hamburguesa mixta a la plancha (sin leche) Ensalada con crostones (lechuga, tomate, zanahoria) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Salmón a la plancha con patata y brócoli / Fruta</p>	<p>10</p> <p>Crema de zanahoria (sin lácteos) Estofado de pavo (ajo, cebolla, patata, zanahoria, pimienta) con patatas Fruta de temporada o Zumos</p> <p>Sugerencia de cena: Ensalada variada y tortilla de patata y cebolla / Fruta</p>	<p>11</p> <p>Pasta sin gluten a la napolitana Merluza con rebozado casero (sin gluten) Ensalada variada con aceitunas (hojas variadas, remolacha, zanahoria, tomate) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Garbanzos con patata y verduras salteadas / Fruta</p>	<p>12</p> <p>Arroz con salsa de tomate Tortilla a la francesa Verduras salteadas Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Tortillas mexicanas / Fruta</p>
<p>15</p> <p>Puré de verduras Albóndigas de carne mixta (sin leche ni lactosa) Salsa de tomate, verduras y arroz Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Lenguado rebozado con ensalada / Fruta</p>	<p>16</p> <p>Sopa de caldo de gallina y pollo (sin gluten) Filete de pavo a la plancha Ensalada variada oriental (hojas variadas, zanahoria, brotes de soja) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Hervido de patata, verduras y huevo / Fruta</p>	<p>17</p> <p>Paella de verduras Merluza con rebozado casero (sin gluten) Ensalada variada (hojas variadas, zanahoria rallada, tomate) Fruta de temporada o Zumos</p> <p>Sugerencia de cena: Lentejas guisadas con verduras y patata / Fruta</p>	<p>18</p> <p>Crema de calabaza y garbanzos (sin lácteos) Tortilla de patata y calabacín Ensalada variada con aceitunas (hojas variadas, tomate, zanahoria) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Salteado de verduras con arroz y pollo / Fruta</p>	<p>19</p> <p>Macarrones sin gluten a la piazzola (verduras, tomate, aceitunas negras) Salmón al horno con pisto Patata al vapor Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Ensalada variada y quiche / Fruta</p>
<p>22</p> <p>Pasta sin gluten con salsa a la napolitana Filete de pavo empanado Ensalada variada (hojas variadas, zanahoria, tomate cherry) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con verduras / Fruta</p>	<p>23</p> <p>Crema de calabacín (sin lácteos) Salchichas frescas a la plancha (sin leche ni lactosa) Arroz salteado con orégano y tomate Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Ensalada y lenguado meunire con patata / Fruta</p>	<p>24</p> <p>Sopa de caldo de gallina y pollo (sin gluten) Tortilla de patata y cebolla Ensalada variada con atún y aceitunas (hojas variadas, zanahoria, remolacha) Fruta de temporada o Zumos</p> <p>Sugerencia de cena: Puré de verduras y lomo con tomate / Fruta</p>	<p>25</p> <p>Guiso de garbanzos con verduras Muslitos de pollo asados al limón Puré de patata (sin lácteos) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla a la francesa con ensalada / Fruta</p>	<p>26</p> <p>Arroz 3 delicias (cangrejo y tortilla) Lomo de merluza al horno Ensalada variada con maíz (hojas variadas, zanahoria, tomate) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Hamburguesa de legumbre con patata / Fruta</p>
<p>29</p> <p>Sopa de caldo de gallina y pollo (sin gluten) Tortilla de patata y calabacín Ensalada variada con atún y aceitunas (hojas variadas, zanahoria, remolacha) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Puré de verduras y merluza con tomate / Fruta</p>	<p>30</p> <p>Guiso de garbanzos con verduras Pechuga de pollo a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla a la francesa con ensalada / Fruta</p>			

