



Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		<p>1</p> <p>Paella ciega de carne y verduras Pescado blanco rebozado Patatas al vapor y Verduras salteadas Fruta de temporada o Zumo</p> <p>Sugerencia de cena: Ensalada variada de cuscús y pavo a la plancha / Fruta</p>	<p>2</p> <p>Crema de verduras de temporada y legumbre Albóndigas de carne mixta Salsa de tomate, verduras (cebolla, zanahoria, guisantes) y arroz Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Ensalada variada y tortilla de patata y coliflor / Fruta</p>	<p>3</p> <p>Farfalle 4 quesos Rabas de calamar Ensalada variada oriental (hojas variadas, zanahoria, brotes de soja) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Puré de verduras y quiche / Fruta</p>
<p>6</p> <p>FESTIVO</p>	<p>7</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>8</p> <p>FESTIVO</p>	<p>9</p> <p>Fideuá de pescado y marisco Tortilla a la francesa Ensalada variada con atún y aceitunas (hojas variadas, zanahoria, remolacha) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Sopa de pasta con verduras y pollo / Fruta</p>	<p>10</p> <p>Guiso de garbanzos con verduras Pescado blanco a la andaluza Ensalada variada con queso fresco y aceitunas negras (hojas variadas, zanahoria, tomate) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Puré de calabaza y pizza / Fruta</p>
<p>13</p> <p>Arroz con salsa de tomate Tortilla a la francesa con jamón. Ensalada variada oriental (hojas variadas, zanahoria, brotes de soja) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Sopa de pasta con verduras y pollo troceado / Fruta</p>	<p>14</p> <p>Canelones del colegio Pescado blanco rebozado Ensalada variada con maíz y aceitunas (hojas variadas, zanahoria, tomate) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con ratatouille / Fruta</p>	<p>15</p> <p>Sopa de caldo de gallina y pollo (con fideos integrales) Redondo de pavo. Verduras (cebolla, ajo, tomate, zanahoria) y Patata a dados Fruta de temporada o Zumo</p> <p>Sugerencia de cena: Ensalada y calamar con arroz / Fruta</p>	<p>16</p> <p>Guiso de lentejas con verduras Pechuga de pollo a la plancha. Ensalada variada con atún y aceitunas (hojas variadas, zanahoria, remolacha) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Cuscús con champiñones y queso parmesano / Fruta</p>	<p>17</p> <p>Crema de verduras de temporada y legumbre Salmón al horno con pisto. Patatas al vapor Yogur o fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Ensalada variada y tortilla de patata y cebolla / Fruta</p>
<p>20</p> <p>Guiso de lentejas con verduras Croquetas de cocido Ensalada variada (hojas variadas, zanahoria, tomate cherry) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Hervido de patata, verduras y pollo / Fruta</p>	<p>21</p> <p>Macarrones integrales a la carbonara Tortilla a la francesa Ensalada variada con atún y aceitunas (hojas variadas, zanahoria, remolacha) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Puré de verduras y bacalao con tomate / Fruta</p>	<p>22</p> <p>Menú especial de Navidad Sopa de Navidad Pizza Margarita y Ensalada Fruta y Dulces de Navidad</p> <p>Sugerencia de cena: Arroz con verduras y pavo / Fruta</p>		





Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Paella ciega de carne y verduras Pescado blanco rebozado (sin gluten) Patatas al vapor y Verduras salteadas Fruta de temporada o Zumo Sugerencia de cena: Ensalada variada de quínoa y pavo a la plancha / Fruta	2 Crema de verduras de temporada y garbanzos Albóndigas de carne mixta Salsa de tomate, verduras (cebolla, zanahoria, guisantes) y arroz Fruta de temporada Sugerencia de cena: Ensalada variada y tortilla de patata y coliflor / Fruta	3 Pasta sin gluten 4 quesos Calamar enharinado (sin gluten) Ensalada variada oriental (hojas variadas, zanahoria, brotes de soja) Fruta de temporada Sugerencia de cena: Puré de verduras y quiche / Fruta
6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 FESTIVO	9 Fideuá de pescado y marisco (sin gluten) Tortilla a la francesa Ensalada variada con atún y aceitunas (hojas variadas, zanahoria, remolacha) Fruta de temporada Sugerencia de cena: Sopa de pasta con verduras y pollo / Fruta	10 Guiso de garbanzos con verduras Pescado blanco a la andaluza (sin gluten) Ensalada variada con queso fresco y aceitunas negras (hojas variadas, zanahoria, tomate) Fruta de temporada Sugerencia de cena: Puré de calabaza y pizza / Fruta
13 Arroz con salsa de tomate Tortilla a la francesa con jamón. Ensalada variada oriental (hojas variadas, zanahoria, brotes de soja) Fruta de temporada Sugerencia de cena: Sopa de pasta con verduras y pollo troceado / Fruta	14 Macarrones a la boloñesa (sin gluten) Pescado blanco rebozado (sin gluten). Ensalada variada con maíz y aceitunas (hojas variadas, zanahoria, tomate) Fruta de temporada Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con ratatouille / Fruta	15 Sopa de caldo de gallina y pollo (sin gluten) Redondo de pavo Verduras (cebolla, ajo, tomate, zanahoria) y Patata dados Fruta de temporada o Zumo Sugerencia de cena: Ensalada y calamar con arroz / Fruta	16 Guiso de garbanzos con verduras Pechuga de pollo a la plancha. Ensalada variada con atún y aceitunas (hojas variadas, zanahoria, remolacha) Fruta de temporada Sugerencia de cena: Trigo sarraceno con champiñones y queso / Fruta	17 Crema de verduras de temporada Salmón al horno con pisto. Patatas al vapor Yogur o fruta de temporada Sugerencia de cena: Ensalada variada y tortilla de patata y cebolla / Fruta
20 Crema de verduras de temporada Croquetas de cocido (sin gluten). Ensalada variada (hojas variadas, zanahoria, tomate cherry) Fruta de temporada Sugerencia de cena: Hervido de patata, verduras y pollo / Fruta	21 Macarrones a la carbonara (sin gluten) Tortilla a la francesa Ensalada variada con atún y aceitunas (hojas variadas, zanahoria, remolacha) Fruta de temporada Sugerencia de cena: Puré de verduras y bacalao con tomate / Fruta	22 Menú especial de Navidad Sopa de Navidad (sin gluten) Pizza Margarita (sin gluten) y Ensalada Fruta y Dulces Sin Gluten Sugerencia de cena: Arroz con verduras y pavo / Fruta		





Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		<p>1</p> <p>Paella ciega de carne y verduras Pescado blanco enharinado (sin huevo). Patatas al vapor y Verduras salteadas Fruta de temporada o Zumo</p> <p>Sugerencia de cena: Ensalada variada de cuscús y pavo a la plancha / Fruta</p>	<p>2</p> <p>Crema de verduras de temporada y legumbre Albóndigas de carne mixta Salsa de tomate, verduras (cebolla, zanahoria, guisantes) y arroz Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Ensalada variada y tortilla de patata con harina de garbanzos / Fruta</p>	<p>3</p> <p>Farfalle 4 quesos (quesos sin huevo) Rabas de calamar enharinadas (sin huevo). Ensalada variada oriental (hojas variadas, zanahoria, brotes de soja) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Puré de verduras y salmón a la plancha con arroz basmati / Fruta</p>
<p>6</p> <p>FESTIVO</p>	<p>7</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>8</p> <p>FESTIVO</p>	<p>9</p> <p>Fideuá de pescado y marisco Pollo a la plancha. Ensalada variada con atún y aceitunas (hojas variadas, zanahoria, remolacha) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Sopa de pasta con verduras y carne picada / Fruta</p>	<p>10</p> <p>Guiso de garbanzos con verduras Pescado blanco a la andaluza (sin huevo). Ensalada variada con queso fresco y aceitunas negras (hojas variadas, zanahoria, tomate) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Puré de calabaza y pizza / Fruta</p>
<p>13</p> <p>Arroz con salsa de tomate Pollo a la plancha. Ensalada variada oriental (hojas variadas, zanahoria, brotes de soja) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Sopa de pasta con verduras y carne picada / Fruta</p>	<p>14</p> <p>Macarrones a la boloñesa Pescado blanco enharinado (sin huevo) Ensalada variada con maíz y aceitunas (hojas variadas, zanahoria, tomate) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con ratatouille / Fruta</p>	<p>15</p> <p>Sopa de caldo de gallina y pollo (con fideos integrales) Redondo de pavo. Verduras (cebolla, ajo, tomate, zanahoria) y Patata a dados Fruta de temporada o Zumo</p> <p>Sugerencia de cena: Ensalada y calamar con arroz / Fruta</p>	<p>16</p> <p>Guiso de lentejas con verduras Pechuga de pollo a la plancha. Ensalada variada con atún y aceitunas (hojas variadas, zanahoria, remolacha) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Cuscús con champiñones y queso parmesano / Fruta</p>	<p>17</p> <p>Crema de verduras de temporada y legumbre Salmón al horno con pisto. Patatas al vapor Yogur o fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Ensalada variada y tortilla de patata con harina de garbanzos / Fruta</p>
<p>20</p> <p>Guiso de lentejas con verduras Croquetas de cocido Ensalada variada (hojas variadas, zanahoria, tomate cherry) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Hervido de patata, verduras y pollo / Fruta</p>	<p>21</p> <p>Macarrones integrales a la carbonara Pollo a la plancha Ensalada variada con atún y aceitunas (hojas variadas, zanahoria, remolacha) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Puré de verduras y bacalao con tomate / Fruta</p>	<p>22</p> <p>Menú especial de Navidad Sopa de Navidad Pizza Margarita y Ensalada Fruta y Dulces Sin Huevo</p> <p>Sugerencia de cena: Arroz con verduras y pavo / Fruta</p>		





Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		<p>1</p> <p>Paella ciega de carne y verduras Pescado blanco rebozado Patatas al vapor y Verduras salteadas Fruta de temporada o Zumo</p> <p>Sugerencia de cena: Ensalada variada de cuscús y pavo a la plancha / Fruta</p>	<p>2</p> <p>Crema de verduras de temporada y legumbre (sin lácteos) Albóndigas de carne mixta (sin proteína de leche ni Lactosa). Salsa de tomate, verduras (cebolla, zanahoria, guisantes) y arroz Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Ensalada variada y tortilla de patata y coliflor / Fruta</p>	<p>3</p> <p>Farfalle a la napolitana Rabas de calamar Ensalada variada oriental (hojas variadas, zanahoria, brotes de soja) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Purè de verduras y quiche / Fruta</p>
<p>6</p> <p>FESTIVO</p>	<p>7</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>8</p> <p>FESTIVO</p>	<p>9</p> <p>Fideuá de pescado y marisco Tortilla a la francesa Ensalada variada con atún y aceitunas (hojas variadas, zanahoria, remolacha) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Sopa de pasta con verduras y pollo / Fruta</p>	<p>10</p> <p>Farfalle a la napolitana Rabas de calamar Ensalada variada oriental (hojas variadas, zanahoria, brotes de soja) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Purè de calabaza y pizza con mozzarella de soja / Fruta</p>
<p>13</p> <p>Arroz con salsa de tomate Tortilla a la francesa con jamón (sin proteína de leche ni Lactosa). Ensalada variada oriental (hojas variadas, zanahoria, brotes de soja) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Sopa de pasta con verduras y pollo troceado / Fruta</p>	<p>14</p> <p>Macarrones a la boloñesa (carne picada sin proteína de leche ni Lactosa) Pescado blanco rebozado Ensalada variada con maíz y aceitunas (hojas variadas, zanahoria, tomate) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con ratatouille / Fruta</p>	<p>15</p> <p>Sopa de caldo de gallina y pollo (con fideos integrales) Redondo de pavo. Verduras (cebolla, ajo, tomate, zanahoria) y Patata a dados Fruta de temporada o Zumo</p> <p>Sugerencia de cena: Ensalada y calamar con arroz / Fruta</p>	<p>16</p> <p>Guiso de lentejas con verduras Pechuga de pollo a la plancha. Ensalada variada con atún y aceitunas (hojas variadas, zanahoria, remolacha) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Cuscús con champiñones y pavo / Fruta</p>	<p>17</p> <p>Crema de verduras de temporada y legumbre (sin lácteos) Salmón al horno con pisto Patatas al vapor Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Ensalada variada y tortilla de patata y cebolla / Fruta</p>
<p>20</p> <p>Guiso de lentejas con verduras Pollo empanado Ensalada variada (hojas variadas, zanahoria, tomate cherry) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Hervido de patata, verduras y lomo / Fruta</p>	<p>21</p> <p>Macarrones integrales a la napolitana Tortilla a la francesa Ensalada variada con atún y aceitunas (hojas variadas, zanahoria, remolacha) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Purè de verduras y bacalao con tomate / Fruta</p>	<p>22</p> <p>Menú especial de Navidad Sopa de Navidad Pizza Margarita con mozzarella de soja y Ensalada Fruta y Dulces Sin Leche</p> <p>Sugerencia de cena: Arroz con verduras y pavo / Fruta</p>		





Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Paella ciega de carne y verduras Pollo a la plancha Patatas al vapor y Verduras salteadas Fruta de temporada o Zumo Sugerencia de cena: Ensalada variada de cuscús y pavo a la plancha / Fruta	2 Crema de verduras de temporada y legumbre Albóndigas de carne mixta Salsa de tomate, verduras (cebolla, zanahoria, guisantes) y arroz Fruta de temporada Sugerencia de cena: Ensalada variada y tortilla de patata y coliflor / Fruta	3 Farfalle 4 quesos Tortilla a la francesa Ensalada variada oriental (hojas variadas, zanahoria, brotes de soja) Fruta de temporada Sugerencia de cena: Puré de verduras y quiche / Fruta
6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 FESTIVO	9 Fideuá de verduras Tortilla a la francesa Ensalada variada con aceitunas (hojas variadas, zanahoria, remolacha) Fruta de temporada Sugerencia de cena: Sopa de pasta con verduras y pollo / Fruta	10 Guiso de garbanzos con verduras Pollo a la plancha Ensalada variada con queso fresco y aceitunas negras (hojas variadas, zanahoria, tomate) Fruta de temporada Sugerencia de cena: Puré de calabaza y pizza / Fruta
13 Arroz con salsa de tomate Tortilla a la francesa con jamón. Ensalada variada oriental (hojas variadas, zanahoria, brotes de soja) Fruta de temporada Sugerencia de cena: Sopa de pasta con verduras y pavo troceado / Fruta	14 Canelones del colegio Pollo a la plancha Ensalada variada con maíz y aceitunas (hojas variadas, zanahoria, tomate) Fruta de temporada Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con ratatouille / Fruta	15 Sopa de caldo de gallina y pollo (con fideos integrales) Redondo de pavo. Verduras (cebolla, ajo, tomate, zanahoria) y Patata a dados Fruta de temporada o Zumo Sugerencia de cena: Ensalada y lomo con arroz / Fruta	16 Guiso de lentejas con verduras Pechuga de pollo a la plancha. Ensalada variada con aceitunas (hojas variadas, zanahoria, remolacha) Fruta de temporada Sugerencia de cena: Cuscús con champiñones y queso parmesano / Fruta	17 Crema de verduras de temporada y legumbre Tortilla a la francesa Patatas al vapor Yogur o fruta de temporada Sugerencia de cena: Ensalada variada y tortilla de patata y cebolla / Fruta
20 Guiso de lentejas con verduras Croquetas de cocido Ensalada variada (hojas variadas, zanahoria, tomate cherry) Fruta de temporada Sugerencia de cena: Hervido de patata, verduras y pollo / Fruta	21 Macarrones integrales a la carbonara Tortilla a la francesa Ensalada variada con aceitunas (hojas variadas, zanahoria, remolacha) Fruta de temporada Sugerencia de cena: Puré de verduras y lomo con tomate / Fruta	22 Menú especial de Navidad Sopa de Navidad Pizza Margarita y Ensalada Fruta y Dulces de Navidad Sugerencia de cena: Arroz con verduras y tortilla / Fruta		





Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		<p>1</p> <p>Paella ciega de carne y verduras Pescado blanco rebozado Patatas al vapor y Verduras salteadas Fruta de temporada o Zumo</p> <p>Sugerencia de cena: Ensalada variada de cuscús y pavo a la plancha / Fruta</p>	<p>2</p> <p>Crema de verduras de temporada y legumbre Pollo a la plancha Salsa de tomate, verduras (cebolla, zanahoria, guisantes) y arroz Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Ensalada variada y tortilla de patata y coliflor / Fruta</p>	<p>3</p> <p>Farfalle 4 quesos Rabas de calamar Ensalada variada (hojas variadas, zanahoria, aceitunas) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Puré de verduras y quiche / Fruta</p>
<p>6</p> <p>FESTIVO</p>	<p>7</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>8</p> <p>FESTIVO</p>	<p>9</p> <p>Fideuá de pescado y marisco Tortilla a la francesa Ensalada variada con atún y aceitunas (hojas variadas, zanahoria, remolacha) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Sopa de pasta con verduras y pollo / Fruta</p>	<p>10</p> <p>Guiso de garbanzos con verduras Pescado blanco a la andaluza Ensalada variada con queso fresco y aceitunas negras (hojas variadas, zanahoria, tomate) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Puré de calabaza y pizza / Fruta</p>
<p>13</p> <p>Arroz con salsa de tomate Tortilla a la francesa con jamón (sin proteína de soja). Ensalada variada (hojas variadas, zanahoria, aceitunas) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Sopa de pasta con verduras y pollo troceado / Fruta</p>	<p>14</p> <p>Macarrones a la boloñesa (carne picada sin proteína de soja) Pescado blanco rebozado Ensalada variada con maíz y aceitunas (hojas variadas, zanahoria, tomate) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con ratatouille / Fruta</p>	<p>15</p> <p>Sopa de caldo de gallina y pollo (con fideos integrales) Filete de pavo Verduras (cebolla, ajo, tomate, zanahoria) y Patata a dados Fruta de temporada o Zumo</p> <p>Sugerencia de cena: Ensalada y calamar con arroz / Fruta</p>	<p>16</p> <p>Guiso de lentejas con verduras Pechuga de pollo a la plancha. Ensalada variada con atún y aceitunas (hojas variadas, zanahoria, remolacha) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Cuscús con champiñones y queso parmesano / Fruta</p>	<p>17</p> <p>Crema de verduras de temporada y legumbre Salmón al horno con pisto. Patatas al vapor Yogur o fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Ensalada variada y tortilla de patata y cebolla / Fruta</p>
<p>20</p> <p>Guiso de lentejas con verduras Croquetas de cocido Ensalada variada (hojas variadas, zanahoria, tomate cherry) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Hervido de patata, verduras y pollo / Fruta</p>	<p>21</p> <p>Macarrones integrales a la carbonara (embutido sin proteína de soja) Tortilla a la francesa Ensalada variada con atún y aceitunas (hojas variadas, zanahoria, remolacha) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Puré de verduras y bacalao con tomate / Fruta</p>	<p>22</p> <p>Menú especial de Navidad Sopa de Navidad Pizza Margarita y Ensalada Fruta y Dulces Sin Soja</p> <p>Sugerencia de cena: Arroz con verduras y pavo / Fruta</p>		





sin gluten



sin huevo

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		<p>1</p> <p>Paella ciega de carne y verduras Pescado blanco rebozado (sin gluten) (sin huevo) Patatas al vapor y Verduras salteadas Fruta de temporada o Zumo</p> <p>Sugerencia de cena: Ensalada variada de quínoa y pavo a la plancha / Fruta</p>	<p>2</p> <p>Crema de verduras de temporada y garbanzos Albóndigas de carne mixta Salsa de tomate, verduras (cebolla, zanahoria, guisantes) y arroz Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Ensalada variada y tortilla de patata con harina de garbanzos / Fruta</p>	<p>3</p> <p>Pasta sin gluten 4 quesos Calamar enharinado (sin gluten) (sin huevo) Ensalada variada oriental (hojas variadas, zanahoria, brotes de soja) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Purè de verduras y salmón a la plancha con arroz basmati / Fruta</p>
<p>6</p> <p>FESTIVO</p>	<p>7</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>8</p> <p>FESTIVO</p>	<p>9</p> <p>Fideuá de pescado y marisco (sin gluten) Pollo a la plancha Ensalada variada con atún y aceitunas (hojas variadas, zanahoria, remolacha) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Sopa de pasta con verduras y carne picada / Fruta</p>	<p>10</p> <p>Guiso de garbanzos con verduras Pescado blanco a la andaluza (sin gluten) (sin huevo). Ensalada variada con queso fresco y aceitunas negras (hojas variadas, zanahoria, tomate) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Purè de calabaza y pizza / Fruta</p>
<p>13</p> <p>Arroz con salsa de tomate Pollo a la plancha Ensalada variada oriental (hojas variadas, zanahoria, brotes de soja) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Sopa de pasta con verduras y carne picada / Fruta</p>	<p>14</p> <p>Macarrones a la boloñesa (sin gluten) Pescado blanco rebozado (sin gluten) (sin huevo) Ensalada variada con maíz y aceitunas (hojas variadas, zanahoria, tomate) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con ratatouille / Fruta</p>	<p>15</p> <p>Sopa de caldo de gallina y pollo (sin gluten) Redondo de pavo Verduras (cebolla, ajo, tomate, zanahoria) y Patata dados Fruta de temporada o Zumo</p> <p>Sugerencia de cena: Ensalada y calamar con arroz / Fruta</p>	<p>16</p> <p>Guiso de garbanzos con verduras Pechuga de pollo a la plancha. Ensalada variada con atún y aceitunas (hojas variadas, zanahoria, remolacha) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Trigo sarraceno con champiñones y queso / Fruta</p>	<p>17</p> <p>Crema de verduras de temporada Salmón al horno con pisto Patatas al vapor Yogur o fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Ensalada variada y tortilla de patata con harina de garbanzos / Fruta</p>
<p>20</p> <p>Crema de verduras de temporada Croquetas de cocido (sin gluten). Ensalada variada (hojas variadas, zanahoria, tomate cherry) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Hervido de patata, verduras y pollo / Fruta</p>	<p>21</p> <p>Macarrones a la carbonara (sin gluten) Pollo a la plancha Ensalada variada con atún y aceitunas (hojas variadas, zanahoria, remolacha) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Purè de verduras y bacalao con tomate / Fruta</p>	<p>22</p> <p>Menú especial de Navidad Sopa de Navidad (sin gluten) Pizza Margarita (sin gluten) y Ensalada Fruta y Dulces Sin Gluten ni Huevo</p> <p>Sugerencia de cena: Arroz con verduras y pavo / Fruta</p>		





sin gluten



sin leche

Menú consensuado con Jefe de cocina, Dirección y María Colomer

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		<p>1</p> <p>Paella ciega de carne y verduras Pescado blanco rebozado (sin gluten). Patatas al vapor y Verduras salteadas Fruta de temporada o Zumo</p> <p>Sugerencia de cena: Ensalada variada de quínoa y pavo a la plancha / Fruta</p>	<p>2</p> <p>Crema de verduras de temporada y garbanzos (sin lácteos) Albóndigas de carne mixta (sin proteína de leche ni Lactosa). Salsa de tomate, verduras (cebolla, zanahoria, guisantes) y arroz</p> <p>Sugerencia de cena: Ensalada variada y tortilla de patata y coliflor / Fruta</p>	<p>3</p> <p>Pasta sin gluten 4 quesos Calamar enharinado (sin gluten). Ensalada variada oriental (hojas variadas, zanahoria, brotes de soja) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Puré de verduras y quiche / Fruta</p>
<p>6</p> <p>FESTIVO</p>	<p>7</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>8</p> <p>FESTIVO</p>	<p>9</p> <p>Fideuá de pescado y marisco (sin gluten) Tortilla a la francesa Ensalada variada con atún y aceitunas (hojas variadas, zanahoria, remolacha) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Sopa de pasta con verduras y pollo / Fruta</p>	<p>10</p> <p>Guiso de garbanzos con verduras Pescado blanco a la andaluza (sin gluten) Ensalada variada con aceitunas negras (hojas variadas, zanahoria, tomate) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Puré de calabaza y pizza con mozzarella de soja / Fruta</p>
<p>13</p> <p>Arroz con salsa de tomate Tortilla a la francesa con jamón (sin proteína de leche ni Lactosa). Ensalada variada oriental (hojas variadas, zanahoria, brotes de soja) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Sopa de pasta con verduras y pollo troceado / Fruta</p>	<p>14</p> <p>Macarrones a la boloñesa (sin gluten) (carne picada sin proteína de leche ni Lactosa) Pescado blanco rebozado (sin gluten). Ensalada variada con maíz y aceitunas (hojas variadas, zanahoria, tomate) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con ratatouille / Fruta</p>	<p>15</p> <p>Sopa de caldo de gallina y pollo (sin gluten) Redondo de pavo Verduras (cebolla, ajo, tomate, zanahoria) y Patata dados Fruta de temporada o Zumo</p> <p>Sugerencia de cena: Ensalada y calamar con arroz / Fruta</p>	<p>16</p> <p>Guiso de garbanzos con verduras Pechuga de pollo a la plancha. Ensalada variada con atún y aceitunas (hojas variadas, zanahoria, remolacha) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Cuscús con champiñones y pavo / Fruta</p>	<p>17</p> <p>Crema de verduras de temporada (sin lácteos) Salmón al horno con pisto Patatas al vapor Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Ensalada variada y tortilla de patata y cebolla / Fruta</p>
<p>20</p> <p>Crema de verduras de temporada (sin lácteos) Pollo empanado Ensalada variada (hojas variadas, zanahoria, tomate cherry) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Hervido de patata, verduras y pollo / Fruta</p>	<p>21</p> <p>Macarrones a la napolitana (sin gluten) Tortilla a la francesa Ensalada variada con atún y aceitunas (hojas variadas, zanahoria, remolacha) Fruta de temporada</p> <p>Sugerencia de cena: Puré de verduras y bacalao con tomate / Fruta</p>	<p>22</p> <p>Menú especial de Navidad Sopa de Navidad (sin gluten) Pizza Margarita (sin gluten) con mozzarella de soja y Ensalada Fruta y Dulces Sin Gluten ni Leche</p> <p>Sugerencia de cena: Arroz con verduras y pavo / Fruta</p>		

