

# Menú Sin gluten

ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29 VACACIONES DE NAVIDAD 05 VACACIONES DE NAVIDAD	30 VACACIONES DE NAVIDAD 06 VACACIONES DE NAVIDAD	31 VACACIONES DE NAVIDAD 07 VACACIONES DE NAVIDAD	01 VACACIONES DE NAVIDAD 08 Macarrones sin gluten con tomate Magra a la plancha Patatas fritas Fruta fresca y pan sin gluten	02 VACACIONES DE NAVIDAD 09 Garbanzos guisados con calabaza Tortilla de patata y cebolla Calabacín asado Fruta fresca y pan sin gluten
12 Crema de zanahoria Merluza al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan sin gluten	13 Espirales sin gluten con tomate Pincho moruno de pollo Tomate aliñado Fruta fresca y pan sin gluten	14 Brócoli salteado Revuelto de huevo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	15 Sopa de ave con arroz Cinta de lomo al horno o a la plancha Patatas fritas Fruta fresca y pan sin gluten	16 Arroz caldoso con pollo Gallo al horno Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Batido casero de yogur con fruta y pan sin gluten
19 Espirales sin gluten con tomate Pechuga de pollo al horno o a la plancha Patata panadera con cebolla al horno Fruta fresca y pan sin gluten	20 Patatas con chocos Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	21 Cocido andaluz Salmón al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Batido casero de yogur con fruta y pan sin gluten	22 Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, atún y huevo Pechuga de pollo al horno o a la plancha Arroz salteado Fruta fresca y pan sin gluten	23 Arroz a la milanesa Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten
26 Ensalada de lechuga, tomate, maíz y queso fresco Pechuga de pavo al horno Arroz salteado Fruta fresca y pan sin gluten	27 Crema de zanahoria Filete de pollo a la plancha Judías verdes y guisantes salteados Yogur natural y pan sin gluten	28 Potaje de alubias blancas con calabacín, judías verdes, zanahoria y Cinta de lomo al horno o a la plancha Patatas fritas Fruta fresca y pan sin gluten	29 Arroz con salsa de tomate casera Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	01 Macarrones sin gluten con verduras en salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta fresca y pan sin gluten



# la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible



## 01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!  
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.



## 02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.



## 04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...	Para cenar puede ser...
	
Verdura	Pasta/Arroz
	
Pasta/Arroz	Verdura
	
Legumbres	Verdura
	Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
	
Huevo	Pescado
	
Pescado	Huevo
	
Legumbres	carne
	
carne	Huevo
	Pescado
	
Fruta	lácteos

## Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAPUCCES	SUFRITOS
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero		0													
			Segundo	VACACIONES														
			Guarnición	DE														
		Martes	Primero		0													
			Segundo	VACACIONES														
			Guarnición	DE														
		Miércoles	Primero		0													
			Segundo	VACACIONES														
			Guarnición	DE														
		Jueves	Primero		0													
			Segundo	VACACIONES														
			Guarnición	DE														
		Viernes	Primero		0													
			Segundo	VACACIONES														
			Guarnición	DE														
Semana 2		Lunes	Primero		0													
			Segundo	VACACIONES														
			Guarnición	DE														
		Martes	Primero		0													
			Segundo	VACACIONES														
			Guarnición	DE														
		Miércoles	Primero		0													
			Segundo	VACACIONES														
			Guarnición	DE														
		Jueves	Primero	Macarrones sin gluten con tomate									9					
			Segundo	Magra a la plancha														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Viernes	Primero	Garbanzos guisados con calabaza														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla								3						14
			Guarnición	Calabacín asado														
Semana 3		Lunes	Primero	Crema de zanahoria														14
			Segundo	Merluza al horno								4						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Martes	Primero	Espirales sin gluten con tomate									9					
			Segundo	Pincho moruno de pollo														14
			Guarnición	Tomate aliñado														14
		Miércoles	Primero	Brócoli salteado														
			Segundo	Revuelto de huevo								3						
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz													12	14
			Segundo	Cinta de lomo al horno o a la plancha														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Viernes	Primero	Arroz caldoso con pollo													12	
			Segundo	Gallo al horno								4						
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria														14
Semana 4		Lunes	Primero	Espirales sin gluten con tomate									9					
			Segundo	Pechuga de pollo al horno o a la plancha														
			Guarnición	Patata panadera con cebolla al horno														14
		Martes	Primero	Patatas con chocos								5						14
			Segundo	Tortilla francesa								3						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Cocido andaluz								2			9	12		14
			Segundo	Salmón al horno con ajo y perejil								4						
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno o a la plancha														
			Guarnición	Arroz salteado														
		Viernes	Primero	Arroz a la milanesa	1	2	3						9					14
			Segundo	Tortilla de calabacín			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
Semana 5		Lunes	Primero	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y queso	2													14
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
			Guarnición	Arroz salteado														
		Martes	Primero	Crema de zanahoria														14
			Segundo	Filete de pollo a la plancha														
			Guarnición	Judías verdes y guisantes salteados														
		Miércoles	Primero	Potaje de alubias blancas con calabacín, juc														14
			Segundo	Cinta de lomo al horno o a la plancha														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Merluza en salsa verde								4						
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con verduras en salsa									9					
			Segundo	Tortilla francesa								3						
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún								4						14