

# Menú Sin gluten

FEBRERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Sopa de ave con fideos sin gluten Magro de cerdo a la riojana sin gluten Zanahoria salteada Fruta fresca y pan sin gluten	03 Patatas estofadas con verduras Gallo al horno Lechuga, col y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	04 Paella de verduritas Revuelto de patatas y cebolla Lechuga, maíz y orégano Fruta fresca y pan sin gluten	05 Crema de calabacín y puerro Daditos de pollo en salsa Patatas asadas Fruta fresca y pan sin gluten	06 Espaguetis sin gluten con tomate Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Batido casero de yogur con fruta y pan sin gluten
09 Lechuga, tomate, maíz y atún Pechuga de pollo al horno o a la plancha Patatas fritas Fruta fresca y pan sin gluten	10 Arroz hervido con pollo Merluza al horno Crunchybanzos Fruta fresca y pan sin gluten <b>JORNADA NUTRILAB</b>	11 Crema de verduras y hortalizas Tortilla de patata y cebolla Tomate aliñado Fruta fresca y pan sin gluten	12 Puchero de alubias blancas con verduras de temporada y aroma de Lomo con pimiento y cebolla Patata panadera al horno Fruta fresca y pan sin gluten	13 Macarrones sin gluten con tomate Caballa en salsa de zanahorias Menestra de verduras salteadas Batido casero de yogur con fruta y pan sin gluten
16 Arroz con salsa de tomate casera Merluza a la romana sin gluten Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	17 Crema de calabaza asada Tortilla de patata y cebolla Tomate aliñado Batido casero de yogur con fruta y pan sin gluten	18 Garbanzos con patatas y sofrito de verduras Cinta de lomo en salsa Patata al vapor Fruta fresca y pan sin gluten	19 Espirales sin gluten aglio-olio Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	20 Patatas estofadas con verduras Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin gluten
23 Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, atún y huevo Pechuga de pavo al horno Arroz salteado Fruta fresca y pan sin gluten	24 Arroz caldoso con verduritas Magra a la plancha Patatas fritas Fruta fresca y pan sin gluten	25 Crema de calabacín Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan sin gluten	26 Patatas con chocos Merluza a la andaluza sin gluten Aliño de zanahorias Natillas vainilla y pan sin gluten <b>CELEBRAMOS EL DÍA DE ANDALUCÍA</b>	27 Garbanzos guisados con calabaza Tortilla de patata y cebolla Calabacín asado Fruta fresca y pan sin gluten
02 Crema de zanahoria Merluza al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan sin gluten	03 Espiraletes sin gluten con tomate Pincho moruno de pollo Tomate aliñado Fruta fresca y pan sin gluten	04 Brócoli salteado Revuelto de huevo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	05 Sopa de ave con arroz Cinta de lomo al horno o a la plancha Patatas fritas Fruta fresca y pan sin gluten	06 Arroz caldoso con pollo Gallo al horno Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Batido casero de yogur con fruta 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	 carne
 Pescado	 Huevo
 Legumbres	 Verdura
 carne	 Huevo
	 Pescado
	 Fruta
	 Lácteo