

Menú Sin gluten

FEBRERO 2026

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

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

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...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo