

Menú 01 Sin gluten

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, atún y huevo Garbanzos con patatas y sofrito de verduras - Fruta fresca y pan sin gluten	Macarrones sin gluten con salsa de tomate Merluza guisada a la mediterránea (tomate, pimiento, cebolla) Tomate aliñado Yogur natural y pan sin gluten	Crema de calabacín Tortilla de correo Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate casera Hamburguesa de ave sin gluten, sin lactosa horno/plancha Patatas fritas Fruta fresca y pan sin gluten	Cocido andaluz estofado Bacalao a la dorada (huevo, patata paja) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten
05	06	07	08	09
Macarrones sin gluten con salsa de tomate Merluza en salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Pincho moruno de pollo asado Patatas fritas Fruta fresca y pan sin gluten	Hervido de patata, zanahoria y calabacín Cinta de lomo al horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan sin gluten	Brócoli salteado Tortilla de patata y cebolla plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz caldoso con pollo Pechuga de pavo horno/plancha Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Batido casero de yogur con fruta y pan sin gluten
12	13	14	15	16
Espaguetis sin gluten con salsa de tomate Revuelto de calabacín salteado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, atún y huevo Pechuga de pavo horno/plancha Patatas fritas Fruta fresca y pan sin gluten	Cocido andaluz estofado Merluza en salsa verde (guisante) Ensalada de lechuga y tomate Batido casero de yogur con fruta y pan sin gluten	Arroz integral a la milanesa (guisante, champiñón, magro) Pechuga de pollo al horno o a la plancha Zanahoria salteada Fruta fresca y pan sin gluten	Patatas con chocos Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten
19	20	21	22	23
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y queso fresco Pechuga de pollo al horno o a la plancha - Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de zanahoria Pavo al ajo cabañil Patatas fritas Yogur natural y pan sin gluten	Potaje de alubias blancas con calabacín, judías verdes, zanahoria y Filete de ternera horno/plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan sin gluten	Macarrones sin gluten napolitana (salsa tomate, orégano) Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz integral con salsa de tomate casera Salmón al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten
26	27	28	29	30
Sopa de puchero con fideos sin gluten (pollo, garbanzo) Magro de cerdo a la riojana sin gluten Patatas asadas con ajo y perejil Fruta fresca y pan sin gluten	Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria, puerro) Merluza al horno con ajo y perejil Zanahoria salteada Fruta fresca y pan sin gluten	Paella de verduras de la huerta (judía verde, espinaca, nabo) Revuelto de patatas y cebolla Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca y pan sin gluten	Espaguetis sin gluten al pomodoro (salsa tomate, albahaca) Filete de pollo a la plancha Lechuga, col y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de calabacín y puerro Daditos de pollo en salsa Lechuga, maíz y orégano 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



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú 01 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	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMICES	SULFITOS
01 Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahor			3	4										14
			Segundo	Garbanzos con patatas y sofrito de verduras														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate									9					
			Segundo	Merluza guisada a la mediterránea (tomate,				4										
			Guarnición	Tomate aliñado														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Tortilla de corro			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Hamburguesa de ave sin gluten, sin lactosa	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Viernes	Primero	Cocido andaluz estofado												12		
			Segundo	Bacalao a la dorada (huevo, patata paja)			3	4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate									9					
			Segundo	Merluza en salsa de tomate casera				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía														
			Segundo	Pincho moruno de pollo asado														14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Miércoles	Primero	Hervido de patata, zanahoria y calabacín														
			Segundo	Cinta de lomo al horno														
			Guarnición	Tomate aliñado														14
		Jueves	Primero	Brócoli salteado														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla plancha			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Arroz caldoso con pollo											12			
			Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Espaguetis sin gluten con salsa de tomate									9					
			Segundo	Revuelto de calabacín salteado			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahor			3	4										14
			Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Miércoles	Primero	Cocido andaluz estofado											12			
			Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Arroz integral a la milanesa (guisante, chamf														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno o a la plancha														
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Viernes	Primero	Patatas con chocos					5									14
			Segundo	Cinta de lomo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y queso l		2												14
			Segundo	Pechuga de pollo al horno o a la plancha														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Pavo al ajo cabañil														14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Miércoles	Primero	Potaje de alubias blancas con calabacín, juc														
			Segundo	Filete de ternera horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Jueves	Primero	Macarrones sin gluten napolitana (salsa tom									9					
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4										14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Salmón al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Sopa de puchero con fideos sin gluten (pollc									9		12			14
			Segundo	Magro de cerdo a la riojana sin gluten														14
			Guarnición	Patatas asadas con ajo y perejil														
		Martes	Primero	Patatas estofadas con verduras (acelga, zan														
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Miércoles	Primero	Paella de verduras de la huerta (judía verde,														
			Segundo	Revuelto de patatas y cebolla			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolach														14
		Jueves	Primero	Espaguetis sin gluten al pomodoro (salsa tor									9					
			Segundo	Filete de pollo a la plancha														
			Guarnición	Lechuga, col y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Crema de calabacín y puerro														
			Segundo	Daditos de pollo en salsa														
			Guarnición	Lechuga, maíz y orégano														14

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.