SERUNION EDUCA

Menú Sin gluten

COLEGIO EL LIMONAR
MARZO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Sopa de ave con arroz Filete de magra al horno / plancha Patatas golden Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenos	03 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de tomate fresco Yogur y pan sin gluten y sin alergenos	04 Crema de zanahoria Pollo al curry Arroz pilaf Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenos	05 Arroz con salsa de tomate casera Cinta de lomo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan sin gluten y sin alergenos	06 Garbanzos estofados con verduras Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenos
09 Crema de verduras y hortalizas Lomo de cerdo en salsa de manzana Arroz pilaf Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenos	10 Guiso de garbanzos con espinacas Filete de contramuslo de pollo al horno Ensalada de col fresca Yogur y pan sin gluten y sin alergenos	11 Patatas guisadas con pollo Merluza al gratén Maíz salteado Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenos	12 Espaguetis sin gluten con pollo y verduras Tortilla francesa Ensalada de tomate fresco y zanahoria rallada Yogur y pan sin gluten y sin alergenos	13 Arroz salteado con champiñones Abadejo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenos
16 Coditos sin gluten con tomate Filete de magra al horno / plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenos	17 Crema de calabaza y zanahoria Pavo encebollado Patatas dado Yogur y pan sin gluten y sin alergenos	18 Guiso de garbanzos con verduras Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Zanahoria dado salteada Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenos	19 Arroz con salsa de tomate casera Filete de merluza a la plancha / al horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan sin gluten y sin alergenos	20 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa Tomate fresco aliñado con oregano Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenos
23 Sopa de picadillo con fideos sin gluten Cinta de lomo a la plancha / horno Puré de patata Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenos	24 Espaguetis sin gluten aglio-olio Pollo en salsa con champiñones Patatas fritas Yogur y pan sin gluten y sin alergenos	25 Arroz a la cazuela con magro Filete de merluza a la plancha / al horno Ensalada de zanahoria rallada y maíz dulce Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenos	26 Alubias blancas con verduras Panini casero sin gluten de atún (tomate, atún y orégano) Ensalada de col fresca Yogur y pan sin gluten y sin alergenos	27 Crema de calabaza Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenos
30 VACACIONES DE SEMANA SANTA	31 VACACIONES DE SEMANA SANTA	nutriiab LUNES 02 DE MARZO JORNADA GASTRO-TEMÁTICA HOLLYWOOD		Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias

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...	Para cenar puede ser...
Verdura	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	Verdura
Legumbres	Verdura o Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.

DOWN España · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · Fundación Vicki Bernadet

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	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	Sopa de ave con arroz												12		14
			Segundo	Filete de magra al horno / plancha														
			Guarnición	Patatas golden														
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco	1	2	3						9					
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														14
			Segundo	Pollo al curry											11			
			Guarnición	Arroz pilaf														
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Garbanzos estofados con verduras														14
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Lomo de cerdo en salsa de manzana														
			Guarnición	Arroz pilaf														
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con espinacas														14
			Segundo	Filete de contramuslo de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo														14
			Segundo	Merluza al gratén			3	4					9					
			Guarnición	Maíz salteado														
		Jueves	Primero	Espaguetis sin gluten con pollo y verduras									9					
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco y zanahoria ralla														14
		Viernes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Abadejo a la plancha / horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Coditos sin gluten con tomate									9					
			Segundo	Filete de magra al horno / plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Crema de calabaza y zanahoria														14
			Segundo	Pavo encebollado														
			Guarnición	Patatas dado														
		Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con verduras														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb														
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha / al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Sopa de picadillo con fideos sin gluten			3						9			12		14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno														
			Guarnición	Puré de patata		2							9					14
		Martes	Primero	Espaguetis sin gluten aglio-olio									9					
			Segundo	Pollo en salsa con champiñones														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Miércoles	Primero	Arroz a la cazuela con magro														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha / al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de zanahoria rallada y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Panini casero sin gluten de atún (tomate, atú				4										
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Viernes	Primero	Crema de calabaza														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con zanahoria														
			Segundo	Caballa en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Martes	Primero	Macarrones sin gluten con tomate									9					
			Segundo	Revuelto de huevo y calabacín			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Jueves	Primero	Cocido andaluz		2							9			12		14
			Segundo	Bacalao al horno / plancha				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Paella de verduritas														
			Segundo	Filete de contramuslo de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja									9					14

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