

Menú Sin gluten

COLEGIO EL LIMONAR

FEBRERO 2026



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Atendiendo al Rgt. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias	MARTES 10 FEBRERO JORNADA GASTRONÓMICA DÍA MUNDIAL DE LAS LEGUMBRES CRUNCHYBANZOS Snacks de garbanzos 		JUEVES 19 FEBRERO JORNADA GASTRONÓMICA ANDALUZA 	SEMANA BLANCA DEL LUNES 23 DE FEBRERO AL VIERNES 27 DE FEBRERO  Vacaciones
02 Judías verdes salteadas con zanahoria Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenos	03 Macarrones sin gluten con tomate Revuelto de huevo y calabacín Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan sin gluten y sin alergenos	04 Crema de puerro y zanahoria Cinta de lomo a la plancha / horno Patatas fritas Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenos	05 Cocido andaluz Bacalao al horno / plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan sin gluten y sin alergenos	06 Paella de verduritas Filete de contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenos
09 Crema de calabacín Cinta de lomo a la plancha / horno Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenos	10 Sopa casera de picadillo con fideos sin gluten Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Crunchybanzos  Yogur y pan sin gluten y sin alergenos	11 Arroz con salsa de tomate casera Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenos	12 Guiso de alubias blancas con verduras Taquitos de atún en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan sin gluten y sin alergenos	13 Coditos sin gluten con tomate Filete de merluza a la plancha / al horno Ensalada de col Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenos
16 Arroz con verduras (calabacín, cebolla, tomate, zanahoria, pimiento, ajo) Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenos	17 Garbanzos estofados con verduras Pavo al horno con tomate y cebolla Calabacín salteado Yogur y pan sin gluten y sin alergenos	18 Espaguetis sin gluten con ajo y albahaca Abadejo en salsa verde con guisantes - Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenos	19 Salmorejo casero con pan sin gluten Cinta de lomo a la plancha / horno Aliño de zanahorias Yogur y pan sin gluten y sin alergenos	20 Alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenos
23  Vacaciones	24  Vacaciones	25  Vacaciones	26  Vacaciones	27  Vacaciones

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

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	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRASUACES	SUFLEROS
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	Sopa de ave con arroz												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				14	
			Segundo	Pollo en salsa con champiñones														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz a la cazuela con magro sin guisantes														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha / al horno	4													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria													14	
		Jueves	Primero	Alubias blancas con verduras												14		
			Segundo	Pechuga de pavo al limón												14		
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce												14		
		Viernes	Primero	Crema de calabaza (calabaza, patata, zanah)												14		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla	3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco													14	
Semana 2		Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con zanahoria														
			Segundo	Caballa en salsa de tomate	4												14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														
		Martes	Primero	Macarrones sin gluten con tomate									9				14	
			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	
Semana 3		Lunes	Primero	Crema de calabacín													14	
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno														
			Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo														
		Martes	Primero	Sopa casera de picadillo con fideos sin glute	3								9		12		14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de most	2								7	8	10	11	14	
			Guarnición	Crunchybanzos														
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera													14	
			Segundo	Tortilla francesa	3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														
		Jueves	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras													14	
			Segundo	Taquitos de atún en salsa de tomate	4													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria													14	
		Viernes	Primero	Coditos sin gluten con tomate									9					
			Segundo	Filete de merluza a la plancha / al horno	4													
			Guarnición	Ensalada de col													14	
Semana 4		Lunes	Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, tomate)														
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce													14	
		Martes	Primero	Garbanzos estofados con verduras													14	
			Segundo	Pavo al horno con tomate y cebolla														
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Miércoles	Primero	Espaguetis sin gluten con ajo y albahaca									9					
			Segundo	Abadejo en salsa verde con guisantes	4													
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Salmorejo casero con pan sin gluten	2								9				14	
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno														
			Guarnición	Aliño de zanahorias														
		Viernes	Primero	Alubias blancas con verduras													14	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla	3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha													14	
Semana 5		Lunes	Primero	Sopa de verduras con fideos sin gluten									9		12		14	
			Segundo	Filete de jamón al horno / plancha														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	Paella de pollo													14	
			Segundo	Merluza a la vizcaína	4													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria													14	
		Miércoles	Primero	Alubias blancas con verduras													14	
			Segundo	Muslos de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce													14	
		Jueves	Primero	Crema de calabaza, puerro y boniato													14	
			Segundo	Lenguadina al horno o a la plancha	4													
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano													14	
		Viernes	Primero	Espaguetis sin gluten con ajo y albahaca									9					
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas	3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha													14	