

Menú Sin gluten

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
	Macarrones sin gluten con salsa de tomate casera Tortilla francesa Tomate fresco aliñado con oregano Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	Crema de puerro y zanahoria Cinta de lomo a la plancha / horno Patatas dado al horno Yogur y pan sin gluten y sin alérgenos	Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, judía verde, puerro, zanahoria, apio y Filete de merluza a la plancha / al horno Zanahoria dado salteada Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	Judías verdes con salsa de tomate y patata Filete de contramuslo de pollo al horno/plancha Ensalada de lechuga y pepino Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos
09	10	11	12	13
Crema de verduras y hortalizas (judía verde, calabacín, calabaza, zanahoria) Lomo asado con salsa de verduras (cebolla, pimienta, zanahoria) Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	Alubias blancas estofadas con verduras (tomate, judía, zanahoria) Revuelto de huevo y champiñones Ensalada de lechuga, tomate fresco y cebolla Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	Espirales sin gluten al pesto de ajo y albahaca Muslitos de pollo al horno Rodajas de zanahoria salteadas Yogur y pan sin gluten y sin alérgenos	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria, ajo) Salmón al horno / plancha Calabacín salteado Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	Guiso de patatas con choco Filete de contramuslo de pollo al horno/plancha Lechuga y brotes de soja Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos
16	17	18	19	20
Judías verdes con zanahoria Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con oregano Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, tomate, zanahoria, pimienta, ajo) Merluza en salsa verde con guisantes Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	Crema de calabacín (calabacín, patata) Cinta de lomo a la plancha / horno Lechuga y maíz dulce Yogur y pan sin gluten y sin alérgenos	Puchero hortelano de alubias blancas Pechuga de pollo salteada al ajillo Calabaza salteada Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	Sopa casera de puchero (arroz, patata, zanahoria y pollo) Filete de magra al horno / plancha Patatas dado fritas Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos
23	24	25	26	27
Paella de pollo Revuelto de huevo, patatas y cebolla Lechuga, tomate fresco y aceitunas Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	Macarrones sin gluten napolitana (salsa tomate, orégano) Abadejo a la plancha / horno Ensalada de zanahoria y maíz dulce Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	Estofado de patatas con magro Muslitos de pollo al horno Ensalada de lechuga y pepino Yogur y pan sin gluten y sin alérgenos	Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria) Filete de jamon al horno / plancha Patatas fritas Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	Potaje de garbanzos estofados (judía, berenjena, zanahoria) Salmón al horno / plancha Brócoli salteado Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos
30	<div>  <p>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (OTOÑO) MANZANA, PLÁTANO/BANANA, PERA, NARANJA Y MANDARINA</p> <p>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</p> </div>			

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.

03 Sostenibilidad

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

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 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.

[illegible]