










Menú SIN GLUTEN

DICIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Crema de verduras y hortalizas Pechuga de pavo al horno Salteado mediterráneo Fruta fresca y pan sin gluten	Garbanzos con verduras Cinta de lomo a la plancha Chucrut Yogur natural con fruta fresca y pan sin gluten	Macarrones sin gluten con tomate Filete de pollo al horno Coliflor salteada Fruta fresca y pan sin gluten	Guisantes salteados con patatas Filete de merluza a la plancha Patatas steakhouse Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz a la mejicana Tortilla francesa Nachos Yogur natural con fruta fresca y pan sin gluten
08	09	10	11	12
 Festivo	Paella mixta Bacalao al horno Pisto de verduras Yogur natural con fruta fresca y pan sin gluten	Crema de brócoli Huevos duros con salsa de tomate Zanahoria baby al vapor Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de picadillo con fideos sin gluten Blanqueta de pavo al ajillo Patatas asadas Fruta fresca y pan sin gluten	Espaguetis sin gluten con verduras Filete de merluza a la plancha Calabacín salteado Yogur natural con fruta fresca y pan sin gluten
15	16	17	18	19
Crema de zanahoria y calabacín con aceite de albahaca Jamoncitos de pollo al horno Menestra de verduras salteadas Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con calabaza y calabacín Caballa en salsa de tomate Judías verdes al ajillo Yogur natural con fruta fresca y pan sin gluten	Alubias con patatas Revuelto de champiñones y cebolla Cebolla caramelizada Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de ave con fideos sin gluten Pechuga de pollo al horno Patatas gajo fritas Fruta fresca y pan sin gluten	Calabacín salteado con cebolla, pimiento verde y zanahoria Filete de ternera con salsa de tomate Arroz salteado Fruta fresca y pan sin gluten
22	23	24	25	26
 Vacaciones	 Vacaciones	 Vacaciones	 Navidad	 Vacaciones
29	30	31		
 Vacaciones	 Vacaciones	 Vacaciones	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...



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



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



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	CALAMARITES	FRUTOS GUSCADA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APJO	ALTRAMUZES	SULFITOS
SIN GLUTEN	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
			Guarnición	Salteado mediterráneo														13
		Martes	Primero	Garbanzos con verduras														13
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Chucrut														13
		Miércoles	Primero	Macarrones sin gluten con tomate									9					
			Segundo	Filete de pollo al horno														
			Guarnición	Coliflor salteada														
		Jueves	Primero	Guisantes salteados con patatas														13
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Patatas steakhouse														
		Viernes	Primero	Arroz a la mejicana														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Nachos														
SIN GLUTEN	Semana 1	Viernes	Guarnición	Nachos														
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	Festivo														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Paella mixta					5	6								13
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Pisto de verduras														
	Semana 2	Miércoles	Primero	Crema de brócoli														13
			Segundo	Huevos duros con salsa de tomate			3											
			Guarnición	Zanahoria baby al vapor														
		Jueves	Primero	Sopa de picadillo con fideos sin gluten			3						9		12			13
			Segundo	Blanqueta de pavo al ajillo														
			Guarnición	Patatas asadas														
		Viernes	Primero	Espaguetis sin gluten con verduras									9					
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Calabacín salteado														
SIN GLUTEN	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de zanahoria y calabacín con aceite c				4										
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														
		Martes	Primero	Arroz con calabaza y calabacín														
			Segundo	Caballa en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Judías verdes al ajillo														
	Semana 3	Miércoles	Primero	Alubias con patatas														13
			Segundo	Revuelto de champiñones y cebolla			3											
			Guarnición	Cebolla caramelizada														
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9		12			13
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Patatas gajo fritas														14
SIN GLUTEN	Semana 3	Viernes	Primero	Calabacín salteado con cebolla, pimienta ve														
			Segundo	Filete de ternera con salsa de tomate														
			Guarnición	Arroz salteado														
	Semana 4	Lunes	Primero	Espaguetis sin gluten aglio-olio									9					
			Segundo	Lomo en salsa con verduritas														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza asada				4										13
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Champiñones salteados con ajo y perejil														
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Jueves	Primero	Garbanzos con patata y pollo														13
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Tomate asado														
SIN GLUTEN		Viernes	Primero	Sopa minestrone sin gluten									9		12			13
			Segundo	Pechuga de pavo al limón														13
			Guarnición	Verduras a la provenzal														
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de judía verde, calabacín y zanahoria														13
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha														
			Guarnición	Boniato asado														
		Martes	Primero	Brócoli a la gallega														13
			Segundo	Jurel en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Berenjena a la plancha														
		Miércoles	Primero	Sopa de verduras con arroz									9		11	12		13
			Segundo	Jamoncitos de pollo al curry														
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Jueves	Primero	Macarrones sin gluten con tomate									9					
			Segundo		0													
			Guarnición	Salteado campestre														
		Viernes	Primero	Garbanzos salteados con cebolla														13
			Segundo	Pechuga de pollo al limón														
			Guarnición	-														