

Menú SIN GLUTEN

Junio 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (PRIMAVERA / VERANO): MANZANA, PLÁTANO/BANANA, PERA, MELÓN, SANDIA</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>	<p>BUFFET DE ENSALADAS DIARIO (ADÉMAS DE LOS PLATOS INDICADOS)</p>			
01	02	03	04	05
Arroz con pollo y zanahoria Meloso de garbanzos con verduritas Menestra de verduras salteadas Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos	Ensalada de pasta sin gluten (lechuga, tomate, maíz, atun, zanahoria y aceitunas) Caballa en salsa de tomate Judías verdes salteadas al ajillo Yogur con topping de fruta y pan sin gluten y sin alergenicos	Guiso de alubias blancas con patatas y verduras Tortilla de patatas y cebolla Cebolla caramelizada Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos	Macarrones sin gluten con salsa de tomate casera Pollo salteado al ajillo Arroz salteado Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos	Salmorejo casero con pan sin gluten Filete de magra al horno / plancha Patatas gajo fritas Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos
08	09	10	11	12
Sopa casera de ave con fideos sin gluten Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Pisto de verduras hortelano Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos	Gazpacho casero con pan sin gluten Goulash de ternera guisado (tomate, pimiento, zanahoria) Patata al vapor Yogur con topping de fruta y pan sin gluten y sin alergenicos	Macarrones sin gluten con salsa de tomate casera Muslos de pollo al horno Zanahoria dado salteada Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos	<p>FESTIVO LOCAL</p> 	Espaguetis sin gluten aglio-olio (ajo, pimentón) Revuelto de huevo y champiñones Calabacín salteado Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos
15	16	17	18	19
Crema de puerro / vichyssoise Lomo con salsa estrogonoff (champiñón, alcaparra) Boniato asado Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos	Arroz salteado con cebolla, pimiento verde y ajo Guiso de alubias pintas con verduras (tomate, judía, zanahoria) Berenjena al horno / plancha Yogur con topping de fruta y pan sin gluten y sin alergenicos	Crema de judía verde, calabacín y zanahoria Bacalao en salsa de tomate casera Patata panadera al horno Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos	Espaguetis sin gluten aglio-olio (ajo, pimentón) Muslos de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos	Garbanzos salteados con cebolla Tortilla de calabacin Salteado campestre (judía, berenjena, zanahoria) Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos
22	23	24	25	
Crema de calabacín (calabacin, patata, cebolla) Filete de jamon al horno / plancha Zanahoria dado salteada Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos	Espirales sin gluten con salsa de tomate casera Salmón al horno / plancha Brócoli al vapor Yogur con topping de fruta y pan sin gluten y sin alergenicos	Salmorejo casero con pan sin gluten Fricasé de pollo Arroz salteado con cebolla y guisantes Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos	Garbanzos salteados (pimiento, zanahoria, cebolla) Tortilla de patatas y cebolla Pimientos verdes fritos Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos	

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  
	Verdura  

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
 	  
Huevo	carne  Pescado
	 
Pescado	Huevo  carne
	 
Legumbres	Verdura  Huevo
	  
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	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
SIN GLUTEN	Semana 1	Lunes	Primero	Gazpacho casero con pan sin gluten		2							9					14		
			Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla																
			Guarnición	Patata al vapor																14
		Martes	Primero	Paella de pollo																
			Segundo	Filete de pollo en salsa de tomate y pimienta																
			Guarnición	Judías verdes salteadas al ajillo																
	Miércoles	Primero	Crema de brócoli																	
		Segundo	Blanqueta de pavo salteada al ajillo																	
		Guarnición	Guisantes salteados con cebolla																14	
	Jueves	Primero	Sopa casera de verduras con arroz														12		14	
		Segundo	-																	
		Guarnición	Zanahoria salteada																	
	Viernes	Primero	Sopa minestrone sin gluten con caldo casero											9		12			14	
		Segundo	Filete de merluza a la plancha / al horno					4												
		Guarnición	Calabacín salteado																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con pollo y zanahoria																
			Segundo	Meloso de garbanzos con verduritas																
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas																
		Martes	Primero	Ensalada de pasta sin gluten (lechuga, tomate)					4						9					14
			Segundo	Caballa en salsa de tomate					4											
			Guarnición	Judías verdes salteadas al ajillo																
	Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con patatas y verduritas																14	
		Segundo	Tortilla de patatas y cebolla				5												14	
		Guarnición	Cebolla caramelizada																	
Jueves	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate casera											9							
	Segundo	Pollo salteado al ajillo																		
	Guarnición	Arroz salteado																		
Viernes	Primero	Salmorejo casero con pan sin gluten			2								9					14		
	Segundo	Filete de magra al horno / plancha																		
	Guarnición	Patatas gajo fritas																		
Semana 3	Lunes	Primero	Sopa casera de ave con fideos sin gluten										9		12			14		
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil					4												
		Guarnición	Pisto de verduras hortelano																	
	Martes	Primero	Gazpacho casero con pan sin gluten			2								9					14	
		Segundo	Goulash de ternera guisado (tomate, pimiento)																	
		Guarnición	Patata al vapor																14	
Miércoles	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate casera											9							
	Segundo	Muslos de pollo al horno																		
	Guarnición	Zanahoria dado salteada																		
Jueves	Primero	Kartoffelsalat (patata, huevo, cebolla, mayonesa)			5								9		11			14		
	Segundo	Garbanzos salteados con pollo																		
	Guarnición	Tomate fresco asado / horno																		
Viernes	Primero	Espaguetis sin gluten aglio-olio (ajo, pimiento)											9							
	Segundo	Revuelto de huevo y champiñones			5															
	Guarnición	Calabacín salteado																		
Semana 4	Lunes	Primero	Crema de puerro / vichyssoise															14		
		Segundo	Lomo con salsa estrogonoff (champiñón, alcornoque)															14		
		Guarnición	Boniato asado																	
	Martes	Primero	Arroz salteado con cebolla, pimiento verde y verduras																14	
		Segundo	Guiso de alubias pintas con verduras (tomate, cebolla)																	
		Guarnición	Berenjena al horno / plancha																	
Miércoles	Primero	Crema de judía verde, calabacín y zanahoria																14		
	Segundo	Bacalao en salsa de tomate casera					4													
	Guarnición	Patata panadera al horno																14		
Jueves	Primero	Espaguetis sin gluten aglio-olio (ajo, pimiento)											9					14		
	Segundo	Muslos de pollo al horno																		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																		
Viernes	Primero	Garbanzos salteados con cebolla																		
	Segundo	Tortilla de calabacín			5															
	Guarnición	Salteado campestre (judía, berenjena, zanahoria)																14		
Semana 5	Lunes	Primero	Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla)															14		
		Segundo	Filete de jamón al horno / plancha																	
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																	
	Martes	Primero	Espirales sin gluten con salsa de tomate casera											9						
		Segundo	Salmón al horno / plancha					4												
		Guarnición	Brócoli al vapor																	
Miércoles	Primero	Salmorejo casero con pan sin gluten			2								9					14		
	Segundo	Fricasé de pollo			5								9		11			14		
	Guarnición	Arroz salteado con cebolla y guisantes																		
Jueves	Primero	Garbanzos salteados (pimiento, zanahoria, verduras)																		
	Segundo	Tortilla de patatas y cebolla			5													14		
	Guarnición	Pimientos verdes fritos																		
Viernes	Primero	Arroz integral con verduras (guisante, calabacín)																		
	Segundo	Filete de pollo en salsa de tomate y pimiento																		
	Guarnición	Pimientos verdes fritos																		