

# Menú SIN GLUTEN

Octubre 2026

| LUNES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | MARTES                                                                                                                                                                                                             | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                           | JUEVES                                                                                                                                                                                                         | VIERNES                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (OTOÑO)</b><br> <b>MANZANA, PLÁTANO/BANANA, PERA, NARANJA Y MANDARINA</b><br>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. | <b>TODOS LOS DÍAS, ADEMÁS DE LOS PLATOS INDICADOS, TAMBIEN HAY DISPONIBLE UN BUFFET DE ENSALADAS</b><br>                          |                                                                                                                                                                                                     | <b>01</b><br>Puchero hortelano de garbanzos<br>Tortilla de patatas y cebolla<br>Champiñones salteados<br>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos                                                         | <b>02</b><br>Sopa minestrone sin gluten con caldo casero<br>Pechuga de pavo asada al limón<br>Patatas gajo<br>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos                                  |
| <b>05</b><br>Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla)<br>Pavo asado con tomate y cebolla<br>Patata al vapor<br>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos                                                                                                                                                             | <b>06</b><br>Espaguetis sin gluten con salsa de tomate casera<br>Filete de merluza a la plancha / al horno<br>Calabacín al horno<br>Yogur natural con topping de fruta (manzana, pera, platano) y pan sin gluten y | <b>07</b><br>Sopa casera de puchero (arroz, patata, puerro, zanahoria y pollo)<br>Blanqueta de pavo salteada al ajillo<br>Coliflor salteada<br>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos        | <b>08</b><br>Estofado de patatas con magro<br>Revuelto de huevo salteado<br>Brócoli salteado<br>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos                                                                  | <b>09</b><br>Garbanzos salteados con cebolla<br>Cuartos de pollo al horno<br>Salteado de col<br>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos                                                |
| <b>12</b><br><b>FESTIVO NACIONAL</b><br>                                                                                                                                                                                                       | <b>13</b><br>Macarrones sin gluten con salsa de tomate casera<br>Tortilla de patatas y cebolla<br>Pimientos verdes fritos<br>Yogur natural con topping de fruta (manzana, pera, platano) y pan sin gluten y        | <b>14</b><br>Crema de judía verde, calabacín y zanahoria<br>Filete de contramuslo de pollo al horno/plancha<br>Arroz pilaf con guisantes y chucrut<br>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos | <b>15</b><br>Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria)<br>Abadejo con rebozado sin gluten de pepinillo y cebolla<br>Brócoli al vapor<br>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos        | <b>16</b><br>Arroz salteado con verduritas<br>Goulash de ternera<br>Patatas dado al horno<br>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos                                                   |
| <b>19</b><br>Crema de calabacín (calabacin, patata, cebolla)<br>Filete de jamon al horno / plancha<br>Arroz en blanco<br>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos                                                                                                                                                          | <b>20</b><br>Garbanzos guisados con verduras<br>Filete de merluza a la plancha / al horno<br>Patatas gajo<br>Yogur natural con topping de fruta (manzana, pera, platano) y pan sin gluten y                        | <b>21</b><br>Crema de calabacín (calabacin, patata, cebolla)<br>Filete de contramuslo de pollo al horno/plancha<br>Coliflor salteada<br>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos               | <b>22</b><br>Macarrones sin gluten con salsa de tomate casera<br>Revuelto de huevo salteado<br>Salteado mediterráneo (calabacín, judía, zanahoria, champiñón)<br>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos | <b>23</b><br>Arroz a la mexicana<br>Muslitos de pollo al horno<br>Nachos<br>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos                                                                    |
| <b>26</b><br>Sopa casera de ave con fideos sin gluten<br>Cinta de lomo a la plancha / horno<br>Puré de patata<br>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos                                                                                                                                                                  | <b>27</b><br>Paella de pollo<br>Tortilla de patatas y cebolla<br>Pisto de verduras hortelano<br>Yogur natural con topping de fruta (manzana, pera, platano) y pan sin gluten y                                     | <b>28</b><br>Cazuela de garbanzos con pollo<br>Gallo san pedro al horno<br>Rodajas de zanahoria salteadas<br>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos                                          | <b>29</b><br>Menestra de verduras salteadas<br>Muslitos de pollo al horno<br>Arroz en blanco<br>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos                                                                  | <b>30</b><br>Potaje de garbanzos estofados (judía, berenjena, zanahoria)<br>Filete de merluza a la plancha / al horno<br>Calabacín salteado<br>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos |

# 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.

[illegible]