



MENÚ SIN GLUTEN

septiembre 2026

Educamos *Acompañamos*

		2º y 3º inf + primaria + 1º y 2º eso								Día 1º alumnos 1º infantil			
		Martes 8				Miércoles 9				Jueves 10			
SEMANA 2	1º PLATO	ARROZ CON TOMATE				LENTEJAS SIN GLUTEN ESTOFADAS				JUDIAS VERDES CON PATATA Y JAMÓN SERRANO			
	2º PLATO	PECHUGAS EMPANADAS SIN GLUTEN				TORTILLA DE PATATA CON JAMÓN YORK				ESTOFADO DE MAGRO A LA JARDINERA			
	GUARNICIÓN	LECHUGA CON QUESO FRESCO				ENSALADA CON TOMATE				GUISANTE Y ZANAHORIA			
	POSTRE	YOGUR/ PAN SIN GLUTEN				MANZANA/PAN SIN GLUTEN				PLÁTANO/ PAN SIN GLUTEN			
	VAL. NUT.	KCAL	P	HC	L	KCAL	P	HC	L	KCAL	P	HC	L
		Lunes 14				Martes 15				Miércoles 16			
SEMANA 3	1º PLATO	ACELGAS CON PATATA				CREMA DE CALABACÍN Y ZANAHORIA ECOLOGICA				ARROZ CON VERDURAS			
	2º PLATO	LIMANDA CON REBOZADO CASERO SIN GLUTEN				GARBANZOS SALTEADOS CON ARROZ Y HUEVO DURO				POLLO ASADO EN SALSA DE MANZANA			
	GUARNICIÓN	ENSALADA CON HUEVO DURO				ENSALADA CON ATÚN				PATATA COCIDA			
	POSTRE	YOGUR/ PAN SIN GLUTEN				PLÁTANO/PAN SIN GLUTEN				FRUTA/ PAN SIN GLUTEN			
	VAL. NUT.	KCAL	P	HC	L	KCAL	P	HC	L	KCAL	P	HC	L
		Lunes 21				Martes 22				Miércoles 23			
SEMANA 4	1º PLATO	SOPA DE POLLO CON FIDEO SIN GLUTEN				GARBANZOS GUIADOS CON CHORIZO				CREMA DE CALABAZA ECOLOGICA CON PICADILLO DE HUEVO DURO Y PICATOSTES			
	2º PLATO	ALBÓNDIGAS MIXTAS SIN GLUTEN EN SALSA CASERA				BACALAO A LA VIZCAINA				CROQUETAS DE JAMÓN SIN GLUTEN			
	GUARNICIÓN	LECHUGA CON HUEVO DURO				ENSALADA CON MAIZ Y ZANAHORIA				ENSALADA CON TOMATE			
	POSTRE	MANZANA/ PAN SIN GLUTEN				PLÁTANO/ PAN SIN GLUTEN				PERA CONFERENCIA/ PAN SIN GLUTEN			
	VAL. NUT.	KCAL	P	HC	L	KCAL	P	HC	L	KCAL	P	HC	L
		Lunes 28				Martes 29				Miércoles 30			
SEMANA 5	1º PLATO	ARROZ CON TOMATE				POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS				ESPAGUETIS SIN GLUTEN CON TOMATE Y QUESO			
	2º PLATO	PESCADO O CARNE PLANCHA				MERLUZA A LA VIZCAINA				LOMO SAJONIA AL HORNO			
	GUARNICIÓN	ENSALADA ILUSTRADA				PIMIENTOS				ENSALADA CON ATÚN			
	POSTRE	YOGUR/ PAN SIN GLUTEN				FRUTA /PAN SIN GLUTEN				PERA/ PAN SIN GLUTEN			
	VAL. NUT.	KCAL	P	HC	L	KCAL	P	HC	L	KCAL	P	HC	L

Este menú está elaborado cumpliendo la normavita vigente en el Real Decreto 315/2025 referido a las frecuencias de consumo y grupos de alimentos.

LA VALORACIÓN CALÓRICA ESTÁ CALCULADA PARA NIÑOS/AS DE 9 A 13 AÑOS. LA VALORACIÓN PARA LA FRANJA DE 3 A 8 AÑOS CORRESPONDE AL 80% DE LO DETALLADO EN ESTE MENÚ, EN EL RANGO DE 14 A 18 AÑOS A UN 38% MÁS DE LOS INDICADOS. EN LA ETAPA DE 2 AÑOS CORRESPONDE A UN 55% MENOS DE LO DETALLADO EN EL MENÚ.

Para consultar el detalle de los alérgenos presentes en cada plato, consulte el archivo "Alérgenos – Carta Web".