



MENÚ SIN GLUTEN

octubre 2026

Educamos *Acompañamos*

SEMANA 1							Jueves 1	Viernes 2			
							CREMA DE CALABAZA ECOLÓGICA Y PATATA JAMONCITOS DE POLLO ASADO A LA SALSA BARBACOA	LENTEJAS A LA JARDINERA LIMANDA CON REBOZADO CASERO SIN GLUTEN			
	1º PLATO						PATATA COCIDA ALIÑADA CON ACEITE DE OLIVA PLÁTANO/PAN SIN GLUTEN	ENSALADA CON TOMATE FRUTA DEL TIEMPO/PAN SIN GLUTEN			
	2º PLATO										
	GUARNICIÓN										
	POSTRE										
SEMANA 2		Lunes 5	Martes 6	Miércoles 7	Jueves 8	Viernes 9					
	1º PLATO	MACARRONES SIN GLUTEN A LA BOLOÑESA	ACELGAS CON PATATA Y REHOGADAS CON AJO	ARROZ BLANCO CON VERDURAS	GARBANZOS CON VERDURAS DE LA HUERTA Y HUEVO DURO	PURÉ DE PATATA LENTEJAS CON ARROZ Y VERDURITAS TRITURADAS					
	2º PLATO	BACALAO AL HORNO EN SALSA VERDE	ESTOFADO DE PAVO AL ESTILO DE LA CASA	PECHUGA DE POLLO A LA JARDINERA	SAN JACOBO SIN GLUTEN	PIMIENTO ROJO Y VERDE,CEBOLLA, ZANAHORIA Y CALABACÍN					
	GUARNICIÓN	ENSALADA CON HUEVO DURO	ZANAHORIA BABY Y GUI SANTES	ENSALADA ILUSTRADA	ENSALADA CON ATÚN						
	POSTRE	YOGUR/PAN SIN GLUTEN	PLÁTANO/PAN SIN GLUTEN	MANZANA/PAN SIN GLUTEN	PERA CONFERENCIA/PAN SIN GLUTEN	FRUTA FRESCA/PAN SIN GLUTEN					
		Lunes 12	Martes 13	Miércoles 14	Jueves 15	Viernes 16					
SEMANA 3		FESTIVO					FESTIVO		FESTIVO	ARROZ CON TOMATE LOMO EMPANADAO SIN GLUTEN ENSALADA ILUSTRADA YOGUR/PAN SIN GLUTEN	ESPAGUETIS SIN GLUTEN CON SALSA DE QUESO MERLUZA A LA VIZCAINA PIMIENTOS Y CEBOLLA FRUTA DEL TIEMPO/PAN SIN GLUTEN
	1º PLATO										
	2º PLATO										
	GUARNICIÓN										
	POSTRE										
SEMANA 4		Lunes 19	Martes 20	Miércoles 21	Miércoles 22	Miércoles 23					
	1º PLATO	SOPA DE POLLO CON FIDEO SIN GLUTEN	ARROZ BLANCO CON VERDURAS	CREMA DE VERDURA ECOLÓGICA CON OPCIÓN DE TOPPING DE HUEVO DURO PICADO	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURA	JUDÍA VERDE CON PATATA					
	2º PLATO	GARBANZOS SALTEADOS CON PATATA DADO	POLLO ASADO EN SALSA DE MANZANA ENSALADA CON TOMATE	BACALAO A LA RIOJANA PATATA COCIDA	TORTILLA DE PATATA ENSALADA ILUSTRADA CON ATÚN	HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA DE LA CASA					
	GUARNICIÓN										
	POSTRE	FRUTA FRESCA/PAN SIN GLUTEN	PLÁTANO/PAN SIN GLUTEN	MANAZANA/PAN SIN GLUTEN	FRUTA FRESCA/PAN SIN GLUTEN	YOGUR/PAN SIN GLUTEN					
		Lunes 26	Martes 27	Miércoles 28	Jueves 29	Viernes 30					
SEMANA 5		ACELGAS REHOGADAS	ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO Y VERDURAS	ARROZ CON TOMATE	PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE Y QUESO PALOMETA AL HORNO EN SALSA DE ZANAHORIA	CREMA DE CALABACÍN CON PATATA LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS					
	1º PLATO	MERLUZA CON REBOZADO CASERO SIN GLUTEN	PECHUGA DE POLLO	CINTA DE LOMO FRESCO A LA JARDINERA	PIMIENTOS						
	2º PLATO		LECHUGA CON AGUACATE	ENSALADA ILUSTRADA							
	GUARNICIÓN										
	POSTRE	YOGUR/PAN SIN GLUTEN	MANZANA/PAN SIN GLUTEN	PERA/PAN SIN GLUTEN	FRUTA FRESCA/PAN SIN GLUTEN	PLÁTANO/PAN SIN GLUTEN					

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".