ESPACIO DE COMEDOR

MENÚ SIN GLUTEN

noviembre 2026

Educamos Acompañamos

		Lunes 2	Martes 3	Miércoles 4	Jueves 5	Viernes 6
SEMANA 1	1º PLATO		PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE	POTAJE DE GARBANZOS A LA JARDINERA	PAELLA CON ARROZ BLANCO	PURÉ DE PATATA
	2º PLATO	FESTIVO	CROQUETAS DE JAMÓN SIN GLUTEN	ESTOFADO DE MAGRO	POLLO ASADO EN SALSA DE MANZANA	BACALAO REBOZADO SIN GLUTEN
	GUARNICIÓN		ENSALADA ILUSTRADA	GUISANTES Y ZANAHORIA BABY	PATATA COCIDA	ENSALADA CON HUEVO DURO
	POSTRE		FRUTA FRESCA / PAN SIN GLUTEN	MANZANA /PAN SIN GLUTEN	PLÁTANO / PAN SIN GLUTEN	YOGUR /PAN SIN GLUTEN
		Lunes 9	Martes 10	Miércoles 11	Jueves 12	Viernes 13
SEMANA 2	1º PLATO	LENTEJAS ESTOFADAS	ACELGAS REHOGADAS	CREMA DE BRÓCOLI CON PATATA	SOPA DE POLLO CON FIDEO SIN GLUTEN	ARROZ BLANCO CON TOMATE
	2º PLATO	HAMBURGUESA SIN GLUTEN CON TOMATE	PECHUGA EMPANADA SIN GLUTEN	MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE ZANAHORIA Y CEBOLLA	TORTILLA DE PATATA	GARBANZOS SALTEADOS CON VERDURAS
	GUARNICIÓN	ENSALADA CON MAIZ	ENSALADA CON TOMATE		ENSALADA CON ATÚN	-
	POSTRE	FRUTA FRESCA / PAN SIN GLUTEN	YOGUR / PAN SIN GLUTEN	PLÁTANO/ PAN SIN GLUTEN	MANZANA / PAN SIN GLUTEN	PERA / PAN SIN GLUTEN
		Lunes 16	Martes 17	Miércoles 18	Jueves 19	Viernes 20
SEMANA 3	1º PLATO	PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE	ALUBIA BLANCA CON PATATA DADO Y VERDURAS	CREMA DE CALABAZA ECOLÓGICA CON TOPPING DE HUEVO DURO	ARROZ BLANCO CON VERDURAS Y GUISANTE	ENSALADA ILUSTRADA CON HUEVO DURO Y ATÚN
	2º PLATO	BACALAO EN SALSA VERDE	CINTA DE LOMO EN SALSA	GUISADO DE PAVO A LA JARDINERA CON PATATA COCIDA Y ZANAHORIA BABY	LIMANDA REBOZADA SIN GLUTEN	MACARRONES SIN GLUTEN CON TOMATE
	GUARNICIÓN	ENSALADA CON QUESO FRESCO	CHAMPIÑONES		ENSALADA ILUSTRADA	
	POSTRE	MANZANA / PAN SIN GLUTEN	FRUTA FRESCA/ PAN SIN GLUTEN	PLÁTANO / PAN SIN GLUTEN	YOGUR / PAN SIN GLUTEN	FRUTA FRESCA / PAN SIN GLUTEN
		Lunes 23	Martes 24	Miércoles 25	Jueves 26	Viernes 27
SEMANA 4	1º PLATO	PASTA SIN GLUTEN CON CARBONARA SIN GLUTEN	ARROZ CON TOMATE	LENTEJAS ESTOFADAS	CREMA DE CALABACIN ECOLÓGICO	ACELGAS REHOGADAS
	2º PLATO	SALCHICHAS FRESCAS	JUDIAS BLANCAS CON VERDURAS	TORTILLA DE PATATA	PALOMETA EN SALSA	PECHUGAS DE POLLO EN SALSA A LA JARDINERA
	GUARNICIÓN	PIMIENTOS ROJOS		ENSALADA CON MAIZ Y AGUACATE	ENSALADA CON ATÚN	CHAMPIÑÓN, PIMIENTOS Y CALABACIN
	POSTRE	PERA / PAN SIN GLUTEN	FRUTA FRESCA / PAN SIN GLUTEN	PLÁTANO/ PAN SIN GLUTEN	MANZANA / PAN SIN GLUTEN	YOGUR / PAN SIN GLUTEN
		Lunes 30				
SEMANA 5	1º PLATO	JUDIAS VERDES CON PATATA Y JAMÓN SERRANO				
	2º PLATO	LOMO EMPANADO SIN GLUTEN				
	GUARNICIÓN	ENSALADA ILUSTRADA				
	POSTRE	FRUTA FRESCA / PAN SIN GLUTEN				

Este menú está elaborado cumpliendo la normativa 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".