

COLEGIO EL LIMONAR
DICIEMBRE 2025

Menú Sin gluten



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Sopa casera de picadillo con fideos sin gluten Cinta de lomo a la plancha / horno Patata al vapor Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenos	02 Espaguetis sin gluten aglio-olio Pollo en salsa con champiñones Yogur y pan sin gluten y sin alergenos	03 Arroz a la cazuela con magro Filete de merluza a la plancha / al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenos	04 Alubias blancas con verduras Pechuga de pavo al limón Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan sin gluten y sin alergenos	05 Crema de calabaza Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenos
08  Festivo	09 Macarrones sin gluten con tomate Revuelto de huevo y calabacín Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan sin gluten y sin alergenos	10 Crema de puerro y zanahoria Cinta de lomo a la plancha / horno Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenos	11 Guiso de garbanzos con verduras Bacalao al horno / plancha Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan sin gluten y sin alergenos	12 Paella de verduritas Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenos
15 Crema de calabacín Lomo asado con salsa de verduras Zanahoria salteada Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenos	16 Guiso de alubias blancas con verduras Pechuga de pollo al horno / plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan sin gluten y sin alergenos	17 Arroz con salsa de tomate casera Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenos	18 Sopa casera de picadillo con fideos sin gluten Jamoncitos de pollo al horno Patatas fritas Yogur y pan sin gluten y sin alergenos	19 Coditos sin gluten con tomate Filete de merluza a la plancha / al horno Ensalada de col Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenos
22  Vacaciones	23  Vacaciones	24  Navidad	25  Navidad	26  Vacaciones
29  Vacaciones	30  Vacaciones	31  Vacaciones		Atendiendo al Rgt. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias

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.



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



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



carne



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



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	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CASCARA	SOJA	SESMO	MOSTADA	ALHO	ALMANZAS	SUSETOS
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	Sopa casera de picadillo con fideos sin gluten			3						9			12		14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno														14
			Guarnición	Patata al vapor														14
		Martes	Primero	Espaguetis sin gluten aglio-olio										9				14
			Segundo	Pollo en salsa con champiñones														14
			Guarnición	-														14
		Miércoles	Primero	Arroz a la cazuela con magro														14
			Segundo	Filete de merluza a la plancha / al horno			4											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Pechuga de pavo al limón														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Viernes	Primero	Crema de calabaza														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla		3												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
	Semana 2	Lunes	Primero	-														14
			Segundo	-														14
			Guarnición	Festivo														14
		Martes	Primero	Macarrones sin gluten con tomate				3						9				14
			Segundo	Revuelto de huevo y calabacín														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno														14
			Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo														14
		Jueves	Primero	Guiso de garbanzos con verduras														14
			Segundo	Bacalao al horno / plancha		4	5	6										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja					9									14
		Viernes	Primero	Paella de verduritas														14
			Segundo	Filete de contramuslo de pollo al horno / pla														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja					9									14
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Lomo asado con salsa de verduras														14
			Guarnición	Zanahoria salteada														14
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Pechuga de pollo al horno / plancha														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera					3									14
			Segundo	Tortilla francesa														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Sopa casera de picadillo con fideos sin gluten		3						9			12			14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														14
			Guarnición	Patatas fritas														14
		Viernes	Primero	Coditos sin gluten con tomate					9									14
			Segundo	Filete de merluza a la plancha / al horno		4												14
			Guarnición	Ensalada de col														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, toma)														14
			Segundo	Pollo al ajillo														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Martes	Primero	Garbanzos estofados														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla		3												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Espirales sin gluten aglio-olio					9									14
			Segundo	Abadejo en salsa verde con guisantes		4												14
			Guarnición	-														14
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas (patata, cebo)														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Filete de pavo en salsa														14
			Guarnición	Calabacín salteado														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Sopa de picadillo con fideos sin gluten		3						9			12			14
			Segundo	Lomo asado con salsa de verduras														14
			Guarnición	Patatas fritas														14
		Martes	Primero	Paella de pollo														14
			Segundo	Merluza a la vizcaína		4												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Muslos de pollo al horno														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Espaguetis sin gluten con tomate					9									14
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas		3												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Viernes	Primero	Crema de calabaza, puerro y boniato														14
			Segundo	Lenguadina al horno o a la plancha		4												14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														14