

# Menú Sin gluten

ENERO 2026



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES 01	VIERNES 02
Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias			 Vacaciones	 Vacaciones
05  Vacaciones	06  Vacaciones	07  Vacaciones	08 Arroz con salsa de tomate casera Cinta de lomo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan sin gluten y sin alergenos	09 Alubias blancas estofadas Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenos
12 Crema de verduras y hortalizas (patata, cebolla, acelga, calabacín, calabaza, judía Magro de cerdo en salsa de manzana Arroz pilaf (arroz, cebolla, laurel) Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenos	13 Guiso de garbanzos con espinacas Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan sin gluten y sin alergenos	14 Patatas guisadas con pollo Tortilla francesa Maíz salteado Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenos	15 Espaguetis sin gluten con pollo y verduras Merluza al gratén Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan sin gluten y sin alergenos	16 Arroz salteado con champiñones (arroz, champiñones, cebolla, ajo y laurel) Abadejo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenos
19 Coditos sin gluten con tomate Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenos	20 Crema de calabaza y zanahoria Pavo encebollado Patatas dado Yogur y pan sin gluten y sin alergenos	21 Guiso de garbanzos con verduras Revuelto de huevo Tomate fresco aliñado con oregano Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenos	22 Arroz con salsa de tomate casera (arroz, tomate, cebolla, zanahoria) Filete de merluza a la plancha / al horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan sin gluten y sin alergenos	23 Guiso de alubias blancas con verduras Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Zanahoria dado salteada Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenos
26 Sopa 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	27 Espaguetis sin gluten aglio-olio Pollo en salsa con champiñones - Yogur y pan sin gluten y sin alergenos	28 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	29 Alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan sin gluten y sin alergenos	30 Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria y cebolla) Pechuga de pavo al limón Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenos

# 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...	Para cenar puede ser...
	
Verdura	Pasta/Arroz
	
Pasta/Arroz	Verdura
	
Legumbres	Verdura
	Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
	
Huevo	Pescado
	
Pescado	Huevo
	
Legumbres	Verdura
	
carne	Huevo
	Pescado
	
Fruta	
	
	lácteos

## 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	PESADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAPUZOS	SUFLITOS
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	Sopa de picadillo con fideos sin gluten									9			12		14
			Segundo	Lomo asado con salsa de verduras			3											14
			Guarnición	Patatas fritas														
		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														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 oregano														14
Semana 2		Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (arroz, tomate)														
			Segundo	Filete de pechuga de pavo al horno / plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Alubias blancas estofadas														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Pollo al curry														14
			Guarnición	Arroz pilaf (arroz, cebolla, laurel)														14
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Alubias blancas estofadas														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
Semana 3		Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (patata, cebolla)														14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana														14
			Guarnición	Arroz pilaf (arroz, cebolla, laurel)														14
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con espinacas														14
			Segundo	Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											14
			Guarnición	Maíz salteado														14
		Jueves	Primero	Espaguetis sin gluten con pollo y verduras														14
			Segundo	Merluza al gratén			3	4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Arroz salteado con champiñones (arroz, champiñones)														14
			Segundo	Abadejo a la plancha / horno			4											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
Semana 4		Lunes	Primero	Coditos sin gluten con tomate														14
			Segundo	Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Crema de calabaza y zanahoria														14
			Segundo	Pavo encebollado														14
			Guarnición	Patatas dado														14
		Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con verduras														14
			Segundo	Revuelto de huevo			3											14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano														14
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (arroz, tomate)														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha / al horno			4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														14
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														14
Semana 5		Lunes	Primero	Sopa de picadillo con fideos sin gluten			3											14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno														14
			Guarnición	Patata al vapor														14
		Martes	Primero	Espaguetis sin gluten aglio-olio														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	Tortilla de patata y cebolla			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Viernes	Primero	Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria)														14
			Segundo	Pechuga de pavo al limón														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14