

Menú Sin gluten

COLEGIO EL LIMONAR
OCTUBRE 2025



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias	JornadaGastro-Temática "Almorzamos en AMÉRICA"  	01 Garbanzos estofados Tortilla de calabacín Tomate aliñado con oregano Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	02 Arroz con salsa de tomate (arroz, tomate, cebolla, zanahoria, ajo) Filete de jurel al horno / plancha Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan sin gluten y sin alérgenos	03 Alubias blancas estofadas Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Zanahoria dado salteada Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos
06 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 alérgenos	07 Espaguetis sin gluten aglio-olio Pollo en salsa con champiñones Yogur y pan sin gluten y sin alérgenos	08 Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria y cebolla) Filete de ternera a la plancha  Patatas fritas Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	09 Alubias blancas con verduras Filete de merluza a la plancha / al horno Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan sin gluten y sin alérgenos	10 Arroz a la cazuela con magro sin guisantes Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos
13  FESTIVO NACIONAL	14 Macarrones sin gluten con tomate Bacalao al horno / plancha Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan sin gluten y sin alérgenos	15 Crema parmentiere (patata, puerro y zanahoria) Revuelto de calabacín Patatas dado fritas Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	16 Garbanzos estofados Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan sin gluten y sin alérgenos	17 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 alérgenos
20 Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla) Lomo asado con salsa de verduras Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	21 Alubias blancas estofadas Bacalao al horno / plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan sin gluten y sin alérgenos	22 Arroz con salsa de tomate (arroz, tomate, cebolla, zanahoria, ajo) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	23 Sopa de picadillo con fideos sin gluten Jamoncitos de pollo al horno Zanahoria salteada Yogur y pan sin gluten y sin alérgenos	24 Coditos sin gluten con tomate Filete de merluza a la plancha / al horno Ensalada de col Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos
27 Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, tomate, zanahoria, pimiento, ajo) Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	28 Garbanzos estofados Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan integral	29 Espirales sin gluten aglio-olio Abadejo en salsa verde - Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	30 Crema de verduras y hortalizas (patata, cebolla, acelga, calabacín, calabaza, judía verde, zanahoria y puerro) Cinta de lomo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan sin gluten y sin alérgenos	31 Alubias blancas con verduras Filete de pavo en salsa Calabacín salteado Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.



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.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

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



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo



lácteo