

Menú Sin gluten ENERO 2026

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	CALDO DE POLLO CASERO 		 Vacaciones	 Vacaciones
05	06	07	08	09
 Vacaciones	 Vacaciones	 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 alergen	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergen	Sopa de ave con fideos sin gluten Pollo al curry Pisto de verduras hortelano Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergen
12	13	14	15	16
Crema de verduras y hortalizas Magro de cerdo en salsa de manzana Arroz pilaf (arroz, cebolla, laurel) Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergen	Guiso de garbanzos con espinacas Contramuslo de pollo al horno / plancha Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan sin gluten y sin alergen	Patatas guisadas con pollo Merluza al gratén Maíz salteado Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergen	Espaguetis sin gluten con pollo y verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan sin gluten y sin alergen	 Arroz salteado con champiñones Abadejo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergen
19	20	21	22	23
Coditos sin gluten con tomate Filete de magra al horno / plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergen	Crema de coliflor Pavo encebollado Patatas dado Yogur y pan sin gluten y sin alergen	Guiso de garbanzos con verduras Tortilla de calabacin Tomate fresco aliñado con oregano Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergen	 Arroz con salsa de tomate casera Jurel en salsa a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan sin gluten y sin alergen	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 alergen
26	27	28	29	30
Sopa de ave con arroz Cinta de lomo a la plancha / horno Puré de patata Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergen	 Espaguetis sin gluten aglio-olio Pollo en salsa con champiñones - Yogur y pan sin gluten y sin alergen	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 alergen	Alubias blancas con verduras Panini casero sin gluten de atún (tomate, atún y orégano) Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan sin gluten y sin alergen	Crema de calabaza Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergen

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

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

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 CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	Sopa de verduras con fideos sin gluten									9					14
			Segundo	Filete de jamon al horno / plancha														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	Paella de pollo														
			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														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Crema de calabaza, puerro y boniato														14
			Segundo	Lengudina al horno o a la plancha				4										
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano														14
	Semana 2	Viernes	Primero	Espaguetis sin gluten con ajo y albahaca									9					
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Filete de pechuga de pavo al horno / plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 3	Jueves	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9			12		14
			Segundo	Pollo al curry											11			
			Guarnición	Pisto de verduras hortelano														
		Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana														
			Guarnición	Arroz pilaf (arroz, cebolla, laurel)														
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con espinacas														14
			Segundo	Contramuslo de pollo al horno / plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja									9					14
	Semana 4	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo														14
			Segundo	Merluza al gratén			3	4					9					
			Guarnición	Maíz salteado														
		Jueves	Primero	Espaguetis sin gluten con pollo y verduras									9					
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Abadejo a la plancha / horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Lunes	Primero	Coditos sin gluten con tomate									9					
			Segundo	Filete de magra al horno / plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 5	Martes	Primero	Crema de coliflor														14
			Segundo	Pavo encebollado														
			Guarnición	Patatas dado														
		Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con verduras														14
			Segundo	Tortilla de calabacin			3											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano														14
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Jurel en salsa a la bilbaína				4										14
			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 hierb.														
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
	Semana 6	Lunes	Primero	Sopa de ave con arroz												12		14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno														
			Guarnición	Puré de patata			2						9					14
		Martes	Primero	Espaguetis sin gluten aglio-olio									9					
			Segundo	Pollo en salsa con champiñones														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz a la cazuela con magro														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha / al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Panini casero sin gluten de atún (tomate, at				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
	Semana 7	Viernes	Primero	Crema de calabaza														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14