

Menú Sin gluten

ENERO 2026

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES 01 | VIERNES 02 |
|---|--|---|---|---|
| Atendiendo al Rgt. 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  Vacaciones | 06  Vacaciones | 07 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 | 08 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 alergenos | 09 Sopa de ave con fideos sin gluten Pollo al curry Pisto de verduras hortelano Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenos |
| 12 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 alergenos | 13 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 alergenos | 14 Patatas guisadas con pollo Merluza al gratén Maíz salteado Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenos | 15 Espaguetis sin gluten con pollo y verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan sin gluten y sin alergenos | 16  Arroz salteado con champiñones 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 magra al horno / plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenos | 20 Crema de coliflor Pavo encebollado Patatas dado Yogur y pan sin gluten y sin alergenos | 21 Guiso de garbanzos con verduras Tortilla de calabacin Tomate fresco aliñado con oregano Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenos | 22  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 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 ave con arroz Cinta de lomo a la plancha / horno Puré de patata 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 Panini casero sin gluten de atún (tomate, atún y orégano) Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan sin gluten y sin alergenos | 30 Crema de calabaza Tortilla de patata y cebolla 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 |  carne  Pescado |
|  Pescado |  Huevo  carne |
|  Legumbres |  Verdura  Huevo |
|  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 | PESADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | SESAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAPUZOS | SUFLEROS |
|------------|----------|-----------|------------|--|--------|-------|-------|--------|----------|------------|------------|----------------|------|--------|---------|------|------------|----------|
| Sin gluten | Semana 1 | Lunes | Primero | Sopa de verduras con fideos sin gluten | | | | | | | | | | 9 | | | | 14 |
| | | | Segundo | Filete de jamón al horno / plancha | | | | | | | | | | | | | 12 | 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 | Crema de calabaza, puerro y boniato | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Lenguadina al horno o a la plancha | | | | | | | | | | 4 | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Tomate fresco aliñado con oregano | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Viernes | Primero | Espaguetis sin gluten con ajo y albahaca | | | | | | | | | | | | | 9 | |
| | | | Segundo | Revuelto de huevo y patatas | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y remolacha | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | Semana 2 | 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 | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Jueves | Primero | Guiso de alubias blancas con verduras | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Tortilla de patata y cebolla | | | | | | | | | | 3 | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate fresco | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Viernes | Primero | Sopa de ave con fideos sin gluten | | | | | | | | | | | | | 9 | 14 |
| | | | Segundo | Pollo al curry | | | | | | | | | | | | | 11 | 14 |
| | | | Guarnición | Pisto de verduras hortelano | | | | | | | | | | | | | | |
| | Semana 3 | 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 |
| | | 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 | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz dulce | | | | | | | | | | | | | | |
| | Semana 4 | Lunes | Primero | Coditos sin gluten con tomate | | | | | | | | | | | | | 9 | |
| | | | Segundo | Filete de magra al horno / plancha | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Martes | Primero | Crema de coliflor | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Pavo encebollado | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Patatas dado | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primero | Guiso de garbanzos con verduras | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Tortilla de calabacín | | | | | | | | | | 5 | | | | |
| | | | 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 5 | 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, atí) | | | | | | | | | | 4 | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz dulce | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Viernes | Primero | Crema de calabaza | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Tortilla de patata y cebolla | | | | | | | | | | 3 | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate fresco | | | | | | | | | | | | | | 14 |