

# Menú Sin gluten

NOVIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>03</b> Espirales sin gluten con tomate Tortilla de calabacín Lechuga y col blanca Yogur natural azucarado y pan sin gluten y sin alérgenos <small>Kcal: 600,1 prot (g): 14,739 lip (g): 20,015 hc (g): 88,826</small>	<b>04</b> Crema parmentiere Pollo guisado al curry Verduras guisadas Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos <small>Kcal: 714,674 prot (g): 39,627 lip (g): 27,251 hc (g): 75,578</small>	<b>05</b> Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, guisantes, tomate, zanahoria). Revuelto de patatas y cebolla Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos <small>Kcal: 621,131 prot (g): 19,14 lip (g): 20,058 hc (g): 89,209</small>	<b>06</b> Guiso de arroz con verduras Abadejo al horno con salsa de calabacín, cebolla y tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos <small>Kcal: 545,4 prot (g): 22,708 lip (g): 11,339 hc (g): 86,375</small>	<b>07</b> Judías verdes con patatas al vapor Cinta de lomo a la plancha / horno Arroz pilaf Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos <small>Kcal: 582,611 prot (g): 27,827 lip (g): 20,257 hc (g): 69,311</small>
<b>10</b> Arroz salteado con champiñones Salmón en salsa de eneldo Zanahoria dado salteada Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos <small>Kcal: 626,138 prot (g): 22,595 lip (g): 20,555 hc (g): 85,578</small>	<b>11</b> Garbanzos estofados con verduras Revuelto de calabacín Lechuga, zanahoria y col lombarda Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos <small>Kcal: 556,206 prot (g): 22,549 lip (g): 21,647 hc (g): 63,473</small>	<b>12</b> Coliflor salteada con patata y zanahoria Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Ensalada de pepino, pimiento rojo y col blanca Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos <small>Kcal: 397,944 prot (g): 26,52 lip (g): 13,401 hc (g): 40,302</small>	<b>13</b> Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla) Macarrones sin gluten con magro - Yogur natural azucarado y pan sin gluten y sin alérgenos <small>Kcal: 556,028 prot (g): 16,751 lip (g): 14,217 hc (g): 89,335</small>	<b>14</b> Ensalada variada con queso fresco Sopa de ave con arroz - Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos <small>Kcal: 381,615 prot (g): 13,537 lip (g): 8,877 hc (g): 61,155</small>
<b>17</b> Espirales sin gluten aglio-olio Revuelto de bacalao Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos <small>Kcal: 563,522 prot (g): 21,491 lip (g): 21,006 hc (g): 71,839</small>	<b>18</b> Crema de verduras y hortalizas (patata, cebolla, acelga, calabacín, calabaza, judía) Pollo a la jardinera Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos <small>Kcal: 592,15 prot (g): 33,624 lip (g): 22,938 hc (g): 60,097</small>	<b>19</b> Alubias con calabaza Tortilla de patata y cebolla Tomate aliñado con oregano Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos <small>Kcal: 593,323 prot (g): 18,252 lip (g): 18,922 hc (g): 78,179</small>	<b>20</b> Arroz con salsa de tomate (arroz, tomate, cebolla, zanahoria, ajo) Suquet de rape guisado Zanahoria salteada Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos <small>Kcal: 514,307 prot (g): 18,761 lip (g): 11,006 hc (g): 83,464</small>	<b>21</b> Judías verdes a la portuguesa Cinta de lomo a la plancha / horno Calabacín salteado Yogur natural azucarado y pan sin gluten y sin alérgenos <small>Kcal: 501,743 prot (g): 29,877 lip (g): 19,569 hc (g): 49,467</small>
<b>24</b> Macarrones sin gluten con tomate Caballa al horno / plancha Pisto de verduras (calabacín, tomate, pimiento rojo y verde, cebolla y ajo) Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos <small>Kcal: 582,889 prot (g): 23,168 lip (g): 21,24 hc (g): 73,996</small>	<b>25</b> Crema de judía verde, calabacín y zanahoria Guiso de garbanzos con espinacas (garbanzos, patatas, espinacas, tomate). Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos <small>Kcal: 499,863 prot (g): 14,064 lip (g): 11,914 hc (g): 77,991</small>	<b>26</b> Arroz a la milanesa Tortilla francesa Ensalada de pepino, pimiento rojo y col blanca Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos <small>Kcal: 590,217 prot (g): 21,311 lip (g): 20,537 hc (g): 83,096</small>	<b>27</b> Ensalada mixta (lechuga, tomate y atún) Filete de merluza a la plancha / al horno Pisto de verduras (calabacín, tomate, pimiento rojo y verde, cebolla y ajo) Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos <small>Kcal: 335,638 prot (g): 19,382 lip (g): 12,592 hc (g): 35,554</small>	<b>28</b> Patatas estofadas con verduras Jamoncitos de pollo al chilindrón Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos <small>Kcal: 607 prot (g): 33,311 lip (g): 22,842 hc (g): 64,622</small>
<b>01</b> Brócoli salteado con patatas y zanahoria Arroz con pollo y setas - Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos <small>Kcal: 564,816 prot (g): 19,051 lip (g): 10,796 hc (g): 94,283</small>	<b>02</b> Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla) Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Yogur natural azucarado y pan sin gluten y sin alérgenos <small>Kcal: 549,132 prot (g): 14,155 lip (g): 20,784 hc (g): 72,717</small>	<b>03</b> Espirales sin gluten con tomate Fogonero al horno / plancha Lechuga y col blanca Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos <small>Kcal: 454,986 prot (g): 16,626 lip (g): 11,465 hc (g): 70,01</small>	<b>04</b> Paella de verduritas Estofado de pavo Verdura guisada del estofado Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos <small>Kcal: 776,856 prot (g): 36,034 lip (g): 22,466 hc (g): 103,522</small>	<b>05</b> Alubias blancas con verduras Revuelto de champiñones Ensalada de zanahoria y maíz Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos <small>Kcal: 606,973 prot (g): 24,986 lip (g): 20,543 hc (g): 72,408</small>