

Menú Sin gluten

ABRIL 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06 Ensalada variada con huevo (lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y huevo) Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha Calabacín al horno Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos	07 Alubias con arroz Revuelto de huevo y champiñones Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Yogur natural azucarado y pan sin gluten y sin alergenicos	08 Paella de verduras Fogonero al horno o a la plancha Lechuga y col blanca Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos	09 Salmorejo casero con pan sin gluten Estofado de pavo Patata hervida al ajo cabañil Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos	10 Alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de zanahoria y maíz dulce Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos
13 Gazpacho casero con pan sin gluten Guiso de patatas con calamar - Yogur natural azucarado y pan sin gluten y sin alergenicos	14 Garbanzos estofados con verduras Tortilla francesa Tomate fresco aliñado con oregano Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos	15 Macarrones sin gluten con atun y calabaza (atún, calabaza,cebolla, ajo) Jamoncitos de pollo al horno Zanahoria salteada Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos	16 Ensalada variada con atún (lechuga, tomate fresco, maíz, remolacha y atún) Cinta de lomo a la plancha / horno Lechuga y col blanca Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos	17 Arroz con verduras (calabacin, cebolla, guisantes, tomate, zanahoria, pimiento, Filete de merluza a la plancha / al horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos
20 Espirales sin gluten con tomate Tortilla de calabacin Lechuga y col blanca Yogur natural azucarado y pan sin gluten y sin alergenicos	21 Salmorejo casero con pan sin gluten Pollo guisado al curry Patata panadera al horno Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos	22 Arroz con verduras (calabacin, cebolla, guisantes, tomate, zanahoria, pimiento, Revuelto de patatas y cebolla Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos	23 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 alergenicos	24 Ensalada de lechuga, tomate, maíz y queso fresco Cinta de lomo a la plancha / horno Arroz pilaf (arroz, cebolla, laurel) Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos
27 Arroz salteado con champiñones (arroz, champiñones, cebolla, ajo y laurel) Salmón en salsa de eneldo Zanahoria dado salteada Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos	28 Garbanzos estofados con verduras Revuelto de huevo y calabacín Lechuga, zanahoria y col lombarda Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos	29 Gazpacho casero con pan sin gluten Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Ensalada de pepino, pimineto rojo y col blanca Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos	30 Ensalada con huevo duro, tomate, maíz dulce y zanahoria Alubias con arroz - Yogur natural azucarado y pan sin gluten y sin alergenicos	01 Macarrones sin gluten con tomate Magro de cerdo a la jardinera - Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos
04 Espirales sin gluten aglio-olio Cinta de lomo a la plancha / horno Ensalada de lechuga, tomate y maíz dulce Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos	05 Salmorejo casero con pan sin gluten Pollo a la jardinera Patatas cocidas a la gallega Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos	06 Alubias con calabaza Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con oregano Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos	07 Arroz con salsa de tomate casera (arroz, tomate, cebolla, zanahoria, ajo) Merluza con infusión de ajo y perejil Zanahoria salteada Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos	08 Ensalada variada con queso fresco Cinta de lomo a la plancha / horno Calabacín salteado Yogur natural azucarado y pan sin gluten y sin alergenicos

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...	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