SERUNION EDUCA

# Menú Sin gluten

Noviembre 2026

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| **02**<br>FESTIVO | **03**<br>Macarrones sin gluten con salsa de tomate casera<br>Tortilla francesa<br>Tomate fresco aliñado con oregano<br>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos | **04**<br>Crema de puerro y zanahoria<br>Cinta de lomo a la plancha / horno<br>Patatas fritas<br>Yogur y pan sin gluten y sin alérgenos | **05**<br>Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, judia verde, puerro, zanahoria, apio y<br>Filete de merluza a la plancha / al horno<br>Zanahoria dado salteada<br>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos | **06**<br>Judías verdes con salsa de tomate y patata<br>Filete de contramuslo de pollo al horno/plancha<br>Ensalada de lechuga y pepino<br>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos |
| **09**<br>Crema de verduras y hortalizas (judia verde, calabacín, calabaza, zanahoria)<br>Lomo asado con salsa de verduras (cebolla, pimiento, zanahoria)<br>Patatas provenzal con ajo y tomillo<br>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos | **10**<br>Alubias blancas estofadas con verduras (tomate, judía, zanahoria)<br>Revuelto de huevo y champiñones<br>Ensalada de lechuga, tomate fresco y cebolla<br>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos | **11**<br>Espirales sin gluten al pesto de ajo y albahaca<br>Limanda al horno / plancha<br>Lechuga y maíz dulce<br>Yogur y pan sin gluten y sin alérgenos | **12**<br>Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria, ajo)<br>Salmón al horno / plancha<br>Calabacín salteado<br>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos | **13**<br>Guiso de patatas con choco<br>Filete de pechuga de pavo al horno / plancha<br>Lechuga y brotes de soja<br>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos |
| **16**<br>Judías verdes con zanahoria<br>Tortilla de patata y cebolla<br>Tomate fresco aliñado con oregano<br>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos | **17**<br>Arroz con verduras (calabacin, cebolla, tomate, zanahoria, pimiento, ajo)<br>Merluza en salsa verde con guisantes<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha<br>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos | **18**<br>Crema de calabacín (calabacin, patata)<br>Coditos sin gluten con salsa de tomate y atún<br>-<br>Yogur y pan sin gluten y sin alérgenos | **19**<br>Puchero hortelano de alubias blancas<br>Pechuga de pollo salteada al ajillo<br>Calabaza salteada<br>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos | **20**<br>Sopa casera de puchero (arroz, patata, zanahoria y pollo)<br>Filete de magra al horno / plancha<br>Patatas dado fritas<br>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos |
| **23**<br>Paella de pollo<br>Revuelto de huevo, patatas y cebolla<br>Lechuga, tomate fresco y aceitunas<br>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos | **24**<br>Macarrones sin gluten napolitana (salsa tomate, orégano)<br>Abadejo a la plancha / horno<br>Ensalada de zanahoria y maíz dulce<br>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos | **25**<br>Estofado de patatas con magro<br>Tortilla francesa<br>Rodajas de zanahoria salteadas<br>Yogur y pan sin gluten y sin alérgenos | **26**<br>Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria)<br>Filete de jamon al horno / plancha<br>Patatas fritas<br>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos | **27**<br>Potaje de garbanzos estofados (judía, berenjena, zanahoria)<br>Muslitos de pollo al horno<br>Ensalada de lechuga y pepino<br>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos |
| **30**<br>Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria, ajo)<br>Merluza al horno gratinada con ali oli<br>Lechuga y maíz dulce<br>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos | **FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (OTOÑO)**<br>**MANZANA, PLÁTANO/BANANA, PERA, NARANJA Y MANDARINA**<br>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. | | | |

# 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.

## 03 Sostenibilidad

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



## 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 o Pasta/Arroz |

## SEGUNDOS PLATOS

| Si en el cole el segundo plato fue... | Para cenar puede ser... |
|---|---|
| Huevo | carne o Pescado |
| Pescado | Huevo o carne |
| Legumbres | Verdura o Huevo |
| carne | Huevo o Pescado |

Fruta o lácteo

Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.

SERUNION EDUCA

DOWN España · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · Fundación Vicki Bernadet

## 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 | ALTRAMUCES | SULFITOS |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Sin gluten | Semana 1 | Lunes | Primero | Arroz a la cazuela con magro sin guisantes | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Muslitos de pollo al horno | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Macarrones sin gluten con salsa de tomate c | | | | | | | | | 9 | | | | | |
| | | | Segundo | Tortilla francesa | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Tomate fresco aliñado con oregano | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Miércoles | Primero | Crema de puerro y zanahoria | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Cinta de lomo a la plancha / horno | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Patatas fritas | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Jueves | Primero | Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, ju | | 2 | | | | | | | 9 | | | 12 | | 14 |
| | | | Segundo | Filete de merluza a la plancha / al horno | | | | 4 | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Zanahoria dado salteada | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Viernes | Primero | Judías verdes con salsa de tomate y patata | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Filete de contramuslo de pollo al horno/plan | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y pepino | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | Semana 2 | Lunes | Primero | Crema de verduras y hortalizas (judia verde, | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Lomo asado con salsa de verduras (cebolla, | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Patatas provenzal con ajo y tomillo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Alubias blancas estofadas con verduras (tor | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Revuelto de huevo y champiñones | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga, tomate fresco y ceboll | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Miércoles | Primero | Espirales sin gluten al pesto de ajo y albahac | | 2 | 3 | | | | | | 9 | | | 12 | | |
| | | | Segundo | Limanda al horno / plancha | | | | 4 | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y maíz dulce | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Jueves | Primero | Arroz con salsa de tomate casera (tomate, c | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Salmón al horno / plancha | | | | 4 | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Calabacín salteado | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Viernes | Primero | Guiso de patatas con choco | | | | | 5 | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Filete de pechuga de pavo al horno / plancha | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y brotes de soja | | | | | | | | | 9 | | | | | 14 |
| | Semana 3 | Lunes | Primero | Judías verdes con zanahoria | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Tortilla de patata y cebolla | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Tomate fresco aliñado con oregano | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Martes | Primero | Arroz con verduras (calabacin, cebolla, toma | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Merluza en salsa verde con guisantes | | | | 4 | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Miércoles | Primero | Crema de calabacín (calabacin, patata) | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Coditos sin gluten con salsa de tomate y atú | | | | 4 | | | | | 9 | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Jueves | Primero | Puchero hortelano de alubias blancas | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Pechuga de pollo salteada al ajillo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Calabaza salteada | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Viernes | Primero | Sopa casera de puchero (arroz, patata, zana | | | | | | | | | | | | 12 | | 14 |
| | | | Segundo | Filete de magra al horno / plancha | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Patatas dado fritas | | | | | | | | | | | | | | |
| | Semana 4 | Lunes | Primero | Paella de pollo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Revuelto de huevo, patatas y cebolla | | | 3 | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Lechuga, tomate fresco y aceitunas | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Martes | Primero | Macarrones sin gluten napolitana (salsa tom | | | | | | | | | 9 | | 11 | | | |
| | | | Segundo | Abadejo a la plancha / horno | | | | 4 | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de zanahoria y maíz dulce | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Miércoles | Primero | Estofado de patatas con magro | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Tortilla francesa | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Rodajas de zanahoria salteadas | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Jueves | Primero | Crema de calabaza (calabaza, patata, zanah | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Filete de jamon al horno / plancha | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Patatas fritas | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Viernes | Primero | Potaje de garbanzos estofados (judía, beren | | | | | | | | | | | | 12 | | 14 |
| | | | Segundo | Muslitos de pollo al horno | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y pepino | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | Semana 5 | Lunes | Primero | Arroz con salsa de tomate casera (tomate, c | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Merluza al horno gratinada con ali oli | | | 3 | 4 | | | | | 9 | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y maíz dulce | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Martes | Primero | Alubias blancas estofadas con verduras (tor | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Cinta de lomo a la plancha / horno | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Patata al vapor | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Miércoles | Primero | Crema de zanahoria (zanahoria, patata) | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimie | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Menestra de verduras salteadas | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Jueves | Primero | Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, ju | | 2 | | | | | | | 9 | | | 12 | | 14 |
| | | | Segundo | Tortilla francesa | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y tomate fresco | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Viernes | Primero | Espaguetis sin gluten aglio-olio (ajo, pimento | | | | | | | | | 9 | | | | | |
| | | | Segundo | Limanda al horno / plancha | | | | 4 | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga, remolacha y maíz dulce | | | | | | | | | | | | | | 14 |