

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			 Vacaciones	 Vacaciones
05  Vacaciones	06  Vacaciones	07  Vacaciones	08 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	09 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
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 calabacín 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	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAS ALÉRGENOS	SUFLERAS	
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	Sopa de verduras con fideos sin gluten									9			12		14	
			Segundo	Filete de jamón al horno / plancha															
			Guarnición	Patatas fritas															
		Martes	Primero	Paella de pollo									4					14	
			Segundo	Merluza a la vizcaína														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									4					14	
			Segundo	Lenguadina al horno o a la plancha														14	
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano														14	
		Viernes	Primero	Espaguetis sin gluten con ajo y albahaca									9					14	
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas									3					14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera															14
			Segundo	Filete de pechuga de pavo al horno / plancha														14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14	
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras									3					14	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla														14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14	
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														14	
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno														14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14	
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														14	
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno														14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14	
		Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras									3					14	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla														14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14	
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14	
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana														14	
			Guarnición	Arroz pilaf (arroz, cebolla, laurel)														14	
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con espinacas														14	
			Segundo	Contramuslo de pollo al horno / plancha														14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja									9					14	
		Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo									3	4				14	
			Segundo	Merluza al gratén										9				14	
			Guarnición	Maíz salteado														14	
		Jueves	Primero	Espaguetis sin gluten con pollo y verduras										9				14	
			Segundo	Tortilla francesa									3					14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14	
		Viernes	Primero	Arroz salteado con champiñones														14	
			Segundo	Abadejo a la plancha / horno									4					14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14	
	Semana 4	Lunes	Primero	Coditos sin gluten con tomate											9				14
			Segundo	Filete de magra al horno / plancha														14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14	
		Martes	Primero	Crema de coliflor														14	
			Segundo	Pavo encebollado														14	
			Guarnición	Patatas dado														14	
		Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con verduras														14	
			Segundo	Tortilla de calabacín									3					14	
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano														14	
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														14	
			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 hierbas														14	
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														14	
	Semana 5	Lunes	Primero	Sopa de ave con arroz												12		14	
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno														14	
			Guarnición	Puré de patata									2		9			14	
		Martes	Primero	Espaguetis sin gluten aglio-olio											9			14	
			Segundo	Pollo en salsa con champiñones														14	
			Guarnición	-														14	
		Miércoles	Primero	Arroz a la cazuela con magro														14	
			Segundo	Filete de merluza a la plancha / al horno									4					14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14	
		Jueves	Primero	Alubias blancas con verduras														14	
			Segundo	Panini casero sin gluten de atún (tomate, atú)									4					14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14	
		Viernes	Primero	Crema de calabaza														14	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla									3					14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14	