

## Menú Sin gluten

### ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias			01  Vacaciones	02  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 alergen	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 alergen
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 alergen	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 alergen	14 Patatas guisadas con pollo Merluza al gratén Maíz salteado Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergen	15 Espaguetis sin gluten con pollo y verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan sin gluten y sin alergen	16 Arroz salteado con champiñones Abadejo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergen
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 alergen	20 Crema de coliflor Pavo encebollado Patatas dado Yogur y pan sin gluten y sin alergen	21 Guiso de garbanzos con verduras Tortilla de calabacin Tomate fresco aliñado con oregano Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergen	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 alergen	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 alergen
26 Sopa de ave con arroz Cinta de lomo a la plancha / horno Puré de patata Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergen	27 Espaguetis sin gluten aglio-olio Pollo en salsa con champiñones - Yogur y pan sin gluten y sin alergen	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 alergen	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 alergen	30 Crema de calabaza Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergen

# 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...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



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	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMICES	SULFITOS	
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	Sopa de verduras con fideos sin gluten									9			12		14	
			Segundo	Filete de jamon al horno / plancha															
			Guarnición	Patatas fritas															
		Martes	Primero	Paella de pollo															
			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															
			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										
			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															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera															
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14
		Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras															14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla				3											
			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															
			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										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															14
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				3												
		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, atún)					4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															14	
	Viernes	Primero	Crema de calabaza															14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla				3												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14	

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.