

Menú Intolerancia al gluten (celíaco)

COLEGIO SANTA MARÍA

FEBRERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Alubias con patatas Rosada al horno Lechuga, tomate y aceitunas Pan sin gluten y fruta fresca	Crema de calabaza Cinta de lomo a la plancha Patata panadera al horno Pan sin gluten y fruta fresca	Paella de verduritas Cazón al horno Lechuga y tomate Pan sin gluten y fruta fresca	Macarrones sin gluten con atún Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga y maíz Pan sin gluten y yogur natural	Alubias con verduras Tortilla francesa Lechuga iceberg Pan sin gluten y fruta fresca
09	10	11	12	13
Crema de zanahoria Cinta de lomo a la plancha Lechuga iceberg Pan sin gluten y fruta fresca	Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Pan sin gluten y fruta fresca	Patatas estofadas con verduras Filete de merluza a la plancha Lechuga y tomate Pan sin gluten y yogur natural	Coditos sin gluten con tomate Pechuga de pollo al horno Lechuga y tomate Pan sin gluten y fruta fresca	Garbanzos con patatas y calabacín Bacaladilla a la plancha Lechuga y tomate Pan sin gluten y fruta fresca
16	17	18	19	20
Crema de verduras Cinta de lomo a la plancha Lechuga iceberg Pan sin gluten y fruta fresca	Espaguetis sin gluten con tomate Tortilla francesa Lechuga y tomate Pan sin gluten y fruta fresca	Cocido andaluz Filete de pollo al horno Lechuga y maíz Pan sin gluten y yogur natural	Arroz con verduras Filete de ternera a la plancha Lechuga iceberg Pan sin gluten y fruta fresca	Garbanzos con patatas y calabacín Bacaladilla a la plancha Lechuga y tomate Pan sin gluten y fruta fresca
23	24	25	26	27
Sopa de puchero con fideos sin gluten Jamoncitos de pollo al horno Lechuga, maíz y aceitunas Pan sin gluten y fruta fresca	Crema de calabacín Cinta de lomo a la plancha Patatas asadas Pan sin gluten y fruta fresca	Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Lechuga, tomate y cebolla Pan sin gluten y fruta fresca	Espaguetis sin gluten con tomate Rosada al horno Lechuga y tomate Pan sin gluten y yogur natural	Alubias con verduras Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga, tomate y aceitunas Pan sin gluten y fruta fresca
02	03	04	05	06
				

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.



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

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
Legumbres	Huevo
carne	Verdura
	Huevo
	Pescado
Fruta	lácteos



Listado de alérgenos por plato para el Menú Intolerancia al gluten (celíaco)

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	ALTRÁMUCES	SUFRITOS
Intolerancia al glut	Intolerancia al glut Semana 1	Lunes	Primero	Alubias con patatas														14
			Segundo	Rosada al horno				4										14
			Guarnición	Lechuga, tomate y aceitunas														14
		Martes	Primero	Crema de calabaza														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														14
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Miércoles	Primero	Paella de verduritas														14
			Segundo	Cazón al horno			4											14
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Macarrones sin gluten con atún			4							9				14
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil			4											14
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Alubias con verduras														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											14
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de zanahoria														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														14
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Patatas estofadas con verduras														14
			Segundo	Filete de merluza a la plancha			4											14
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Coditos sin gluten con tomate										5				14
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														14
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Garbanzos con patatas y calabacín														14
			Segundo	Bacaladilla a la plancha			4											14
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verduras														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														14
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Martes	Primero	Espaguetis sin gluten con tomate										9				14
			Segundo	Tortilla francesa			3											14
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Cocido andaluz				2						9		12		14
			Segundo	Filete de pollo al horno														14
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Arroz con verduras														14
			Segundo	Filete de ternera a la plancha														14
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Viernes	Primero	Garbanzos con patatas y calabacín														14
			Segundo	Bacaladilla a la plancha			4											14
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Sopa de puchero con fideos sin gluten										9		12		14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														14
			Guarnición	Lechuga, maíz y aceitunas														14
		Martes	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														14
			Guarnición	Patatas asadas														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											14
			Guarnición	Lechuga, tomate y cebolla														14
		Jueves	Primero	Espaguetis sin gluten con tomate										9				14
			Segundo	Rosada al horno			4											14
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Alubias con verduras														14
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil			4											14
			Guarnición	Lechuga, tomate y aceitunas														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Paella de verduritas														14
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										14
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Crema de verduras														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														14
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Garbanzos con patatas y calabacín														14
			Segundo	Bacaladilla a la plancha			4											14
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten										9		12		14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														14

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yoghurt: leche; Salsa: aceite de girasol; Mermelada: fruta.

Pasta: panadera al horno

14

Listado de alérgenos por plato para el Menú Intolerancia al gluten (celiaco)

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	NO LUCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUJCES	SUFRITOS
		Viernes	Primero	Coditos sin gluten con tomate										9				
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y aceitunas														14