

Menú Intolerancia al gluten (celiaco)

COLEGIO SANTA MARIA

MARZO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Paella de verduritas	Crema de verduras	Garbanzos con patatas y calabacín	Sopa de ave con fideos sin gluten	Coditos sin gluten con tomate
Merluza al horno con ajo y perejil	Jamonicos de pollo al horno	Bacaladilla a la plancha	Cinta de lomo a la plancha	Tortilla francesa
Lechuga y tomate	Lechuga y tomate	Lechuga y tomate	Patata panadera al horno	Lechuga y aceitunas
Pan sin gluten y fruta fresca	Pan sin gluten y fruta fresca	Pan sin gluten y fruta fresca	Pan sin gluten y yogur natural	Pan sin gluten y fruta fresca
09	10	11	12	13
Arroz integral con salsa de tomate	Crema de calabacín	Sopa de ave con fideos sin gluten	Cocido andaluz	Espaguetis sin gluten aglio-olio
Tortilla francesa	Cinta de lomo a la plancha	Filete de pollo al horno	Pechuga de pavo al horno	Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de tomate	Lechuga y tomate	Lechuga y tomate	Lechuga y maíz	Lechuga y tomate
Pan sin gluten y fruta fresca	Pan sin gluten y fruta fresca	Pan sin gluten y fruta fresca	Pan sin gluten y yogur natural	Pan sin gluten y fruta fresca
16	17	18	19	20
Alubias con patatas	Crema de calabaza	Paella de verduritas	Macarrones sin gluten con atún	Alubias con verduras
Rosada al horno	Cinta de lomo a la plancha	Cazón al horno	Merluza al horno con ajo y perejil	Tortilla francesa
Lechuga, tomate y aceitunas	Patata panadera al horno	Lechuga y tomate	Lechuga y maíz	Lechuga iceberg
Pan sin gluten y fruta fresca	Pan sin gluten y fruta fresca	Pan sin gluten y fruta fresca	Pan sin gluten y yogur natural	Pan sin gluten y fruta fresca
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria	Arroz con salsa de tomate	Patatas estofadas con verduras	Coditos sin gluten con tomate	Garbanzos con patatas y calabacín
Cinta de lomo a la plancha	Tortilla francesa	Filete de merluza a la plancha	Pechuga de pollo al horno	Bacaladilla a la plancha
Lechuga iceberg	Lechuga y zanahoria	Lechuga y tomate	Lechuga y tomate	Lechuga y tomate
Pan sin gluten y fruta fresca	Pan sin gluten y fruta fresca	Pan sin gluten y yogur natural	Pan sin gluten y fruta fresca	Pan sin gluten y fruta fresca
30	31	01	02	03



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

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.

[illegible]

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	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Intolerancia al glut	Semana 5	Viernes	Primero	Garbanzos con patatas y calabacín														14
Intolerancia al glut	Semana 5	Viernes	Segundo	Bacaladilla a la plancha				4										
Intolerancia al glut	Semana 5	Viernes	Guarnición	Lechuga y tomate														14