

Menú Intolerancia al gluten (celiaco)

COLEGIO SANTA MARÍA

NOVIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
	Puré de verduras	Arroz con salsa de tomate	Coditos sin gluten con tomate	Alubias blancas estofadas
	Tortilla francesa	Cinta de lomo a la plancha	Garbanzos salteados	Salmón en salsa
	Lechuga y maíz	Lechuga iceberg	Lechuga y tomate	-
	Pan sin gluten y yogur natural	Pan sin gluten y yogur natural	Pan sin gluten y fruta fresca	Pan sin gluten y fruta fresca
09	10	11	12	13
Crema de calabaza	Arroz con salsa de tomate	Macarrones sin gluten con tomate	Judías verdes con patatas al ajoarriero	Alubias con verduras
Cinta de lomo a la plancha	Garbanzos estofados	Jamoncitos de pollo al limón	Tortilla de patata y cebolla	Merluza en salsa verde
Patatas dado	Lechuga y zanahoria	-	Lechuga iceberg	Lechuga y maíz
Pan sin gluten y fruta fresca	Pan sin gluten y yogur natural	Pan sin gluten y fruta fresca	Pan sin gluten y yogur natural	Pan sin gluten y fruta fresca
16	17	18	19	20
Pisto de verduras	Macarrones sin gluten con tomate	Arroz con calabacín, cebolla y zanahoria	Guisantes con zanahoria	Potaje de garbanzos
Cerdo a la jardinera con patatas	Alubias con verduras	Jamoncitos de pollo al ajillo	Tortilla de patata y cebolla	Bacalao al horno
-	-	Lechuga y maíz	Lechuga y tomate	Lechuga y zanahoria
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
Sopa de ave con fideos sin gluten	Guisantes salteados con jamón serrano	Macarrones sin gluten con tomate	Crema de verduras	Alubias pintas con verduras
Garbanzos con patatas	Cinta de lomo a la plancha	Tortilla francesa	Tortilla francesa	Merluza a la gallega
-	Lechuga y tomate	Patata panadera al horno	Tomate aliñado	Lechuga y zanahoria
Pan sin gluten y fruta fresca	Pan sin gluten y yogur natural	Pan sin gluten y fruta fresca	Pan sin gluten y fruta fresca	Pan sin gluten y fruta fresca
30	01	02	03	04
Macarrones sin gluten con atún				
Bacalao al horno				
Lechuga y tomate				
Pan sin gluten y fruta fresca				

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.

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

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
		Viernes	Primero	Puré de verduras														
			Segundo	Merluza a la gallega					4									14
			Guarnición	-														