Menú Intolerancia al gluten (celiaco)

COLEGIO SANTA MARÍA

Diciembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	01	02	03	04
	Judías verdes con patatas salteadas Jamoncitos de pollo al horno con hierbas provenzales Lechuga y zanahoria Pan sin gluten y yogur natural	Paella marinera Pavo a la jardinera - Pan sin gluten y fruta fresca	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata y cebolla Lechuga y tomate Pan sin gluten y fruta fresca	Puré de verduras Merluza a la gallega - Pan sin gluten y fruta fresca
07	08	09	10	11
		Crema de verduras Pechuga de pavo al horno Lechuga y zanahoria Pan sin gluten y fruta fresca	Judías verdes con patatas salteadas Salmón al horno con ajo y perejil Lechuga iceberg Pan sin gluten y fruta fresca	Arroz con salsa de tomate Alubias blancas estofadas con verduritas - Pan sin gluten y fruta fresca
14	15	16	17	18
Crema de verduras Filete de ternera a la plancha Patata panadera al horno Pan sin gluten y fruta fresca	Macarrones sin gluten con tomate Bacalao al horno Lechuga y remolacha Pan sin gluten y yogur natural	Arroz con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al ajillo Lechuga iceberg Pan sin gluten y fruta fresca	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata y cebolla Lechuga y tomate Pan sin gluten y fruta fresca	Garbanzos con patatas Merluza a la gallega - Pan sin gluten y fruta fresca
21	22	23	24	25
Guisantes salteados con jamón serrano Revuelto de huevo con tomate Lechuga y maíz Pan sin gluten y fruta fresca	Sopa de ave con fideos sin gluten Filete de pollo al horno Patatas fritas Pan sin gluten y yogur natural			
28	29	30	31	01

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.



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 o Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne o Pescado
Pescado	Huevo o carne
Legumbres	Verdura o Huevo
carne	Huevo o Pescado

Fruta o lácteo

alcil restauración

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

DOWN España · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · Fundación Vicki Bernadet

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	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Intolerancia al glut	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones sin gluten con atún				4					9					
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Judías verdes con patatas salteadas														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con hierbas pro														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Paella marinera				4	5	6								14
			Segundo	Pavo a la jardinera														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas									9					
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Puré de verduras	1	2	3						9					14
			Segundo	Merluza a la gallega				4										14
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Guisantes salteados con jamón serrano														
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9			12		14
			Segundo	Garbanzos con patatas														14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras														14
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Judías verdes con patatas salteadas														14
			Segundo	Salmón al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Alubias blancas estofadas con verduritas			3											
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verduras														14
			Segundo	Filete de ternera a la plancha														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Martes	Primero	Macarrones sin gluten con tomate									9					
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al ajillo	1													14
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas									9					
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Garbanzos con patatas														14
			Segundo	Merluza a la gallega				4										14
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Guisantes salteados con jamón serrano														
			Segundo	Revuelto de huevo con tomate														
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9			12		14
			Segundo	Filete de pollo al horno														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9			12		14
			Segundo	Garbanzos con patatas														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Alubias con calabaza														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de verduras														14
			Segundo	Merluza en salsa de puerros				4										
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Garbanzos estofados con calabacín y zanah	1							8	9	10	11			
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	Puré de verduras	1	2	3						9					14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Jueves	Primero	Coditos sin gluten con tomate									9					
			Segundo	Garbanzos salteados														
			Guarnición	Lechuga y tomate														14

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: 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	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
		Viernes	Primero	Alubias blancas estofadas									9					
			Segundo	Salmón en salsa				4										
			Guarnición	-														

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