

Menú SIN GLUTEN

Diciembre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Paella valenciana Tosta de pan sin gluten de queso cremoso con orégano Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan sin gluten	02 Pasta sin gluten con tomate Limanda al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan sin gluten	03 Fabada vegetal Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	04 Crema de calabaza Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan sin gluten	05 Potaje de garbanzos a la mediterránea Abadejo al horno Chips de boniato Fruta de temporada y pan sin gluten
Festivo	09 Arroz a banda Revuelto de huevo Champiñones salteados Fruta de temporada y pan sin gluten	10 Sopa de ave con pasta sin gluten y garbanzos Pollo al horno Maíz salteado Fruta de temporada y pan sin gluten	DEGUSTACIÓN SUECIA Crema de legumbres (sin lentejas) y hortalizas Albóndigas con tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan sin gluten	12 Fideos a la cazuela con pasta sin gluten Tosta de pan sin gluten con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Macedonia de frutas y pan sin gluten
15 Guiso de patata y verdura Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan sin gluten	16 Crema de calabacín Magro asado en salsa de naranja Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Yogur natural y pan sin gluten	17 Arroz a la cubana Guisantes salteados con jamón serrano Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	18 Sopa marinera con pasta sin gluten Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan sin gluten	19 Pasta sin gluten a la carbonara Salmón al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan sin gluten
MENÚ ESPECIAL NAVIDAD Sopa de ave con pasta sin gluten Hamburguesa mixta al horno Patatas al horno  Natillas de chocolate y pan sin gluten	23	24	25	26
29	30	31	01	02
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</p> <p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A SUECIA Y BÉLGICA</p>				

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
				Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

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