

**DICIEMBRE 2025 - CEIP MIRANTBO**  
**SIN GLUTEN**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1  Arroz integral con tomate y huevo Hummus de garbanzos con tosta de pan sin gluten Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	2  Legumbres (No lentejas) con verduras Bacaladilla crujiente casera sin gluten (maicena) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	3  Crema de zanahoria Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan sin gluten <b>Yogur natural con chocolate puro</b>	4  Espaguetis sin gluten a la carbonara Abadejo al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	5  Alubias estofadas Huevos rotos Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan sin gluten Fruta fresca de temporada
8  <b>FESTIVO</b>	9  Ensalada variada con pollo Fideua sin gluten marinera Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	10  Cazuela de garbanzos con calabaza Tortilla de patata Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	11  Vichyssoise Rape a la andaluza casero sin gluten (maicena) Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	12  Tosta sin gluten con tomate y caballa Alubias con arroz integral y verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada
15  Macarrones sin gluten a la napolitana Merluza gratinada con alioli suave Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	16  Patatas estofadas con pollo y verduras Huevo relleno con tomate y atún Lechuga, zanahoria y remolacha Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	17  Crema de guisantes y zanahoria Albóndigas sin gluten en salsa de tomate con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga	18  Ensalada fresca (lechuga, zanahoria, tomate, pavo sin gluten y queso fresco) Arroz al horno con garbanzos eco Pan sin gluten Yogur natural	19  Legumbres (No lentejas) con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan sin gluten Fruta fresca de temporada
22  <b>Menú especial de Navidad</b>  	23  	24  	25  	26   <b>Descubriendo la proteína vegetal</b>
29  <i>Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.</i>	30  	31  		<b>FELICES FIESTAS Y PRÓSPERO AÑO 2026</b> <b>¡NOS VEMOS EN ENERO!</b>  

# 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.



## 04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.



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.

## Recomendador de cenas

### Primeros platos

Si en el cole el primer plato fue...	Para cenar puede ser...

### Segundos platos

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...

