



MENÚ SIN GLUTEN

- 1. GLUTEN
- 2. LÁCTEO
- 3. HUEVO
- 4. PESCADO
- 5. MOLUSCOS

- 6. CRUSTÁCEOS
- 7. CACAHUETES
- 8. FRUTOS DE CÁSCARA
- 9. SOJA
- 10. SÉSAMO

- 11. MOSTAZA
- 12. APIO
- 13. ALTRAMUCES
- 14. SULFITO



JUNIO 2026

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Alubias ecológicas con verduras</p> <p>Pechuga de pavo a la plancha con ensalada variada (14)</p> <p>fruta</p> <p>588,73 KCAL, 71,38g HC, 34,06g Prot, 14,77g Lip</p> <p>1</p>	<p>Espirales integrales (sin gluten) al horno con tomate casero al horno</p> <p>Cinta de lomo fresca a la plancha con ensalada mixta (14)</p> <p>fruta</p> <p>690,35 KCAL, 81,83 gr HC, 35,50 gr Prot, 22,82g lip</p> <p>2</p>	<p>Arroz a la milanesa</p> <p>Salmón al horno con ensalada variada (4,5,6,14)</p> <p>fruta</p> <p>739,99 KCAL, 88,93gr HC, 29,68 pt, 27,79g lip</p> <p>3</p>	<p>Crema de verduras (14)</p> <p>Pollo al ajillo con verduritas y patatas fritas (14)</p> <p>yogur (2)</p> <p>741,73 KCAL, 78,93g HC, 34,53g Prot, 30,09g Lip</p> <p>4</p>	<p>Garbanzos a la marinera (4,5,6,14)</p> <p>Merluza al horno en salsa de puerros (4,5,6)</p> <p>fruta</p> <p>543,9 KCAL, 58,44g HC, 30,34g Prot, 19,17gr Lip</p> <p>5</p>
<p>Macarrones integrales (sin gluten) al pomodoro</p> <p>Filete de aguja a la plancha con ensalada variada (14)</p> <p>fruta</p> <p>692,53 KCAL, 83,43g HC, 31,73g Prot, 24g Lip</p> <p>8</p>	<p>Alubias pintas con verduritas (14)</p> <p>Tortilla francesa con tomate aliñado (2,14)</p> <p>fruta</p> <p>582,63 KCAL, 79,29g HC, 26,20g Prot, 16,70g Lip</p> <p>9</p>	<p>Judías verdes rehogadas con jamón</p> <p>Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada variada (14)</p> <p>yogur (2)</p> <p>585,98 KCAL, 48,72g HC, 35,63g Prot, 26,83 Lip</p> <p>10</p>	<p>Salteado de arroz con zanahoria y guisantes</p> <p>Hamburguesa a la plancha con ensalada variada (14)</p> <p>fruta</p> <p>531,79 KCAL, 65,85g HC, 25,86g Prot, 16,88g Lip</p> <p>11</p>	<p>Crema fresca de puerros y calabaza asada (14)</p> <p>Merluza a la plancha con patata asada (4,5,6,14)</p> <p>fruta</p> <p>607,06 KCAL, 85,33g HC, 28,21g Prot, 15,35 Lip</p> <p>12</p>
<p>Garbanzos con verduras (14)</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha con ensalada variada (14)</p> <p>fruta</p> <p>589,82 KCAL, 71,47g HC, 33,26g Prot, 16,4g Lip</p> <p>15</p>	<p>Crema de calabacín y puerro (14)</p> <p>Merluza al horno con salsa de pimientos el piquillo (4,5,6)</p> <p>yogur(2)</p> <p>607,06 KCAL, 85,33g HC, 28,21g Prot, 15,35 Lip</p> <p>16</p>	<p>Ensalada de pasta (sin gluten) con vinagreta (12)</p> <p>Lomo adobado con ensalada variada (3,14)</p> <p>fruta</p> <p>861,53 KCAL, 80,05g HC, 49,41g Prot, 36,14g Lip</p> <p>17</p>	<p>Guisantes salteados con jamón</p> <p>Albóndigas en salsa española con verduras asadas y patatas fritas (14)</p> <p>fruta</p> <p>771,49 KCAL, 79,8g HC, 26,45g Prot, 35,16g Lip</p> <p>18</p>	<p>Arroz con tomate casero</p> <p>Tortilla de calabacín con ensalada variada (2,14)</p> <p>fruta</p> <p>717,16 KCAL, 87,49g HC, 27,68g Prot, 27,68 Lip</p> <p>19</p>
25	26	27	28	29