



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



OCTUBRE 2026

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			Sopa de cocido con picadillo Pollo asado en su jugo con patatas fritas (14) Fruta del tiempo 642,33 KCAL, 74,73g HC, 30,69g Prot, 22,84g Líp	Arroz a la marinera (4,5,6) Tortilla de calabacín con ensalada variada (3,14) Fruta del tiempo 671,62 KCAL, 86,39g HC, 24,55G Prot, 24,09g Líp
Crema de puerro, calabaza y zanahoria (14) Filete de pavo a la plancha con ensalada variada (14) Fruta del tiempo 483,45 KCAL, 56,33g HC, 27,26g Prot, 14,77g Líp	Alubias blancas estofadas con verduritas Cinta de lomo fresca a la plancha con ensalada mixta (14) Fruta del tiempo 709,35KCAL, 75,07g HC, 39,65g Prot, 23,49g Líp	Crema de verduras frescas de temporada (14) Salmón al horno a la naranja (4,5,6) Yogur (2) 545,36 KCAL, 61,64g HC,28,7g Prot, 19,91 Líp	Sopa de cocido con fideos (1) Cocido completo con sus carnes y verduras Fruta del tiempo 588,42 KCAL, 88,71g HC, 27,81g Prot, 10,66g Líp	Arroz con tomate casero al horno Merluza a la romana con ensalada variada (4,5,6,14) Fruta del tiempo 614,63 KCAL, 91,46g HC, 16,3g Prot, 19,14g Líp
FESTIVO	Macarrones integrales sin gluten con tomate casero al horno (1) Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada variada (14) Fruta del tiempo 728,21 KCAL, 75,45g HC, 38,05g Prot, 28,06g Líp	Alubias blancas con verduritas (1,14) Tortilla francesa con ensalada de tomate (3,14) Yogur (2) 615,81 KCAL, 74,6g HC, 31,49g Prot, 20,64g Líp	Sopa de cocido con picadillo de jamón Albóndigas en salsa española con patatas (2,14) Fruta del tiempo 810,36 KCAL, 81,23g HC, 25,62g Prot, 40,68g Líp	Crema de verduras frescas de temporada (14) Bacalao orly con ensalada de tomate aliñado (4,5,6,14) Fruta del tiempo 438,91KCAL, 59,4g HC, 22,24g Prot, 11,23g Líp
Alubias pintas estofadas con verduritas Lomo adobado a la plancha con ensalada (14) Fruta del tiempo 615,04 KCAL, 66,21g HC, 33,01g Prot, 20,77g Líp	Espagueti sin gluten con verdutas y tomate casero al horno (1) Merluza al horno con patata hervida (4,5,6,14) Fruta del tiempo 711,28 KCAL, 92,14g HC, 30,64g Prot, 22,88g Líp	Crema de verduras (14) Tortilla de patata de calabacín con ensalada (3,14) Yogur (2)	Sopa tradicional del cocido con picadillo y fideos Estofado de ternera a la jardinera con patatas (2,14) Fruta del tiempo 736,06 KCAL, 92,24g HC,27,49g Prot, 26,38g Líp	Arroz con calamares y gambas (4,5,6) Salmón al horno con salsa de naranja (4,5,6) Fruta del tiempo 600,52 KCAL, 85,05g HC, 26,26g Prot, 16,11g Líp
Alubias blancas con verduras (1,14) Pollo al ajillo con verduritas Fruta del tiempo 680,73 KCAL, 69,37g HC, 36,25g Prot, 25,06g Líp	Coditos al pomodoro sin gluten con albahaca Pechuga de pavo con ensalada mixta (14) Fruta del tiempo 674,22 KCAL, 81,71g HC, 37,63g Prot, 20,24g Líp	Arroz a la milanesa con magro y verduras Bacalao rebozado con ensalada variada (4,5,6,14) Yogur (2) 713,88 KCAL, 95,3g HC, 32,66g Prot, 21,35g Líp	Sopa de ave con picadillo y garbanzos (14) Maza de cerdo asada en su jugo con patatas asadas (14) Fruta del tiempo 697,4KCAL, 89,38g HC, 38,32g Prot, 18,88g Líp	Crema de calabaza y boniato (14) Palometa al horno con pisto (4,5,6) Fruta del tiempo 417,49 KCAL, 57,58g HC, 18,79g Prot, 11,07g Líp