

Menú Sin gluten

COLEGIO SANTA RITA

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
			Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz salteado con zanahoria Atún en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) - Yogur y pan sin gluten
05	06	07	08	09
Pisto de verduras con patata salteado Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	Macarrones sin gluten con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de calabaza Salteado de garbanzos con tiras de pollo - Fruta fresca y pan sin gluten	Paella de verduras (zanahoria, cebolla y calabacín) Abadejo guisado en salsa napolitana Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Brócoli salteado con ajo y cebolla Magro horno/plancha Puré de patata Yogur y pan sin gluten
12	13	14	15	16
	Arroz con salsa de tomate Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan sin gluten	Judías verdes con patatas salteadas Magro de cerdo con salsa de zanahorias Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Guiso de alubias con verduritas (tomate, pimiento, calabacín y zanahoria) Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan sin gluten
19	20	21	22	23
Menestra de verduras salteadas Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Macarrones sin gluten con salsa de tomate Abadejo al horno Calabacín salteado Fruta fresca y pan sin gluten	Patata, zanahoria y cebolla al vapor Tortilla de patata y calabacín horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de calabaza y zanahoria Ragout de ternera con patatas (tomate, cebolla, zanahoria) - Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con calabaza y calabacín Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan sin gluten
26	27	28	29	30
Crema de calabacín Muslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Guiso de alubias con verduritas (tomate, pimiento, calabacín y zanahoria) Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	Patatas estofadas con costillas Merluza en salsa de puerros Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan sin gluten	

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.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

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.

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
Pescado	>	Huevo carne
Legumbres	>	Verdura Huevo
carne	>	Huevo Pescado
Fruta	o	lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten					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	NOSETILLA	APPO	ALTRAMUCES	SULFOTOS
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 1	Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten									9					
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo													14	
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz salteado con zanahoria														
			Segundo	Atún en salsa napolitana (salsa tomate, orégano)				4										
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Pisto de verduras con patata salteado														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate									9					
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza														14
			Segundo	Salteado de garbanzos con tiras de pollo												12		
			Guarnición	-														
	Semana 2	Jueves	Primero	Paella de verduritas (zanahoria, cebolla y ca														
			Segundo	Abadejo guisado en salsa napolitana				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Brócoli salteado con ajo y cebolla														
			Segundo	Magro horno/plancha														
			Guarnición	Puré de patata			2						9					14
	Semana 3	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten									9					
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
	Semana 3	Jueves	Primero	Judías verdes con patatas salteadas														14
			Segundo	Magro de cerdo con salsa de zanahorias														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Guiso de alubias con verduritas (tomate, pin														14
			Segundo	Tortilla francesa horno			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas														
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate									9					
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Miércoles	Primero	Patata, zanahoria y cebolla al vapor														14
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 4	Jueves	Primero	Crema de calabaza y zanahoria														14
			Segundo	Ragout de ternera con patatas (tomate, ceb														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz con calabaza y calabacín														
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Muslo de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Guiso de alubias con verduritas (tomate, pin														14
			Segundo	Tortilla francesa horno			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Patatas estofadas con costillas														14
			Segundo	Merluza en salsa de puerros				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 5	Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten									9					
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

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