SERUNION EDUCA

Menú Sin gluten

COLEGIO SANTA RITA

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
	Judías verdes salteadas al ajillo Magro con salsa de tomate Patatas dado fritas Fruta fresca y pan sin gluten	Patata, zanahoria y cebolla al vapor Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de coliflor Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz a la mexicana Salteado de garbanzos con calabacín, pimiento y maíz - Yogur y pan sin gluten
09	10	11	12	13
Crema de zanahoria Pollo en salsa de tomate Coditos sin gluten en blanco Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz a la milanesa (guisante y magro) Salmón al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	Garbanzos estofados con espinacas y zanahoria Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de ave con fideos sin gluten Escalope de pollo horno/plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan sin gluten	Patata y zanahoria al vapor Abadejo al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten
16	17	18	19	20
Paella de verduritas (zanahoria, cebolla y calabacín) Pollo en salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Patata con zanahoria, calabacín y calabaza Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de calabacín Cerdo a la jardinera con patatas guisado (menestra y verduras) - Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias pintas estofadas con verduras Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Macarrones sin gluten con salsa de tomate Bacalao al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan sin gluten
23	24	25	26	27
Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Guiso de alubias con verduritas (tomate, pimiento, calabacín y zanahoria) Huevos duros con salsa de tomate casera y queso fundido Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz salteado con zanahoria Atún en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) - 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 Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten
30	01	02	03	04
Pisto de verduras con patata salteado Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y maíz 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.



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 o Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.

DOWN España · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · Fundación Vicki Bernadet

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	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo														
			Segundo	Magro con salsa de tomate														
			Guarnición	Patatas dado fritas														14
		Miércoles	Primero	Patata, zanahoria y cebolla al vapor														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Crema de coliflor														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Arroz a la mexicana														
			Segundo	Salteado de garbanzos con calabacín, pimie														14
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de zanahoria														14
			Segundo	Pollo en salsa de tomate														
			Guarnición	Coditos sin gluten en blanco									9					
		Martes	Primero	Arroz a la milanesa (guisante y magro)														
			Segundo	Salmón al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Garbanzos estofados con espinacas y zanah														14
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9			12		14
			Segundo	Escalope de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Patatas dado al horno														14
		Viernes	Primero	Patata y zanahoria al vapor														14
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Paella de verduritas (zanahoria, cebolla y ca														
			Segundo	Pollo en salsa de tomate														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Patata con zanahoria, calabacín y calabaza														14
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Cerdo a la jardinera con patatas guisado (me														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Alubias pintas estofadas con verduras														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate									9					
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Guiso de alubias con verduritas (tomate, pin														14
			Segundo	Huevos duros con salsa de tomate casera y		2	3						9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Arroz salteado con zanahoria														
			Segundo	Atún en salsa napolitana (salsa tomate, orég				4										
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten									9					
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Judías verdes con patatas salteadas														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Pisto de verduras con patata salteado														14
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			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.