

Menú ESCOLAR SIN GLUTEN, mes de junio de 2026

La cocina utiliza aceite de oliva y aceite de girasol alto oleico para cocinar y aceite de oliva virgen para aliñar.

Los menús van acompañados de agua.

Las frutas del mes son: mandarina, manzana, melón, naranja, pera, plátano, sandía

Los yogures se sirven, a petición del centro, naturales o de sabores, con azúcar o sin azúcar. Los yogures con azúcar tienen máximo 12,3g/ 100ml.

1	2	3	4	5
PURÉ DE VERDURAS	PASTA sin gluten DE VERANO (tomate, piña, maíz, atún)	PASTA sin gluten A LA NAPOLITANA	CREMA DE VERDURAS Y LEGUMBRE (garbanzos)	ARROZ DE PESCADO
POLLO EMPANADO CASERO sin gluten	POLLO A LA PLANCHA	LOMO AL HORNO	MERLUZA CON EMPANADO CASERO sin gluten	TORTILLA A LA FRANCESA CON QUESO
ENSALADA VARIADA CON QUESO (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	CHAMPIÑONES Y PIMIENTO ROJO ASADO	JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON BACON	ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	ENSALADA VARIADA CON PIPAS (iceberg, brotes tiernos, zanahoria rallada)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Sanfaina de verduras con huevo y pan / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y lenguado enharinado con patata / Fruta	Sugerencia de cena: Hervido de patata y verduras con huevo / Fruta	Sugerencia de cena: Quínoa con verduras y pollo troceado / Fruta	Sugerencia de cena: Coca de verduras con sardinas / Fruta
8	9	10	11	12
PASTA sin gluten A LA CARBONARA	TREMPÓ DE GARBANZOS	ARROZ 3 DELÍCIAS (zanahoria, guisantes, jamón, tortilla)	POTAJE DE JUDÍAS CON VERDURAS	CREMA DE ZANAHORIA
CHISPITAS DE MERLUZA CASERAS sin gluten	LONGANIZA DE CERDO A LA PLANCHA	PALOMETA AL HORNO GRATINADA (bechamel sin gluten, queso)	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA	JAMONCITO DE POLLO ASADO CON LIMÓN Y ROMERO
ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	PURÉ DE PATATA	ENSALADA VARIADA CON ATÚN (iceberg, brotes tiernos, zanahoria rallada)	ENSALADA VARIADA CON MAÍZ (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	PATATA Y VERDURAS (cebolla, tomate, zanahoria)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR
Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con calabacín y zanahoria / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla a la francesa con pan / Fruta	Sugerencia de cena: Aroz con pimientos y alubias pintas / Fruta	Sugerencia de cena: Quínoa con verduras y frutos secos / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y pizza casera / Fruta
15	16	17	18	19
CREMA DE VERDURAS	SOPA DE CALDO DE AVE c/ PASTA sin gluten	PURÉ DE VERDURAS	ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE	
NUGETS CASEROS DE POLLO sin gluten	BACALAO AL HORNO	HUEVOS COCIDOS	ABADEJO AL ENELDO	
ENSALADA VARIADA CON PIPAS (iceberg, brotes tiernos, zanahoria rallada)	VERDURAS (cebolla, tomate, pimiento rojo) Y PATATA	ENSALADILLA DE PATATA	ENSALADA VARIADA CON CROSTONES DE PAN sin gluten (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	
Sugerencia de cena: Hervido de patata, judías y zanahoria con huevo / Fruta	Sugerencia de cena: Lentejas guisadas con verduras y quínoa / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y lenguado enharinado con arroz / Fruta	Sugerencia de cena: Puré de verduras y croquetas de pollo / Fruta	

¡ Que paséis un buen verano !



Si necesita información de los alérgenos contenidos en el menú, contacte con cocinadosbenjamin@hotmail.com

Pan, Pasta, Harinas, Bases de Pizza, Especias, Legumbre, Precocinados, Embutidos, Procesados de carne: Sin Gluten.