

Menú SIN GLUTEN septiembre de 2026

Los menús van acompañados de agua.

La cocina utiliza aceite de oliva y aceite de girasol alto oleico para cocinar y aceite de oliva virgen para aliñar. La sal es yodada (Art. 4 RD 315/2025)
El yogur es natural sin azúcar añadido (Art. 9 RD 315/2025) Si el centro declina la oferta del yogur sin azúcar, se ofrecerá fruta.

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

			10	11
			Pasta especial sin gluten a la Napolitana	Paella de Carne y Verduras
			Pollo asado con Limón y Romero	Tortilla a la Francesa con Jamón (3,6,7)
			Ensalada Variada con Atún (4)	Ensalada Variada con Aceitunas
			Fruta de Temporada	Fruta de Temporada
			Sugerencia de cena: Merluza rebozada con verduras y patata / Fruta	Sugerencia de cena: Tortillas mexicanas de pollo y verduras / Fruta
14	15	16	17	18
Crema de Zanahoria	Ensalada Variada con Pollo rebozado sin gluten	Sopa de Caldo de Ave c/ Pasta especial sin gluten	Crema de Calabaza	Arroz de Pescado (2,4,14)
Lomo al horno	Potaje de Garbanzos con Verduras y Pasta especial sin gluten	Pavo al Curry	Merluza al horno con Salsa de Tomate (4)	Tortilla a la Francesa con Queso (3,7)
Patata asada y Ensalada Variada con Queso (7)		Champiñones y Arroz cocido	Cebolla y Patata panadera	Ensalada Variada con Maíz
Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Yogur Natural (7)
Sugerencia de cena: Ensalada y tortilla de patata / Fruta	Sugerencia de cena: Pastel de merluza con verduras y patata / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y croquetas de garbanzos / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada de lentejas y quínoa / Fruta	Sugerencia de cena: Salmón al horno con verduras y patata / Fruta
21	22	23	24	25
Pasta especial sin gluten a la Carbonara (6,7)	Crema de Verduras	Potaje de Judías con Verduras	Arroz a la Milanesa (6,7,12)	Crema de Calabacín
Abadejo al horno (4)	Estofado de Pollo	Hamburguesa de Carne mixta al horno	Tortilla de Patata y Cebolla (3)	Albóndigas de Soja texturizada (6)
Ensalada Variada con Aceitunas	Patata y Verduras (cebolla, zanahoria, tomate)	Ensalada variada y Patata asada	Ensalada Variada con Maíz	Patata y Verduras
Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Yogur Natural (7)	Fruta de Temporada
Sugerencia de cena: Pastel de verduras con patata / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y merluza a la plancha con arroz / Fruta	Sugerencia de cena: Calamar con cebolla y pan / Fruta	Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y pizza / Fruta
28	29	30		
Ensalada Variada con Pollo rebozado sin gluten	Crema de Zanahoria	Arroz con Salsa Pomodoro		
Estofado de Garbanzos con Verduras y Arroz (1)	Pechuga de Pollo a la plancha	Salmón a la plancha (4)		
	Patatas asadas	Ensalada Variada con Aceitunas		
Fruta de Temporada	Yogur Natural (7)	Fruta de Temporada		
Sugerencia de cena: Lomo con cuscús y verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y tortilla de patata / Fruta	Sugerencia de cena: Espirales de legumbre al curry / Fruta		

1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuete 6: Soja 7: Leche 8: Frutos Secos 9: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramuces 14: Moluscos