

Menú Sin GLUTEN octubre 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, mandarina, pera, plátano, naranja.

			1	2
			Sopa de Caldo de Ave c/ Pasta especial sin gluten Hamburguesa de Carne mixta al horno Ensalada Variada con Maíz Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Ensalada y merluza enharinada / Fruta	Potaje de Garbanzos con Verduras Tortilla a la Francesa con Jamón (3,7) Patata asada Yogur Natural (7) Sugerencia de cena: Hamburguesa completa / Fruta
5	6	7	8	9
Crema de Verduras de Temporada Jamoncitos de Pollo asados Patata a dados Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Ensalada y huevos rotos con patatas / Fruta	Paella Mixta (2,4,14) Hoki con enharinado casero sin gluten (4) Ensalada Variada con Queso (7) Yogur Natural (7) Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con verduras / Fruta	Potaje de Judías con Verduras Salchichas de Cerdo al horno (7,12) Arroz salteado con Pimientos Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Sopa y salmón con ensalada / Fruta	Crema de Calabaza Tortilla de Patata asada y Cebolla (3) Ensalada Variada con Aceitunas Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Merluza con tomate y patata / Fruta	Ensalada Variada con Atún (4) Pasta especial a la Boloñesa Vegetal (6) (con soja texturizada) Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Fajitas mexicanas de Pollo y Verduras / Fruta
12	13	14	15	16
Festivo	Ensalada Variada con Pollo enharinado sin gluten Potaje de Garbanzos con Verduras y Pasta especial sin gluten Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Salchichas con patatas y pimientos / Fruta	Sopa de Caldo de Ave c/ Pasta especial sin gluten Abadejo a la Andaluza sin gluten (4) Ensalada Variada con Maíz Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con verduras salteadas / Fruta	Crema de Puerros y Zanahoria Lomo al homo con Cebolla y Zanahoria Patata panadera Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Sopa y merluza empanada con ensalada / Fruta	Arroz de Pescado (2,4,12,14) Tortilla a la Francesa con Queso (3,7) Ensalada Variada con Aceitunas Yogur Natural (7) Sugerencia de cena: Quiche casero / Fruta
	20	21	22	23
	Crema de Verduras Tacos de Pavo con Salsa a la Pimienta suave Patata a dados Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Pastel de atún con Salsa / Fruta	Arroz a la Milanesa (6,7,12) Tortilla de Patata asada y Cebolla (3) Ensalada Variada con Aceitunas Yogur Natural (7) Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con pisto / Fruta	Potaje de Judías con Verduras Pechuga de Pollo a la plancha Ensalada Variada con Queso (7) Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Sopa y tortilla con ensalada / Fruta	Crema de Verduras de Temporada Albóndigas de Soja texturizada (6) Verduras (ajo, cebolla, zanahoria, guisantes, tomate) Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Wraps variados / Fruta
26	27	28	29	30
Ensalada Variada con Pollo enharinado sin gluten Estofado de Garbanzos con Verduras y Arroz Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Salmón a la plancha con patata y verduras / Fruta	Crema de Zanahoria y Coliflor Frito de Magro Patata y Verduras (cebolla, pimiento rojo, guisantes) Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Ensalada variada y tortilla de patata y cebolla / Fruta	Arroz a la Cubana (3) Hoki con enharinado casero sin gluten (4) Ensalada Variada con Maíz Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con verduras salteadas / Fruta	Potaje de Garbanzos con Verduras Pechuga de Pollo con Salsa Cazadora Patata panadera Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Ensalada y merluza con salsa y arroz / Fruta	Sopa de Caldo de Ave c/ Pasta especial sin gluten Tortilla a la Francesa con Jamón (3,7) Ensalada Variada con Aceitunas Yogur Natural (7) Sugerencia de cena: Pizza casera / 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				
Pan, Pasta, Harinas, Bases de Pizza, Especies, Legumbre, Precocinados, Embutidos, Procesados de carne: Sin Gluten.				