

MENÚ COLEGIOS SIN GLUTEN OCTUBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Sopa de pasta (sin gluten) Lomo asado c/ menestra Fruta	2 Crema de calabacín Pollo asado c/ arroz Yogur 7	3 Ensalada de pasta vegetal (sin gluten) Merluza romana(sin gluten) c/ patatas 3-4 Fruta
6 Crema de calabaza Raxo de pollo c/ pasta (sin gluten) y verduras Yogur 7	7 Patatas a la riojana Merluza romana (sin gluten) c/ ensalada mixta 3-4 Fruta	8 Garbanzos vegetales Tortilla c/ tacos de pavo 3 Fruta	9 Judías c/ huevo 3 Salmón al horno c/ patatas 4 Yogur 7	10 Crema de zanahoria Carne guisada c/ pasta (sin gluten) Fruta
13 Sopa de pasta (sin gluten) Merluza romana (sin gluten) c/ verduras y patata 3-4 Fruta	14 Crema de verduras Pasta boloñesa (sin gluten) Yogur 7	15 Guisantes c/ jamón Pechuga de pollo c/ arroz Fruta	16 Ensalada de pasta vegetal (sin gluten) Guiso de abadejo c/ verduras y patata Yogur 7	17 Alubias vegetales Tortilla c/ ensalada mixta 3 Fruta
20 Crema de verduras Milanesa de lomo (sin gluten) c/ arroz 3 Yogur 7	21 Crema de puerros Estofado de pavo c/ verduras y patata Fruta	22 Pasta (sin gluten) c/ tomate y queso 7 Merluza romana (sin gluten) c/ ensalada 3-4 logur 7	23 Crema de zanahoria Hamburguesa de pollo c/ arroz 3 Fruta	24 Sopa de cocido (sin gluten) Pescado plancha c/ patatas 4 Yogur 7
27 Sopa de cocido (sin gluten) Pechuga de pollo c/ menestra de verduras Fruta	28 Crema de calabacín Pasta (sin gluten) c/ atún 4 Yogur 7	29 Sopa de pasta (sin gluten) Carne c/ patatas y verduras Fruta	30 Alubias vegetales Pollo estofado c/ ensalada mixta Flan de vainilla 7	31 DÍA DO ENSINO



Legenda: 1: gluten; 2: crustáceos; 3: huevo; 4: pescado; 5: cacahuetes; 6: soja; 7: lácteos; 8: frutos con cáscara; 9: apio; 10: mostaza; 11: sésamo; 12: moluscos; 13: altramuces; 14: sulfitos