

MENÚ SIN GLUTEN COLEGIOS OCTUBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Pasta (sin gluten) c/ queso 7-13 Pescado plancha c/ ensalada 4 Fruta	2 Ensalada de garbanzos Milanesa de pollo (sin gluten) c/ menestra 3 Fruta
5 Crema de calabaza Carne guisada c/ verduras y patatas Fruta	6 Ensalada c/ maíz y zanahoria Pasta (sin gluten) c/ boloñesa 13 Yogur 7	7 Arroz 3 delicias 3 Merluza romana (sin gluten) c/ ensalada 3-4 Fruta	8 Crema de brócoli Pollo al horno c/ guarnición de verduras 14 Fruta	9 Salpicón de pasta (sin gluten) 3-4-13 Pescado al horno c/ menestra 4 Fruta
12 FESTIVO	13 Ensalada completa Pasta (sin gluten) c/ atún 4-13 Fruta	14 Alubias vegetales Tortilla c/ ensalada mixta 3 Fruta	15 Pasta (sin gluten) c/ tacos de pavo 13 Pescado plancha c/ menestra 4 Yogur 7	16 Crema de verduras Lomo al horno c/ patatas 14 Fruta
19 Ensalada completa Merluza romana (sin gluten) c/ patatas y zanahorias 3-4 Fruta	20 Judías c/ huevo 3 Carne guisada c/ pasta (sin gluten) y pimiento rojo 13 Fruta	21 Crema de brócoli Pollo plancha c/ arroz Yogur 7	22 Garbanzos vegetales Guiso de abadejo c/ verduras y patata 4 Fruta	23 Crema de zanahorias Pavo asado c/ patata Fruta
26 Judías c/ jamón Paella mixta 2-12 Fruta	27 Patatas a la riojana Merluza romana (sin gluten) c/ ensalada mixta 3-4 Fruta	28 Crema de zanahoria Raxo de pollo c/ pasta sin gluten y verduras 13 Fruta	29 Alubias vegetales Tortilla c/ ensalada mixta 3 Fruta	30 Salpicón de pasta (sin gluten) 3-4-13 Pescado plancha c/ verduras 4 Yogur 7



CONTIENE
GLUTEN



CRUSTÁCEOS



HUEVOS



PESCADO



CACAHUETES



SOJA



LACTEOS



FRUTOS
DE CÁSCARA



APIO



MOSTAZA



GRANOS
DE SÉSAMO



MOLUSCO



ALTRAMUCES



SULFITOS

Leyenda: 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 molusco; 13 altramuces; 14 sulfitos