100% saludable sernuga

Patricia Beiro San Román
Dietista-Nutricionista
Col. GA00003

Adrimial FOOD

MENÚ COLEGIOS SIN GLUTEN NOVIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Crema de calabaza Merluza romana (sin gluten) c/ patatas 3-4 Fruta	**3** Sopa de pasta (sin gluten) 13 Milanesa de pollo (sin gluten) c/ judías verdes 3 Yogur 7	**4** Garbanzos vegetales Pescado al horno c/ patatas 4 Fruta	**5** Crema de verduras Raxo de pollo c/pasta (sin gluten) 13 Fruta	**6** Sopa de verduras (sin gluten) 13 Lomo al horno c/ menestra 14 Fruta
9 Judías salteadas Pasta (sin gluten) c/ atún 4-13 Fruta	**10** Alubias vegetales Tortilla c/ ensalada mixta 3 Fruta	**11** Guisantes c/ jamón Hamburguesa de pollo c/ arroz 3 Yogur 7	**12** Sopa de pasta (sin gluten) 13 Merluza romana (sin gluten) c/ brócoli y zanahoria 3-4 Fruta	**13** Crema de zanahoria Pavo asado c/ patatas Fruta
16 Garbanzos vegetales Guiso de abadejo c/ verduras y patata 4 Fruta	**17** Crema de judías Pasta (sin gluten)c/ tacos de pavo y champiñones 13 Fruta	**18** Sopa de pasta (sin gluten) 13 Pollo al horno c/ verduras Yogur 7	**19** Crema de calabaza Milanesa de lomo (sin gluten) c/ patatas 3 Fruta	**20** Tortilla de jamón y queso 3-7 Pescado plancha c/ menestra 4 Fruta
23 Crema de brócoli Pollo plancha c/ arroz Fruta	**24** Judías con jamón Merluza plancha c/ patatas y guisantes 4 Fruta	**25** Garbanzos vegetales Tortilla c/ lechuga y zanahoria 3 Fruta	**26** Caldo gallego Abadejo al horno c/ patatas 4 Yogur 7	**27** Sopa de pasta (sin gluten) 13 Pollo al ajillo c/ menestra Fruta
30 Crema de calabaza Estofado de pavo con patatas y verduras Yogur 7				

CONTIENE GLUTEN · CRUSTÁCEOS · HUEVOS · PESCADO · CACAHUETES · SOJA · LACTEOS · FRUTOS DE CASCARA · 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