



MENÚ SIN GLUTEN NOVIEMBRE 2025

Marta García Díaz
Nº COL/CLM 00001



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª SEMANA					
2ª SEMANA	LUNES 3 Paella mixta Revuelto con Jamón Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua Kcal. 896 H.C. 89,32g Prot. 47,76 g Gras. 38,66 g Fib. 6,98g *2,4,5	MARTES 4 Puré de patatas y zanahoria Filete de ternera plancha con patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua Kcal. 710 H.C. 87,41g Prot. 29,74 g Gras. 33,57 g Fib. 13,49g *4	MIÉRCOLES 5 Alubias con chorizo Caballa al horno con zanahoria Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua Kcal. 780 H.C. 85,2g Prot. 38,33g Gras. 24,45g Fib. 26,48g *4	JUEVES 6 Guisantes a la francesa Filete de lomo plancha con verduras Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua Kcal. 861 H.C. 42,46g Prot. 45,58 g Gras. 56,64 g Fib. 5,08g *	VIERNES 7 Potaje con bacalao Filete de merluza al horno con champiñón Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua Kcal. 971 H.C. 84,04g Prot. 52,42 g Gras. 47,027 g Fib. 17,04g *4
3ª SEMANA	LUNES 10 Espaguetis a la marinera (sin gluten) Huevos fritos con tomate frito Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua Kcal. 849 H.C. 96,04 g Prot. 30,42g Gras. 38,18g Fib. 7,08g * 2, 4, 5	MARTES 11 Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua Kcal. 795 H.C. 76,32 g Prot. 37,92g Gras. 37,58g Fib. 11,54 g *	MIÉRCOLES 12 Coliflor a la gallega Pavo a la plancha con patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua Kcal. 513 H.C. 52,15g Prot. 43,07 g Gras. 18,20g Fib. 9,59g *	JUEVES 13 Lentejas con chorizo Calamares a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua Kcal. 796 H.C. 83,20g Prot. 35,47g Gras. 30,82g Fib. 13,67g *4	VIERNES 14 DÍA DE LA ENSEÑANZA
4ª SEMANA	LUNES 17 Coditos con tomate (sin gluten) Ternera a la jardinera Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua Kcal. 740 H.C. 71,60 g Prot. 30,19 g Gras. 36,54g Fib. 8,88g *	MARTES 18 Puré de verduras Tortilla de patatas con tomate lechuga y pepino Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua Kcal. 687 H.C. 89,05 g Prot. 18,81 g Gras. 28,45g Fib. 10,24g *2	MIÉRCOLES 19 Fabada Asturiana Pescadilla al horno con tomate natural Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua Kcal. 770 H.C. 45,6 g Prot. 37,40 g Gras. 23,15g Fib. 26,1g *4	JUEVES 20 Judías verdes rehogadas Magro al ajillo con patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua Kcal. 790 H.C. 57,91 g Prot. 36,55 g Gras. 45,93g Fib. 8,53g *	VIERNES 21 Garbanzos con espinacas Merluza a la plancha con tomate y maíz Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua Kcal. 634 H.C. 76,86 g Prot. 36,51 g Gras. 19,64g Fib. 13,79g *4
5ª SEMANA	LUNES 24 Menestra de verduras Bacalao a la Vizcaína con patata vapor Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua Kcal. 637 H.C. 59,51 g Prot. 29,62 g Gras. 31,21g Fib. 12,86g *4	MARTES 25 Crema de puerros Merluza en salsa verde Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua Kcal. 629 H.C. 87,7g Prot. 29,68g Gras. 17,24 g Fib. 13,47g *4	MIÉRCOLES 26 Lentejas con verduras Tortilla francesa con jamón ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua Kcal. 702 H.C. 67,57g Prot. 27,09g Gras. 36,04g Fib. 10,14g *2	JUEVES 27 Acelgas con patatas Gallo al horno con tomate tomate natural Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua Kcal. 655 H.C. 50,14 g Prot. 30,10g Gras. 35,80g Fib. 9,74 g *4	VIERNES 28 Judías blancas estofadas Pechuga de pollo plancha con pimientos Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua Kcal. 665 H.C. 78,71g Prot. 39,02g Gras. 21,09g Fib. 22,62g *

Recomendamos la fruta como postre diario dentro de una alimentación saludable, los lácteos deben ser ocasionales

* Alérgenos: 1 Gluten, 2 Huevos, 3 Lácteos, 4 Pescado, 5 Crustáceos, 6 Cacahuets 7 Frutos secos, 8 Soja, 9 Apio, 10, Mostaza, 11 Sésamo,

13 Altramuz, 14 Sulfitos

RECOMENDACIONES DE CENA

CENAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1º SEMANA					
2ª SEMANA	sopa sin gluten y pollo	pizza sin gluten casera vegetal	ensalada y pescado	sopa sin gluten y pescado	puré y ternera
3ª SEMANA	puré y lomo	verduras y tortilla	arroz con verduras	verduras y pollo	pasta sin gluten
4ª SEMANA	sopa de estrellas sin gluten y huevo	hamburguesa casera sin gluten	pasta sin gluten	pizza sin gluten casera de ternera	ternera y patatas
5ª SEMANA	pescado con verduras	ensalada de atún	puré y lomo	verduras con jamón	sopa sin gluten y pollo