



MENÚ SIN GLUTEN FEBRERO 2026

	LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
<b>1ª SEMANA</b>	Crema de calabaza Filete de gallo al horno con arroz pillaw Fruta de temporada Pan sin gluten y Agua	Fideua de pescado (sin gluten) Filete de pollo en salsa con tomate natural Fruta de temporada Pan sin gluten y Agua	Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo Fruta de temporada Pan sin gluten y Agua	Patatas estofadas con verduras Escalopines de ternera plancha con champiñón Fruta de temporada Pan sin gluten y Agua	Menestra de verduras Merluza en salsa verde con guisantes Fruta de temporada Pan sin gluten y Agua
	Kcal. 835 H.C. 78,70g Prot. 31,41g Gras. 43,88g Fib. 4,4g * 4	Kcal. 783,34 H.C. 40,05g Prot. 47,38 g Gras.48,18 g Fib. 6,88 g * 4, 5	Kcal. 778,64 H.C. 65,08 g Prot.34,45g Gras. 42,28 g Fib. 5,48 g *	Kcal. 866,61 H.C.63,73 g Prot. 34,28g Gras. 52,73g Fib. 6,64g * 2	Kcal.772,28 H.C. 92,55 g Prot. 44,90 g Gras. 24,72 g Fib. 9,19g * 2,4
<b>2ª SEMANA</b>	Coditos a la boloñesa (sin gluten, tomate y carne de cerdo) Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada Pan sin gluten y Agua	Lentejas con chorizo Ragut pavo estofado con verduras Fruta de temporada Pan sin gluten y Agua	Patatas con calamares Pescadilla al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin gluten y Agua	Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo Fruta de temporada Pan sin gluten y Agua	Arroz a la Cubana Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin gluten y Agua
	Kcal. 675,05 H.C.42,30 g Prot. 31,98g Gras. 41,94g Fib. 16,18g * 2	Kcal.821,55 H.C. 76,42 g Prot. 37,01 g Gras. 40,79 g Fib. 8,51g *	Kcal. 869,37 H.C. 78,81 g Prot.49,78g Gras. 39,44g Fib. 9,47 g * 4	Kcal. 778,64 H.C. 65,08 g Prot.34,45g Gras. 42,28 g Fib. 5,48 g *	Kcal 819,53 H.C. 88,05 g Prot. 28,88 g Gras. 39,09 g Fib. 6,59g * 2
<b>3ª SEMANA</b>	<b>FIESTA</b>	<b>FIESTA</b>	Judías verdes con jamón Tortilla francesa con queso con ensalada de tomate y pepino Fruta de temporada Pan sin gluten y Agua	Crema de calabacín Filetes de ternera en salsa con verduras Fruta de temporada Pan sin gluten y Agua	Lentejas con verduras Salmón en salsa con patata al horno Fruta de temporada Pan sin gluten y Agua
			Kcal. 786,12 H.C. 54,50g Prot. 48,67 g Gras.48,16g Fib. 4,52g * 2	Kcal. 780 H.C. 66,36 g Prot.31,21g Gras. 40,47g Fib. 8,49 g *	Kcal.789,47 H.C. 66,23g Prot. 39,95 g Gras.50,56g Fib. 13,54g * 4
<b>4ª SEMANA</b>	Arroz con verduras Bacalao al horno con patatas dado Fruta de temporada Pan sin gluten y Agua	Sopa de la abuela (sin gluten) Ternera en salsa con verduras Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua	Brócoli con patatas Filetes de pollo plancha con ensalada de tomate Fruta de temporada Pan sin gluten y Agua	Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo Fruta de temporada Pan sin gluten y Agua	Lasaña de atún (sin gluten) Tortilla de patata con pimienta verde Fruta de temporada Pan sin gluten y Agua
	Kcal. 701,43 H.C. 60,73g Prot. 26,00g Gras. 39,39g Fib. 13,67g * 4	Kcal. 654 H.C. 34,85 g Prot. 42,41 g Gras. 37,49g Fib. 12,69g *	Kcal. 734,61 H.C. 31,73 g Prot.38,86g Gras. 50,19g Fib. 7,04 g *	Kcal. 778,64 H.C. 65,08 g Prot.34,45g Gras. 42,28 g Fib. 5,48 g *	Kcal. 968,43 H.C. 84,36g Prot. 60,32 g Gras.43,34g Fib. 13,96g * 2,3, 4

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
1ª SEMANA	sopa sin gluten y pollo	pizza sin gluten casera vegetal	ensalada y pescado	sopa sin gluten y pescado	puré y huevo
2ª SEMANA	puré y lomo	verduras y tortilla	arroz con verduras	verduras y pollo	pasta sin gluten
3ª SEMANA	sopa sin gluten y huevo	hamburguesa completa sin gluten	pasta sin gluten	pizza sin gluten casera de atún	ternera y patatas
4ª SEMANA	pescado con verduras	ensalada y pescado	sopa sin gluten y pescado	ensalada y pollo	puré y pescado