

Menú Sin gluten ni huevo (pasta sin trazas de huevo)

COLEGIO SAN JOSÉ

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
			Judías verdes con patatas salteadas	Guiso de alubias con verduritas (tomate, pimiento, calabacín y zanahoria)
			Cinta de lomo en salsa de mostaza	-
			Tomate aliñado	-
			Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur y pan sin gluten
05	06	07	08	09
Pisto de verduras con patata salteado	Macarrones sin gluten con salsa de tomate	Menestra de verduras salteadas	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro)	Paella de verduritas (zanahoria, cebolla y calabacín)
Pechuga de pollo horno/plancha	Filete de merluza a la plancha	Salteado de garbanzos con tiras de pollo	Magro horno/plancha	Abadejo guisado en salsa napolitana
Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga y tomate	-	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur y pan sin gluten
12	13	14	15	16
	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)	Sopa de cocido con fideos sin gluten	Arroz con salsa de tomate	Alubias estofadas al estilo tradicional (patata, zanahoria y pimiento)
	Merluza en salsa de tomate casera	Garbanzos estofados con patata y pollo	Lomo de cerdo en salsa de verduritas	Filete de merluza a la plancha
	Ensalada de lechuga	-	Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga y tomate
	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur y pan sin gluten
19	20	21	22	23
Crema de calabaza y zanahoria	Macarrones sin gluten con salsa de tomate	Sopa de ave con fideos sin gluten	Arroz con calabaza y calabacín	Pisto de verduras salteado
Pechuga de pollo horno/plancha	Abadejo al horno	Pechuga de pavo horno/plancha	Merluza al horno con ajo y perejil	Filete de cerdo horno/plancha
Ensalada de lechuga	Menestra de verduras salteadas	Zanahoria salteada	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur y pan sin gluten
26	27	28	29	30
Crema de calabacín	Sopa de cocido con fideos sin gluten	Patatas estofadas con costillas	Guiso de alubias con verduritas (tomate, pimiento, calabacín y zanahoria)	
Escalope de pollo horno/plancha	Garbanzos estofados con patata y pollo	Merluza en salsa de puerros	Magro horno/plancha	
Ensalada de lechuga	-	Ensalada de lechuga y tomate	Ensalada de lechuga y zanahoria	
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...		Para cenar puede ser...
Verdura	>	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	>	Verdura
Legumbres	>	Verdura Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...		Para cenar puede ser...
Huevo	>	carne Pescado
Pescado	>	Huevo carne
Legumbres	>	Verdura Huevo
carne	>	Huevo Pescado
Fruta	o	lácteo

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja