

Menú Sin gluten

COLEGIO JUAN XXIII (DISCIPULAS)

Junio 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Macarrones sin gluten con salsa de tomate	Crema de calabaza	Arroz con salsa de tomate	Coliflor con patatas al ajoarriero (ajo, pimentón)	Alubias pintas estofadas
Jamonicitos de pollo asados al limón	Magro con salsa de tomate	Garbanzos estofados	Tortilla de patata y cebolla horno	Merluza en salsa verde con guisantes
Lechuga y maíz	Patatas dado fritas	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur natural y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten
08	09	10	11	12
Arroz integral a la milanesa (guisante, champiñón, magro)	Puré de verduras	Garbanzos estofados con espinacas y zanahoria	Coditos sin gluten con salsa de tomate	Alubias blancas estofadas
Cinta de lomo a la plancha	Tortilla francesa horno	Escalope de pollo al horno	Pollo en salsa de tomate	Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla)
-	Lechuga y maíz	Patatas fritas	Lechuga y tomate	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 natural y pan sin gluten
15	16	17	18	19
Alubias pintas estofadas	Macarrones sin gluten con salsa de tomate	Sopa de cocido con fideos sin gluten	Arroz con calabaza y calabacín	Potaje de garbanzos estofados (judía, berenjena, zanahoria)
Tortilla de patata y cebolla horno	Alubias estofadas con verduritas (ensaladilla)	Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria)	Jamonicitos de pollo al ajillo	Merluza al horno con ajo y perejil
Lechuga y tomate	-	-	Lechuga y maíz	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	Yogur natural y pan sin gluten
22	23	24	25	26
Arroz con salsa de tomate	Judías verdes con patatas salteadas	Macarrones sin gluten con salsa de tomate		
Gallo al horno	Cinta de lomo a la plancha	Pechuga de pollo horno/plancha		
Zanahoria dado salteada	Lechuga y tomate	-		
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur natural y pan sin gluten		
29	30	01	02	03

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten

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.

[illegible]

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