

Menú Sin gluten

COLEGIO JUAN XXIII (DISCÍPULAS)

Septiembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07	08	09	10	11
		Macarrones sin gluten con salsa de tomate	Crema de coliflor	Alubias pintas estofadas con patatas
		Merluza en salsa verde (guisante)	Magro horno/plancha	Tortilla de patata y cebolla horno
		Ensalada de lechuga y zanahoria	Patatas dado fritas	Ensalada de lechuga
		Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur y pan sin gluten
14	15	16	17	18
Crema de zanahoria	Arroz a la milanesa (guisante y magro)	Garbanzos estofados con espinacas y zanahoria	Sopa de ave con fideos sin gluten	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro)
Pollo en salsa de tomate	Salmón a la plancha	Tortilla francesa horno	Escalope de pollo horno/plancha	Abadejo al horno
Coditos sin gluten en blanco	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga y maíz	Patatas fritas	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
21	22	23	24	25
Paella mixta (pollo, marisco)	Patata con zanahoria, calabacín y calabaza	Crema de calabacín y queso	Alubias pintas estofadas con bacón	Macarrones sin gluten con salsa de tomate
Pollo en salsa de tomate	Merluza al horno con ajo y perejil	Cerdo a la jardinera con patatas guisado (menestra y verduras)	Tortilla francesa horno	Bacalao al horno
Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y maíz	-	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	Yogur y pan sin gluten
28	29	30	01	02
Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)	Arroz salteado con zanahoria	Sopa de cocido con fideos sin gluten		
Pechuga de pollo horno/plancha	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano)	Garbanzos estofados con patata y pollo		
Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	-		
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten		
05	06	07	08	09

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	>	lácteo

