

MENÚ SIN GLUTEN MARZO 2026

COLEGIOS CASTILLA-LA MANCHA

Semana 2-6	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMEROS	SOPA DE LLUVIA SIN GLUTEN	ARROZ CANTONÉS	CREMA DE GUISANTES	COLIFLOR A LA ITALIANA	ALUBIAS BLANCAS CON MAGRO
SEGUNDOS	ALBONDIGA CON TOMATE	PESCADO BLANCO AL HORNO	HUEVOS RELLENOS	CALDERETA DE CORDERO	PESCADO BLANCO AL AJILLO
GUARNICIÓN	PATATAS DADO	ENSALADA	ENSALADA	ZANAHORIA SALTEADA	ENSALADA
POSTRE	YOGUR Y PAN INTEGRAL	FRUTA DE TEMPORADA Y PAN	FRUTA DE TEMPORADA Y PAN	FRUTA DE TEMPORADA Y PAN	FRUTA DE TEMPORADA Y PAN
V.N.	651,6,2 17,7 33,2 83,8	673,0 215 34,1 20,2	753,0 40,5 31,7 63,2	968,0 61,2 25,9 74,8	628,2 18,9 45,1 70,4
Propuesta Cenas	Pasta + Pescado + Fruta	Verdura + Carne + Lácteo	Verdura + Pescado + Fruta	Arroz + Huevo + Fruta	Patata + Ave + Lácteo

Semana 9-13	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMEROS	CREMA DE CALABACIN	LENTEJAS CASTELLANAS	FIDEUA SIN GLUTEN DE VERDURAS	SOPA SIN GLUTEN DE COCIDO	ARROZ A LA CUBANA
SEGUNDOS	TORTILLA DE YORK	PESCADO BLANCO EN PAPILOTE	POLLO AL CHILINDRON	COCIDO COMPLETO	PESCADO AZUL AL HORNO
GUARNICIÓN	ENSALADA	VERDURAS ASADAS	CHAMPIÑON AL AJILLO		ENSALDA
POSTRE	YOGUR Y PAN SIN GLUTEN	FRUTA DE TEMPORADA Y PAN SIN GLUTEN	FRUTA DE TEMPORADA Y PAN SIN GLUTEN	FRUTA DE TEMPORADA Y PAN SIN GLUTEN	FRUTA DE TEMPORADA Y PAN SIN GLUTEN
V.N.	858,0 96,0 28,4 68,0	688,0 23,1 41,2 78,9	768,0 23,9 46,7 37,8	823,0 18,4 31,1 84,0	777,8 34,7 35,5 82,0
Propuesta Cenas	Pasta + Pescado + Fruta	Arroz + Carne + Lácteo	Verdura + Pescado + Fruta	Patata + Huevo + Lácteo	VERDURA+AVE+FRUTA

Semana 16-20	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMEROS	MACARRONES SIN GLUTEN CON ATÚN	JUDIAS BLANCAS ESTOFADAS	PAELLA DE MARISCO	JUDIAS VERDES CON PATATAS	POTAJE DE GARBANZOS
SEGUNDOS	TORTILLA DE QUESO	PESCADO BLANCO A LA SAL	ROTTI DE PAVO	PESCADO AZUL AL AJILLO	CINTA DE LOMO FRESCA AL HORNO
GUARNICIÓN	ENSALADA	PIMIENTOS ASADOS	ENSALADA	PATATAS PANADERAS	ENSALADA
POSTRE	FRUTA DE TEMPORADA Y PAN SIN GLUTEN	FRUTA TEMPORADA Y PAN SIN GLUTEN	FRUTA DE TEMPORADA Y PAN SIN GLUTEN	FRUTA DE TEMPORADA Y PAN SIN GLUTEN	YOGUR NATURAL Y PAN SIN GLUTEN
V.N.	774,0 36,5 34,8 76,0	868,0 18,1 40,6 86,0	746,0 23,4 40,8 91,7	813,0 20,2 36,8 73,1	613,8 29,6 41,0 61,3
Propuesta Cenas	Verdura + Carne + Lácteo	Patata + Huevo + fruta	Verdura + Pescado + Lácteo	Pasta + Ave + Fruta	Verdura + Pescado + Fruta

Semana 16-20	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMEROS	CREMA VICHYSOISE	LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ	PATATAS RIOJANA	JUDIAS BLANCAS ESTOFADAS	ESPAGUETIS SIN GLUTEN GRATINADOS
SEGUNDOS	REVUELTO DE BONITO	ESCALOPINES DE TERNERA EN SALSA	PESCADO AZUL AL HORNO	ALITAS DE POLLO ASADO	PESCADO BLANCO EN SALSA VERDE
GUARNICIÓN	ENSALADA	ZANAHORIA AL AJILLO	ENSALADA	ENSALADA	GUISANTES REHOGADOS
POSTRE	YOGUR NATURAL Y PAN SIN GLUTEN	FRUTA DE TEMPORADA Y PAN SIN GLUTEN	FRUTA DE TEMPORADA Y PAN SIN GLUTEN	FRUTA DE TEMPORADA Y PAN SIN GLUTEN	FRUTA DE TEMPORADA Y PAN SIN GLUTEN
V.N.	707,0 38,1 35,0 56,9	700,0 19,7 42,2 92,4	670,0 32,8 32,5 64,3	661,0 22,2 47,5 70,6	698,4 19,5 35,3 95,0
Propuesta Cenas	Pasta + Pescado + Fruta	Verdura + Huevo + Fruta	Arroz + Carne + Lácteo	Patata + Pescado + Fruta	VERDURA+AVE+LACTEO

