


**MENÚ SIN LÁCTEOS, TERNERA, TRIGO NI AZÚCAR**  
**DICIEMBRE 2025**
**COLEGIOS CASTILLA-LA MANCHA**

Semana 1-5	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMEROS	CREMA CALABACION	LENTEJAS CASTELLANAS	PASTA (S/GLUTEN) DE VERDURAS	SOPADE COCIDO (FIDEOS S/GLUTEN)	ARROZ A LA CUBANA
SEGUNDOS	TORTILLA FRANCESAS	PESCADO BLANCO EN PAPILLOTE	POLLO AL CHILINDRON	GARBAZOS CON PATATA, ZANAHORIA Y POLLO	PESCADO AZUL AL HORNO
GUARNICIÓN	ENSALADA	VERDURAS ASADAS	CHAMPIÑON AL AJILLO		ENSALADA
POSTRE	YOGUR Y PAN	FRUTA DE TEMPORADA Y PAN	FRUTA DE TEMPORADA Y PAN	FRUTA DE TEMPORADA Y PAN	FRUTA DE TEMPORADA Y PAN
Semana 9-12	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMEROS		ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS (SIN CARNE)	PAELLA DE MARISCO	JUDIAS VERDES CON PATATAS	POTAJE DE GARBAZOS
SEGUNDOS	FESTIVO: INMACULADA CONCEPCION	PESCADO BLANCO A LA SAL	ROTTI DE PAVO	PESCADO AZUL AL AJILLO	CINTA DE LOMO FRESCA AL HORNO
GUARNICIÓN		PIMIENTO ASADOS	ENSALADA	PATATAS PANADERAS	ENSALADA
POSTRE		FRUTA DE TEMPORADA Y PAN	FRUTA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL	FRUTA DE TEMPORADA Y PAN	YOGUR NATURAL Y PAN
Semana 15-19	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMEROS	CREMA VICHYSSOISE	LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ	PATATAS RIOJANA	JUDIAS BLANCAS GUIADAS (SIN CARNE)	CREMA DE CALABAZA ASADA HAMBURGUESA
SEGUNDOS	REVUELTO DE BONITO	FILETE DE POLLO	PESCADO AZUL AL HORNO	ALITAS DE POLLO ASADAS	TARTA DE LA ABUELA Y PAN SIN GLUTEN
GUARNICIÓN	ENSALADA	ZANAHORIA AL AJILLO	ENSALADA	ENSALADA	
POSTRE	YOGUR DE SOJA Y PAN SIN GLUTEN	FRUTA DE TEMPORADA Y PAN SIN GLUTEN	FRUTA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL	FRUTA DE TEMPORADA Y PAN SIN GLUTEN	

NO UTILIZAR CALDOS CON VERDURAS Y CONSERVAS CON LACTOSA, SE UTILIZARÁ YOGUR DE SOJA Y PAN SIN GLUTEN

FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria...)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO