

MENÚ SIN GLUTEN FEBRERO 2026

COLEGIOS CASTILLA-LA MANCHA

Semana 3-7	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMEROS	JUDÍAS VERDES CON TOMATE	LENTEJAS CASTELLANAS	PASTA SIN GLUTEN SALTEADOS CON ATÚN	JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS	ARROZ A LA CUBANA
SEGUNDOS	TORTILLA DE PATATA	PESCADO BLANCO AJOARRIERO	BROCHETAS DE SOLOMILLO DE CERDO	PESCADO AZUL AL HORNO	JA,PMCOTPS DE ÀVP ASADPS
GUARNICIÓN	ENSALADA	PATATA PANADERA	ENSALADA	PISTO	ENSALADA
POSTRE	FRUTA DE TEMPORADA Y PAN SIN GLUTEN	FRUTA DE TEMPORADA Y PAN SIN GLUTEN	YOGUR Y PAN SIN GLUTEN	FRUTA DE TEMPORADA Y PAN SIN GLUTEN	FRUTA DE TEMPORADA Y PAN SIN GLUTEN
V.N.	717,0 36,2 27,5 72,4	654,0 15,0 42,6 88,5	695,0 25,4 33,9 82,9	682,0 26,4 39,2 74,4	738,1 26,3 40,5 85,9

Propuesta Cenas Pasta + Ave + Fruta Arroz + Huevo + Lácteo Verdura + Pescado + Fruta Patata + Ave + Fruta Verdura + Pescado + Lácteo

Semana 10-14	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMEROS	MACARRONES CARBONARA	JUDÍAS PINTAS ESTOFADAS	CREMA DE VERDURAS	ARROZ CON POLLO	GARBANZOS A LA VINAGRETA
SEGUNDOS	TORTILLA DE CALABACIN	PESCADO AZUL AL LIMON	MAGRO DE CERDO CON TOMATE	PESCADO AZUL EN SALSA VERDE	HAMBURGUESA DE TERNERA AL HORNO
GUARNICIÓN	ENSALADA	ENSALADA	ZANAHORIA BABY	GUISANTES REHOGADOS	ENSALADA
POSTRE	FRUTA DE TEMPORADA Y PANSIN GLUTEN	FRUTA DE TEMPORADA Y PANSIN GLUTEN	YOGUR Y PAN SIN GLUTEN	FRUTA DE TEMPORADA Y PAN SIN GLUTEN	FRUTA DE TEMPORADA Y PAN SIN GLUTEN
V.N.	910,0 51,9 30,4 79,4	630,0 22,3 38,7 71,6	666,0 27,2 38,5 63,3	713,0 2,0 43,7 84,1	885,7 39,8 40,2 111,4

Propuesta Cenas Verdura + Ave + Lácteo Arroz + Huevo + Fruta Pasta + Pescado + Fruta Verdura + Carne + Lácteo Patata + Pescado + Fruta

Semana 17-21	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMEROS			BROCOLI AJOARRIERO	JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS	PASTA SIN GLUTEN MARINERA
SEGUNDOS			FILETES DE POLLO	PESCADO BLANCO A LA VIZCAINA	REVUELTO DE YORK
GUARNICIÓN	CARNAVAL	CARNAVAL	ARROZ PILAF	PATATA ASADA	ENSALADA
POSTRE			FRUTA DE TEMPORADA Y PAN SIN GLUTEN	FRUTA DE TEMPORADA Y PAN SIN GLUTEN	FRUTA DE TEMPORADA Y PAN SIN GLUTEN
V.N.			604,0 14,1 37,4 81,9	648,0 40,0 16,9 82,7	806,0 36,9 48,8 69,5

Propuesta Cenas Pasta + Pescado + Lácteo Arroz + Carne + Fruta Verdura + Ave + Lácteo

Semana 24-28	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMEROS	ARROZ CALDOSO CON VERDURAS	CREMA DE ESPINACAS	LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ	PATATAS CON COSTILLA	JUDÍAS PINTAS ESTOFADAS
SEGUNDOS	PESCADO AZUL CON TOMATE	FILETES DE POLLO	LOMO DE CERDO ASADO	TORTILLA DE QUESO	CHULETA DE PAVO
GUARNICIÓN	ENSALADA	ENSALADA	CALABACIN AL HORNO	TOMATE ALIÑADO	ENSALADA
POSTRE	FRUTA DE TEMPORADA Y PAN SIN GLUTEN	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
V.N.	714,0 35,3 23,2 90,9	613 28,86 33,85 55,98	699,0 18,4 44,6 89,3	679,0 38,1 30,3 55,7	675,0 19,7,7 40,7 85,9

Propuesta Cenas Verdura + Huevo + Fruta Arroz + Carne + Fruta Pasta + Huevo + Fruta Verdura + Pescado + Lácteo Patata + Pescado + Lácteo

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 ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO