



CELIAQUÍA, SIN GLUTEN

NOVIEMBRE 2025



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	2
NO LECTIVO	Buffet de ensalada <u>Macarrones a la Amatriciana (Pasta sin gluten)</u> Rabas de calamar empanadas Ensalada mixta Fruta de temporada	Buffet de ensalada Crema de puerros Contramuslo de pollo asado en su jugo Patatas fritas Fruta de temporada	Buffet de ensalada <u>Sopa de cocido (Pasta sin gluten)</u> Cocido completo Fruta de temporada	Buffet de ensalada Paella de pollo Lomo de atún a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur o fruta
KCAL 668 PROT 26 LIP 24 HC 82	KCAL 571 PROT 22 LIP 24 HC 62	KCAL 584 PROT 25 LIP 14 HC 82	KCAL 816 PROT 29 LIP 33 HC 98	
10	11	12	13	14
NO LECTIVO	Buffet de ensalada <u>Lentejas con patata y zanahoria (Sin gluten)</u> Canelones de carne con bechamel Salteado campero Yogur o fruta	Buffet de ensalada Arroz al horno con magro <u>Merluza a la romana (Rebozado sin gluten)</u> Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada	Buffet de ensalada Judías blancas con chorizo Tortilla de patatas Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur o fruta	Buffet de ensalada <u>Sopa de verduras con estrellitas (Pasta sin gluten)</u> Salmón a la plancha Judías verdes rehogadas Fruta de temporada
KCAL 732 PROT 39 LIP 28 HC 74	KCAL 670 PROT 19 LIP 26 HC 86	KCAL 752 PROT 33 LIP 29 HC 81	KCAL 768 PROT 31 LIP 40 HC 66	
17	18	19	20	21
Buffet de ensalada <u>Espaquetis boloñesa (Pasta sin gluten)</u> Atún con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada	Buffet de ensalada <u>Lentejas estofadas (Sin gluten)</u> Tortilla de patatas Brócoli rehogado Fruta de temporada	Buffet de ensalada Patatas guisadas con magro Salmón a la plancha Pisto manchego Fruta de temporada	Buffet de ensalada <u>Sopa de cocido (Pasta sin gluten)</u> Cocido completo Yogur o fruta	Buffet de ensalada Arroz con salsa de tomate Ventresca de bacalao rebozada casera <u>(Rebozado sin gluten)</u> Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada
KCAL 738 PROT 31 LIP 30 HC 82	KCAL 762 PROT 28 LIP 33 HC 80	KCAL 682 PROT 22 LIP 31 HC 75	KCAL 630 PROT 33 LIP 14 HC 88	KCAL 619 PROT 22 LIP 18 HC 87
24	25	26	27	28
Buffet de ensalada Crema de coliflor Estofado de ternera a la jardinera Patatas fritas Fruta de temporada	JORNADA GASTRONÓMICA ALEMANA Kartoffelsalat (ensalada de patata) <u>Spätzle (pasta alemana) (Pasta sin gluten)</u> Würstchen mit Kartoffelpüree (salchichas típicas con puré de patata) <u>Postre - Apfelstrudel (pastel de manzana) (Sin gluten)</u>	Buffet de ensalada Arroz tres delicias Filete de merluza a la plancha Ensalada mixta Yogur o fruta	Buffet de ensalada <u>Sopa de ave con conchitas (Pasta sin gluten)</u> Jamoncitos de pollo a la barbacoa Salteado campero Fruta de temporada	Buffet de ensalada Crema de calabaza Albóndigas de ternera a la jardinera Patatas panaderas Yogur o fruta
KCAL 609 PROT 27 LIP 32 HC 49	KCAL 759 PROT 27 LIP 24 HC 104	KCAL 589 PROT 26 LIP 14 HC 88	KCAL 614 PROT 25 LIP 29 HC 58	KCAL 754 PROT 33 LIP 33 HC 77

La comida aporta un 30-35% de las RDA

Las recomendaciones de cenas se pueden consultar en la web del colegio

Los alérgenos causantes de alergias e intolerancias alimentarias han sido considerados en la elaboración de los menús especiales para alérgicos.

Según el Reglamento 1169/2011 de Información al consumidor, en el centro están disponibles las fichas de platos. Pueden solicitárselas al responsable del centro para consultar, si desean, los alérgenos contenidos en cada plato del menú