



SIN GLUTEN

ENERO 2026



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1			8	9
			Buffet de ensalada <u>Macarrones sin gluten a la napolitana</u> <u>Cinta de lomo a la plancha</u> Salteado campero Yogur o fruta	Buffet de ensalada Patatas guisadas con magro y verduras Tortilla francesa con jamón Ensalada mixta Fruta de temporada
			Kcal:650 P:24 L:18 HC:92	Kcal:602 P:17 L:28 HC:66
12	13	14	15	16
Buffet de ensalada <u>Sopa de pasta sin gluten con verduras</u> Pavo al curry Patatas fritas Fruta de temporada	Buffet de ensalada Crema de verduras Albóndigas a la jardinera Arroz pilaf Yogur o fruta	Buffet de ensalada <u>Espaguetis sin gluten a la boloñesa</u> Salmón a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada	Buffet de ensalada <u>Sopa de fideos sin gluten</u> Cocido completo Yogur o fruta	Buffet de ensalada Judías verdes con patata <u>Filete de pechuga de pollo empanado sin gluten</u> Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada
Kcal:602 P:18 L:24 HC:75	Kcal:639 P:30 L:23 HC:75	Kcal:738 P:31 L:30 HC:82	Kcal:584 P:25 L:14 HC:82	Kcal:647 P:21 L:32 HC:64
19	20	21	22	23
Buffet de ensalada <u>Pasta sin gluten con crema de queso</u> Pincho moruno de pollo a la plancha Salteado campero Yogur o fruta	Buffet de ensalada Crema de calabaza Ragout de pavo en salsa Patata panadera Fruta de temporada	Buffet de ensalada Arroz con salsa de tomate <u>Bacalao a la romana sin gluten</u> Ensalada mixta Yogur o fruta	Buffet de ensalada <u>Sopa de ave con pasta sin gluten</u> Magro de cerdo agri dulce Champiñones salteados Fruta de temporada	Buffet de ensalada Alubias blancas con patata y zanahoria Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada
Kcal:696 P:30 L:23 HC:86	Kcal:659 P:20 L:27 HC:78	Kcal:619 P:22 L:18 HC:87	Kcal:706 P:31 L:39 HC:53	Kcal:605 P:27 L:16 HC:79
26	27	28	29	30
Buffet de ensalada Lentejas estofadas Salmón a la plancha Pisto Yogur o fruta	Buffet de ensalada Paella de carne Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada	Buffet de ensalada <u>Sopa de fideos sin gluten</u> Cocido completo Fruta de temporada	Buffet de ensalada Crema de calabacín Carrillera de cerdo guisada en su salsa Patatas fritas Yogur o fruta	Buffet de ensalada <u>Arroz con tomate</u> Lomo de atún a la plancha Ensalada mixta Fruta de temporada
Kcal:673 P:36 L:32 HC:54	Kcal:625 P:24 L:22 HC:79	Kcal:584 P:25 L:14 HC:82	Kcal:729 P:30 L:49 HC:38	Kcal:668 P:27 L:24 HC:81



ARTURO SORIA
Colegio