

Menú Sin gluten

DICIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Sopa de ave con arroz Cinta de lomo a la plancha / horno Puré de patata Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergen	Espaguetis sin gluten aglio-olio Pollo en salsa con champiñones - Yogur y pan sin gluten y sin alergen	Arroz a la cazuela con magro Filete de merluza a la plancha / al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergen	Alubias blancas con verduras Pechuga de pavo al limón Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan sin gluten y sin alergen	Crema de calabaza Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergen
08	09	10	11	12
 Festivo	Macarrones sin gluten con tomate Revuelto de calabacín Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan sin gluten y sin alergen	Crema de puerro y zanahoria Cinta de lomo a la plancha / horno Zanahoria salteada Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergen	Cocido andaluz Bacalao al horno / plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan sin gluten y sin alergen	Paella de verduras Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergen
15	16	17	18	19
Crema de calabacín Lomo asado con salsa de verduras Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergen	Alubias blancas estofadas Taqitos de atún en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan sin gluten y sin alergen	Arroz con salsa de tomate casera Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergen	Sopa de ave con arroz Muslos de pollo al horno Patatas fritas Yogur y pan sin gluten y sin alergen	Coditos sin gluten con tomate Filete de merluza a la plancha / al horno Ensalada de col Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergen
22	23	24	25	26
 Vacaciones	 Vacaciones	 Navidad	 Navidad	 Vacaciones
29	30			
 Vacaciones	 Vacaciones	 Vacaciones		Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.



la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo