

Menú ESCOLAR SIN GLUTEN, mes de octubre de 2025

La cocina utiliza aceite de oliva y aceite de girasol alto oleico para cocinar y aceite de oliva virgen para aliñar.

Los menús van acompañados de agua.

Las frutas del mes son: mandarina, manzana, melón, naranja, pera, plátano.

Los yogures se sirven, a petición del centro, naturales o de sabores, con azúcar o sin azúcar. Los yogures con azúcar tienen menos de 12,3g de azúcares/ 100ml.

		1	2	3
		SOPA DE "BULLIT" c/ PASTA sin gluten	CREMA DE VERDURAS	FIDEUÁ DE CARNE Y VERDURAS sin gluten
		FRIT DE POLLO	LOMO CON EMPANADO CASERO sin gluten	ABADEJO AL HORNO CON PICADA
		PATATA Y VERDURAS	ENSALADA VARIADA CON ATÚN (iceberg, brotes tiernos, zanahoria rallada)	ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS (iceberg, tomate, zanahoria rallada)
		YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
6	7	8	9	10
SOPA DE CALDO DE AVE c/ PASTA sin gluten	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS	CREMA DE CALABAZA	PAELLA DE CARNE Y VERDURAS	PASTA sin gluten A LA BOLOÑESA
NUGETS CASEROS DE POLLO sin gluten	HOKI CON ENHARINADO CASERO sin gluten	MUSLITO DE POLLO ASADO	PALOMETA AL HORNO CON PICADA	TORTILLA A LA FRANCESA CON QUESO
ENSALADA VARIADA CON MAÍZ (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	ARROZ CON PIMIENTOS	PATATAS ASADAS	ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	ENSALADA VARIADA CON ATÚN (iceberg, brotes tiernos, zanahoria rallada)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
13	14	15	16	17
CREMA DE VERDURAS Y LEGUMBRE (alubias)	SOPA DE CALDO DE AVE c/ PASTA sin gluten	PASTA sin gluten GRATINADA	ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE	CREMA DE VERDURAS
PAVO AL HORNO	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	ABADEJO CON EMPANADO CASERO sin gluten	LOMO ASADO
PATATA Y VERDURAS (cebolla, zanahoria, champiñones)	ENSALADA VARIADA CON MAÍZ (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	MENESTRA DE VERDURAS	ENSALADA VARIADA CON PIPAS (iceberg, brotes tiernos, zanahoria rallada)	ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS (iceberg, tomate, zanahoria rallada)
FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
20	21	22	23	24
SOPA DE CALDO DE AVE c/ PASTA sin gluten	ENSALADA VARIADA CON ATÚN Y ACEITUNAS	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS	"ARRÒS BRUT"	CREMA DE CHAMPIÑONES
PALOMETA AL HORNO CON PICADA	GUISO DE ALBÓNDIGAS CASERAS (magro de cerdo y babilla de ternera)	POLLO AL CURRY	HOKI AL HORNO CON PICADA	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
ENSALADA VARIADA CON MAÍZ (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	VERDURAS (ajo, cebolla, zanahoria, guisantes, tomate) Y PATATA	ARROZ BLANCO SALTEADO	ENSALADA VARIADA CON ATÚN (iceberg, brotes tiernos, zanahoria rallada)	ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS (iceberg, tomate, zanahoria rallada)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA
27	28	29	30	31
PURÉ DE VERDURAS	MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA	SOPA DE CALDO DE AVE c/ PASTA sin gluten	CREMA DE VERDURAS Y LEGUMBRE (garbanzos)	ARROZ DE PESCADO
POLLO EMPANADO CASERO sin gluten	LOMO AL HORNO	MERLUZA CON EMPANADO CASERO sin gluten	POLLO A LA PLANCHA	TORTILLA A LA FRANCESA CON QUESO
ENSALADA VARIADA CON QUESO (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON BACON	ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	PATATA Y PIMIENTO ROJO ASADO	ENSALADA VARIADA CON PIPAS (iceberg, brotes tiernos, zanahoria rallada)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA

Si necesita información de los alérgenos contenidos en el menú, contacte con cocinadosbenjamin@hotmail.com

Pan, Pasta, Harinas, Bases de Pizza, Especias, Legumbre, Precocinados, Embutidos, Procesados de carne: Sin Gluten.

Sugerencias de cenas, mes de octubre de 2025

		1	2	3
		Ensalada y salmón a la plancha con patata cocida / Fruta	Arroz con verduras y frutos secos / Fruta	Tacos caseros variados / Fruta
6	7	8	9	10
Hervido de patata y verduras con huevo / Fruta	Ensalada y buñuelos de patata y queso / Fruta	Sopa de pasta y tortilla a la francesa con ensalada / Fruta	Guiso de lentejas con verduras y arroz / Fruta	Pa amb oli / Fruta
13	14	15	16	17
Ensalada y huevos rotos con patatas / Fruta	Salteado de verduras con arroz y pavo troceado / Fruta	Ensalada y hamburguesa de garbanzos con pan tostado / Fruta	Sopa de pasta y merluza con zanahoria y tomate / Fruta	Brócoli y patata al vapor con salmón a la plancha / Fruta
20	21	22	23	24
Sopa de pasta y tortilla con ensalada / Fruta	Espirales de legumbre con verduras y comino / Fruta	Calamar con cebolla, calabacín y patata / Fruta	Ensalada y huevos rotos con patatas / Fruta	Brocheta de pollo con patata y verduras / Fruta
27	28	29	30	31
Sanfaina de verduras con huevo y pan / Fruta	Ensalada y lenguado enharinado con patata / Fruta	Hervido de patata y verduras con huevo / Fruta	Quínoa con verduras y pollo troceado / Fruta	Coca de verduras con sardinas / Fruta