Servicio de comedor escolar
COCINADOS BENJAMÍN

Menú Sin GLUTEN — noviembre de 2026

Los menús van acompañados de agua.
La cocina utiliza aceite de oliva y aceite de girasol alto oleico para cocinar y aceite de oliva virgen para aliñar. La sal es yodada (Art. 4 RD 315/2025)
El yogur es natural sin azúcar añadido (Art. 9 RD 315/2025) Si el centro declina la oferta del yogur sin azúcar, se ofrecerá fruta.
Las frutas del mes son: manzana, mandarina, pera, plátano, naranja.

2 Ensalada con Chispitas de Merluza caseras sin gluten (2,4) Guiso de Albóndigas de carne mixta Verduras y Patata Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Pastel de atún con salsa y pan / Fruta	**3** Potaje de Judías con Verduras Tortilla de Patata y Cebolla (3) Ensalada Variada con Maíz Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Calamarines con cebolla y arroz / Fruta	**4** Crema de Verduras de Temporada Pollo asado con Limón y Romero Patata asada Yogur Natural (7) Sugerencia de cena: Ensalada y tortita de lentejas / Fruta	**5** Paella de Carne y Verduras Palometa al horno con Picada de ajo, perejil, limón (4) Ensalada Variada con Aceitunas Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Sopa y tortilla de verduras / Fruta	**6** Ensalada Variada con Atún (4) Pasta especial a la Boloñesa Vegetal (6) (cebolla, zanahoria, pimiento rojo, tomate) Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Pa amb oli / Fruta
9 Crema de Calabacín Lomo al horno Patata asada y Ensalada Variada con Queso (7) Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Ensalada y tortilla de patata / Fruta	**10** Ensalada Variada con Nuggets caseros de Pollo sin gluten Potaje de Garbanzos con Verduras y Pasta especial sin gluten Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Pastel de merluza con verduras y patata / Fruta	**11** Sopa de Caldo de Ave c/ Pasta especial sin gluten Pavo al Curry (7) Champiñones y Arroz cocido Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Ensalada y huevos fritos con patatas / Fruta	**12** Crema de Calabaza Merluza al horno con Salsa de Tomate (4) Cebolla y Patata panadera Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Sopa y falafel con ensalada / Fruta	**13** Arròs Brut Tortilla a la Francesa con Queso (3,7) Ensalada Variada con Maíz Yogur Natural (7) Sugerencia de cena: Wraps de salmón y verduras / Fruta
16 Pasta especial sin gluten a la Carbonara (6,7) Abadejo con enharinado casero sin gluten (4) Ensalada Variada con Aceitunas Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Pastel de verduras con patata / Fruta	**17** Crema de Verduras de Temporada Estofado de Pollo Patata y Verduras (cebolla, zanahoria, tomate) Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Sopa y merluza a la plancha con ensalada / Fruta	**18** Potaje de Judías con Verduras Hamburguesa de Carne mixta al horno Ensalada Variada y Patatas asadas Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Calamar con cebolla y pan / Fruta	**19** Arroz a la Milanesa (6,7,12) Tortilla de Patata y Cebolla (3) Ensalada Variada con Maíz Yogur Natural (7) Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con verduras / Fruta	**20** Crema de Calabacín Albóndigas de Soja texturizada (6) Patata y Verduras Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Ensalada y quesadillas / Fruta
23 Ensalada Variada con Pollo enharinado sin gluten Estofado de Garbanzos con Verduras y Arroz Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Bacalao con cuscús y verduras / Fruta	**24** Crema de Zanahoria Pechuga de Pollo a la plancha Patatas fritas Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Sopa y tortilla con ensalada / Fruta	**25** Arroz con Salsa Pomodoro Salmón a la plancha (4) Ensalada Variada con Aceitunas Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Espirales de legumbre al curry / Fruta	**26** Potaje de Garbanzos con Verduras Tacos de Pavo con Salsa a la Pimienta suave Patata a dados Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Ensalada y merluza enharinada / Fruta	**27** Sopa de Caldo de Ave c/ Pasta especial sin gluten Tortilla a la Francesa con Jamón (3,7) Ensalada Variada con Maíz Yogur Natural (7) Sugerencia de cena: Hamburguesa completa / Fruta
30 Crema de Verduras de Temporada Jamoncitos de Pollo asados Patata asada Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Ensalada y huevos rotos con patatas / Fruta				

1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuete 6: Soja 7: Leche 8: Frutos Secos 9: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramuces 14: Moluscos

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

Carrer Josep Malbertí, 8 - 07007 - Palma de Mallorca - T 971 266 627

Menú consensuado con la empresa
María Colomer Valiente. Dietista-nutricionista Col. IB00005