

Menú SIN GLUTEN

Febrero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Guiso de patata, verdura y ternera Merluza en salsa de pesto Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan sin gluten	Paella valenciana Revuelto de huevo Pisto de verduras Fruta de temporada y pan sin gluten	Sopa casera de ave con garbanzos, patata y pasta sin gluten Pollo al horno Champiñones salteados Fruta de temporada y pan sin gluten	Crema de legumbres (sin lentejas) y hortalizas Albóndigas a la jardinera de guisantes y zanahoria Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	Fideos a la cazuela con pasta sin gluten Tosta de pan sin gluten con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga y zanahoria Macedonia de frutas y pan sin gluten
09	JORNADA DE LAS LEGUMBRES	11	12	13
Guiso de patata y verdura Tortilla francesa Loncha de queso Fruta de temporada y pan sin gluten	Pasta sin gluten a la carbonara Salmón al horno Crunchygarbanzos sin pasta tahine (garbanzos especiados crujientes) Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz a la cubana Guisantes salteados con jamón serrano Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	Vichyssoise Magra a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Yogur natural y pan sin gluten	Suquet de peix Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan sin gluten
16	17	18	DEGUSTACIÓN JAPÓN	20
Pasta sin gluten en salsa de calabaza Abadejo al horno Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan sin gluten	Crema de verduras de temporada Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz caldoso de la huerta Revuelto de huevo Calabacín salteado Fruta de temporada y pan sin gluten	Alubias estofadas con verduras Longanizas Zanahoria salteada Natillas de chocolate y pan sin gluten	Hervido valenciano de judía verde Tosta de pan sin gluten con atún y tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan sin gluten
23	24	JORNADA CHINA	26	27
Sopa de verduras con pasta sin gluten y garbanzos Panini sin gluten con boloñesa vegetal casera Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan sin gluten	Crema de verduras y hortalizas Pollo al horno Brócoli salteado Fruta de temporada y pan sin gluten	Pasta sin gluten con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada china (ensalada de col, maíz, soja y zanahoria) Natillas de chocolate y pan sin gluten	Arròs integral amb fèsols i naps Limanda al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan sin gluten	Guiso de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten
02	03	04	05	06
* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.			ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A JAPÓN Y CHINA  Jornada Internacional	
¡Todos los cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana! 				

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...	Para cenar puede ser...
Verdura	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	Verdura
Legumbres	Verdura Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne Pescado
Pescado	Huevo carne
Legumbres	Verdura Huevo
carne	Huevo Pescado
Fruta	lácteo