



MENÚ DE ENERO – SIN GLUTEN

CURSO 2025/2026

LUNES

5

Vacaciones
Navidad

MARTES

6

Vacaciones
Navidad

MIÉRCOLES

7

Vacaciones
Navidad

JUEVES

8

-Arroz con tomate.
-Tortilla de jamón
cocido con
ensalada.
-Fruta variada.

VIERNES

9

-Menestra de
verduras.

-Merluza a la
plancha con
guarnición.

-Fruta variada.

12

-Estofado de
patatas con
verduras.

-Hamburguesas de
pollo a la plancha.

-Fruta variada.

13

-Lentejas con
verduras.
-Tortilla de atún y
ensalada de
tomate.
-Fruta variada.

14

-Crema de
verduras.
-Pollo en salsa con
ensalada.
-Fruta variada.

15

-Espaguetis
integrales **sin
gluten** con tomate.
-Salmón a la
plancha con
menestra.
-Fruta variada.

16

-Paella de carne.
-Rabas de calamar
con guarnición.
-Fruta variada.

19

-Ensalada de pasta
integral **sin gluten**.
-Lomo a la plancha
con guarnición.
-Fruta variada.

20

-Cocido extremeño
(ternera, pollo,
chorizo, etc)
Fideos **sin gluten**.
-Ensalada de
tomate.
-Fruta variada.

21

-Arroz con tomate.
-Bacalao a la
dorada.
-Fruta variada.

22

-Crema de
zanahorias.
-Albóndigas **sin
gluten** en salsa de
verduras.
-Fruta variada.

23

-Estofado de
patatas con choco.
-Tortilla francesa y
ensalada.
-Fruta variada.

26

-Arroz a la cubana.
-Huevo frito o
tortilla francesa
con menestra de
verduras.
-Fruta variada.

27

-Estofado de
patatas con carne y
verduras.
-**Salmón a la
plancha** y ensalada.
-Fruta variada.

28

-Estofado de
lentejas y verduras.
-Pollo a la plancha
y ensalada de
tomate.
-Fruta variada.

29

-Macarrones
integrales **sin
gluten** con tomate.
-Lomo adobado a
la plancha con
verduritas.
-Fruta variada.

30

-Crema de
calabaza.
-Merluza a la
plancha con
ensalada de
lechuga.
-Fruta variada.