



MENÚ DE ENERO – SIN GLUTEN

CURSO 2025/2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
5 Vacaciones Navidad	6 Vacaciones Navidad	7 Vacaciones Navidad	8 -Arroz con tomate. -Tortilla de jamón cocido con ensalada. -Fruta variada.	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.