



MENÚ DE MARZO. SIN GLUTEN

CURSO 2025/2026

LUNES

2

- Estofado de patatas con verduras.
- Hamburguesas a la plancha con ensalada de tomate.
- Fruta variada.

MARTES

3

- Estofado de lentejas.
- Tortilla de atún con menestra.
- Fruta variada.

MIÉRCOLES

4

- Arroz estofado con verduras.
- Salmón a la plancha con ensalada de lechuga.
- Fruta variada.

JUEVES

5

- Crema de zanahorias.
- Pollo en salsa con patatas panaderas.
- Fruta variada.

VIERNES

6

- Espaguetis integrales **sin gluten** con tomate.
- Rabas de calamar y ensalada de tomate.
- Fruta variada.

9

- Estofado de arroz con pollo.
- Tortilla de patatas y ensalada de tomate.
- Fruta variada.

10

- Sopas de cocido.
- Fideos sin gluten.**
- Filetes de pollo empanado y menestra de verduras.
- Fruta variada.

11

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

12

- Estofado de patatas con carne.
- Atún con verduritas.**
- Fruta variada.

13

- Alubias con verduras.
- Merluza a la plancha con ensalada de lechuga.
- Fruta variada.

16

- Estofado de patatas con choco.
- Pollo a la plancha y menestra.
- Fruta variada.

17

- Arroz estofado con verduras.
- Salmón en salsa con ensalada de lechugas.
- Fruta variada.

18

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

19

- Crema de calabaza.
- Albóndigas en salsa de verduras.
- Fruta variada.

20

- Macarrones **sin gluten** con tomate.
- Tortilla de atún y ensalada.
- Fruta variada.

23

- Arroz con tomate.
- Huevo frito o tortilla francesa.
- Fruta variada.

24

- Puré de verduras.
- Hamburguesas a la plancha y patatas fritas.
- Fruta variada.

25

- Estofado de patatas con costillas y verduras.
- Rabas de calamar y ensalada.
- Fruta variada.

26

- Pasta **sin gluten** con tomate.
- Pollo en salsa y ensalada de tomate.
- Fruta variada.

27

- Lentejas estofadas con verduras.
- Merluza a la romana y ensalada.
- Fruta variada.