

Menú Sin gluten

SEPTIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Vacaciones de verano	02 Vacaciones de verano	03 Vacaciones de verano	04 Vacaciones de verano	05 Vacaciones de verano
08 Vacaciones de verano	09 Vacaciones de verano	10 Espaguetis sin gluten con calabacín, pimiento verde y zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada / pan de molde sin gluten	11 Arroz con verduras Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada / pan de molde sin gluten	12 Gazpacho casero con pan sin gluten Contramuslo de pollo al horno o a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada / pan sin gluten tostado con aceite y pimentón
15 Ensalada de pasta sin gluten Tortilla francesa Tomate aliñado con orégano Fruta de temporada / pan de molde sin gluten	16 Patatas con verduras y guisantes Pechuga de pavo al horno o a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur natural con topping de fruta / pan de molde sin gluten	17 Acelgas con patatas salteadas Rape en salsa de tomate Ensalada de lechuga, tomate, mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada / pan de molde sin gluten	18 Sopa casera de ave con fideos sin gluten Pollo con ajo y perejil Calabacín salteado Fruta de temporada / pan de molde sin gluten	19 Arroz con magro y coliflor Magra al ajillo Ensalada de lechuga, col y zanahoria Fruta de temporada / pan de molde sin gluten
22 Espinacas con patatas salteadas Tortilla de patatas y cebolla Champiñones salteados con ajo y perejil Fruta de temporada / pan de molde sin gluten	23 Gazpacho casero con pan sin gluten Cinta de lomo al horno / plancha Coditos sin gluten salteados con ajo y pimentón Fruta de temporada / pan de molde sin gluten	24 Garbanzos estofados con verduras y patatas Pechuga de pavo al horno/plancha Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada / pan de molde sin gluten	25 Arroz caldoso con verduras Caballa en salsas de puerros Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Yogur / pan de molde sin gluten	26 Coditos sin gluten con verduras en salsa de tomate Contramuslo de pollo al limón Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada / pan de molde sin gluten
29 Crema de verduras y hortalizas Pollo al horno/plancha Patatas fritas Fruta de temporada / pan de molde sin gluten	30 Paella de verduritas Revuelto de huevo Ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur / pan de molde sin gluten			Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.



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...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo