

ALUMNO _____.

CURSO: _____.

MENÚ SIN GLUTEN

MENÚ OCTUBRE 2025

		PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO
MIÉRCOLES	1	Crema de zanahoria	Albóndigas a la madrileña
JUEVES	2	Arroz primavera	Merluza a la plancha con ensalada
VIERNES	3	Puré de verdura	Filete de pollo a la plancha con ensalada
LUNES	6	Judías verdes con tomate	Estofado de pavo a la jardineira
MARTES	7	Arroz tres delicias	Tortilla con ensalada
MIÉRCOLES	8	Crema de patata	Hamburguesa con tomate
JUEVES	9	Crema de calabaza	Cinta de lomo adobado
VIERNES	10	Crema de verduras	Filete de cerdo con ensalada
MARTES	14	Lentejas guisadas	Albóndigas a la jardinera
MIÉRCOLES	15	Crema de patatas	Pavo a la plancha con ensalada
JUEVES	16	Patatas a la riojana	Ragout de pavo en salsa
VIERNES	17	Arroz integral con tomate	Pollo a la plancha con ensalada
LUNES	20	Arroz con pollo	Lenguado con ensalada
MARTES	21	Pasta sin gluten con salsa de tomate	Pollo asado con guarnición
MIÉRCOLES	22	Puré de zanahoria	Pavo estofado
JUEVES	23	Judías pintas a la jardinera	Filete a la plancha con ensalada
VIERNES	24	Guisantes con beicon	Filete de cerdo a la plancha con ensalada
LUNES	26	Arroz campero	Jamón York a la plancha con ensalada
MARTES	27	Judías verdes con tomate	Bacaladitos a la plancha con ensalada
MIÉRCOLES	28	Puré de verduras	Chuleta de pavo al ajillo
JUEVES	29	Patatas con carne	Lacón a la plancha con ensalada
VIERNES	30	Crema de calabaza	Muslitos de pollo con guarnición