

ALUMNO _____
CURSO: _____

MENÚ SIN GLUTEN

MENÚ ENERO 2026

	PRIMER PLATO		SEGUNDO PLATO
--	---------------------	--	----------------------

JUEVES	8	Lentejas guisadas	Lomo a la plancha con ensalada
VIERNES	9	Puré de verduras	Merluza a la plancha con ensalada

LUNES	12	Crema de verduras	Cinta de lomo con ensalada
MARTES	13	Pasta sin gluten con tomate	Filete de cerdo con patatas
MIÉRCOLES	14	Judías pintas con arroz	Ragout de pavo en salsa
JUEVES	15	Judías verdes con tomate	Lenguado a la plancha con ensalada
VIERNES	16	Arroz a la milanesa	Merluza a la plancha con ensalada

LUNES	19	Sopa de arroz con pollo	Filete de Sajonia con guarnición
MARTES	20	Judías a la marinera	Pollo al chilindrón con guarnición
MIÉRCOLES	21	Lentejas estofadas	Chuleta de pavo con ensalada
JUEVES	22	Arroz primavera	Bacaladitos a la plancha con ensalada
VIERNES	23	Puré de verdura	Filete de pollo a la plancha con ensalada

LUNES	26	Puré de legumbres	Filete de pollo con ensalada
MARTES	27	Crema de verduras	Filete cerdo a la plancha con patatas
MIÉRCOLES	28	Judías verdes con tomate	Ragout de pavo en salsa
JUEVES	29	Pasta sin gluten con tomate	Tortilla española con ensalada
VIERNES	30	Judías pintas con arroz	Hamburguesa con tomate