

MENÚ NOVIEMBRE 2025 – SIN GLUTEN

FESTIVO 3	4 Ensalada de rúcula, tomate, cebolla y pepino Arroz con pollo al curry (7) Fruta de temporada	5 Guiso de lentejas con verduras, boniato y patata (12) Carne de cerdo en salsa de zanahoria, cebolla, ajo y pimiento rojo Fruta de temporada	6 Ensalada de escarola, tomate, aguacate y atún (4) Macarrones sin gluten con salsa de tomate y zanahoria Yogur griego natural (7)	7 Sopa de verduras y pollo con pasta sin gluten Rosada a la plancha con pisto de verduras (4) Fruta de temporada
10 Crema de calabacín, zanahoria y cebolla Tacos de maíz (sin gluten) de pollo con verduras Fruta de temporada	11 Potaje de garbanzos con patatas y verduras (berenjena y cebolla) (12) Tortilla de espárragos verdes con ensalada de rúcula, tomate, cebolla y pepino (3) Fruta de temporada	12 Sopa juliana con pasta sin gluten Merluza al horno con patatas asadas (4) Fruta de temporada	13 Ensalada de dados de tomate y aguacate Espaguetis sin gluten a la carbonara con jamón cocido (>85% de carne, sin trazas) (3,7) Yogur griego natural (7)	14 Ensalada de lechuga, pepino, zanahoria y cebolla Arroz a la cubana con huevo (3) Fruta de temporada
17 Espirales sin gluten con salsa de verduras casera (tomate, zanahoria y brócoli) Tortilla de calabacín y cebolla (3) Fruta de temporada	18 Crema de zanahoria, cebolla y puerro Guisado de muslitos de pollo con patatas en salsa de verduras Fruta de temporada	19 Ensalada de tomate, zanahoria, aguacate, maíz y atún (4) Potaje de habichuelas (12) Fruta de temporada	20 Sopa juliana con pasta sin gluten Filete de gallo con bastoncitos de boniato al horno (4) Yogur griego natural (7)	21 Ensalada de otoño (8) Arroz del Sierra: con carne de cerdo, pimiento, cebolla, tomate y ajo Fruta de temporada
24 Ensalada de canónigos, tomate y zanahoria Espaguetis sin gluten con carne picada y verduras salteadas (tomate, zanahoria y champiñones) Fruta de temporada	25 Arroz salteado con zanahoria, cebolla y calabacín Lomo de bacalao a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y aguacate (4) Fruta de temporada	26 Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate y huevo cocido (3) Lentejas con verduras (zanahoria y cebolla) y patata (12) Fruta de temporada	27 Crema de calabaza, zanahoria y cebolla Guiso de salmón con verduras (pimiento rojo, cebolla), patatas y boniato (4) Yogur griego natural (7)	28 Sopa de verduras con pasta sin gluten Lomo de cerdo a la plancha con champiñones Fruta de temporada
Alérgenos: 1. Cereales con gluten. 2. Crustáceos. 3. Huevo. 4. Pescado. 5. Cacahuete. 6. Soja. 7. Lácteos. 8. Frutos secos. 9. Apio. 10. Mostaza. 11. Granos de sésamo. 12. Sulfitos. 13. Altramuces. 14. Moluscos				
Frutas de temporada: Kiwi, mandarina, manzana, naranja, granada, caqui, pera, piña y plátano				
Todos los menús irán acompañados de agua y una ración de pan sin gluten				

**Menú elaborado según las directrices del PLAN EVACOLE elaborado por la Junta de Andalucía y siguiendo la Ley de Información Alimentaria (Alérgenos) 1169/2011*

IDEAS DE CENAS SALUDABLES

FESTIVO	3 4 Crema de brócoli y patata Sardinas a la plancha con AOVE, eneldo y gotitas de limón Fruta de temporada	5 Menestra de verduras y patata con huevo duro a daditos por encima Fruta de temporada	6 Sopa de huesos con pasta sin gluten Hamburguesita de pollo con pisto de verduras casero (tomate, cebolla, pimiento y calabacín) Fruta de temporada	7 Pizza casera (elaborada con harina de garbanzo o maíz) de verduras, bonito y queso Fruta de temporada
10 Salmón a la plancha con brócoli y boniato Fruta de temporada	11 Jamoncitos de pollo al horno con bastoncitos de patata, calabacín y berenjena Fruta de temporada	12 Ensalada de lechuga, tomate y pepino Tortilla de patatas y brócoli Fruta de temporada	13 Crema de calabaza, cebolla y patata con huevo duro a daditos por encima Fruta de temporada	14 Arepas (elaboradas con harina de maíz) de carne de ternera deshilachada y guacamole Yogur griego natural
17 Guiso de lomo de cerdo con zanahoria, tomate, judías verdes y patata Yogur griego natural	18 Parrillada de verduras al gusto Tortilla de boniato y espárragos verdes Fruta de temporada	19 Salmón al horno con jugo de limón, berenjena y patata Fruta de temporada	20 Crema de calabacín y puerro Pechuga de pollo con salsa de queso Fruta de temporada	21 Minipizzas de berenjena Fruta de temporada
24 Crema de calabaza, patata y zanahoria Tortilla de calabacín Fruta de temporada	25 Sopa de verduras y pasta sin gluten Sardinas al horno con tomates Cherry y orégano Fruta de temporada	26 Salteado de lomo de cerdo a tiras con zanahoria, cebolla y calabacín Quinoa Fruta de temporada	27 Huevos a la plancha con patata asada y pimentitos verdes Fruta de temporada	28 Fajitas de maíz (sin gluten) de pollo, pimientos de colores y cebolla morada salteados Yogur griego natural

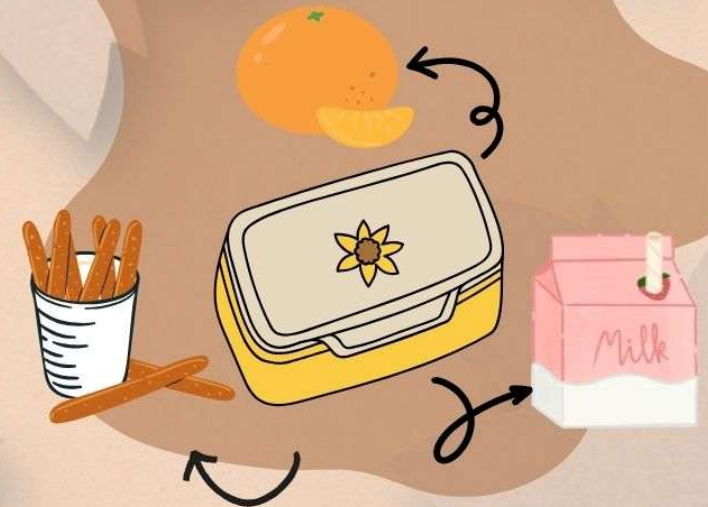
IDEAS DE ALMUERZOS Y MERIENDAS SALUDABLES

Más allá de los bocadillos...

Wrap de queso, aguacate y pavo



Lonchera de fruta, palitos de pan integral y mini-brick de leche



Lonchera de hummus, palitos de zanahoria y yogur griego o natural



Menú elaborado por Ana Colomer, dietista-nutricionista especialista en nutrición infantil con número de colegiado CV-01022