

MENÚ SIN GLUTEN - ENERO 2026 - A001

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Día 5	Día 6	Día 7	Día 8	Día 9
			00020 - Paella mixta (pollo y verduras)	01356 - Sopa de verduras con fideos esp. sin alergen
			00184 - Filete de pescadilla al ajillo y pimentón con zanahoria (4)	00211 - Complemento: garbanzos ECO, verdura, morcillo, ave, chorizo (12)
			Postre	Postre
Día 12	Día 13	Día 14	Día 15	Día 16
00508 - Judías verdes rehogadas con ajo y cebolla	02766 - Arroz integral con tomate	00214 - Judías pintas estofadas con hortalizas (12)	00254 - Fideuá vegetal sin alergen	03809 - Potaje de garbanzos, espinacas y huevo picado (3,12)
01994 - Albóndigas de ternera en salsa con patatas (6,10,11,12)	01763 - Filete de merluza al ajillo con 00158 - ensalada de maíz y zanahoria (4)	00177/00182 - Tortilla francesa 00058 - gajos de tomate aliñados (3)	00892 - Salmón a la naranja con verduritas (4)	00056 - Filete de pollo al horno con zanahoria
Postre	Postre	Postre	Postre	Postre
Día 19	Día 20 - DÍA SOSTENIBLE	Día 21	Día 22	Día 23
00403 - Puré de verduras y hortalizas (patata, judías verdes, zanahoria, calabacín, puerros) (12)	00221 - Judías blancas estofadas con verduras (12)	00012 - Arroz milanesa (6)	01356 - Sopa de verduras con fideos esp. sin alergen	00984 - Patatas guisadas con pollo (12)
03867 - Bacalao en salsa de tomate con pasta esp. sin alergen salteada (2,4,14)	03081 - Tortillón de calabacín con 00058 - gajos de tomate aliñados (3)	00043 - Filete de pollo al horno con 00158 - ensalada de maíz y zanahoria	00211 - Complemento: garbanzos ECO, verdura, morcillo, ave, chorizo (12)	00342 - Filete de pescadilla al horno con calabacín (4)
Postre	Postre	Postre	Postre	Postre
Día 26	Día 27	Día 28	Día 29	Día 30
00210 - Lentejas ECO estofadas con verduras (calabacín, zanahoria, cebolla, tomate) (12)	01507 - Pasta sin alergen con tomate y bacon	00212 - Guisantes rehogados con ajito y cebollita	00214 - Judías pintas estofadas con hortalizas (12)	00381 - Crema de calabacín y puerros (12)
00177/00182 - Tortilla francesa 00158 - ensalada de maíz y zanahoria (3)	02436 - Filete de merluza al limón con verduritas (4)	02513 - Ragout de pavo en salsa con patatas fritas (12)	03810 - Palometa al horno con arroz integral (2,4,12,14)	01899 - Hamburguesa de ternera al horno con 00549 - ensalada de lechuga y tomate (6,10,11,12)
Postre	Postre	Postre	Postre	Postre

Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza legumbres y pastas de producción ecológica y aceite de oliva.
Postres: martes, miércoles, jueves fruta de temporada; lunes y viernes fruta y lácteo (de soja si procede).
Alergenos: **GLUTEN (1), CRUSTACEOS (2), HUEVO (3), PESCADO (4), CACAHUETE (5), SOJA (6), LECHE (7), FRUTOS DE CASCARA (8), APIO (9), MOSTAZA (10), SÉSAMO (11), SULFITOS (12), ALTRAMUCES (13), MOLUSCOS (14)**