

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