

MENÚ CELÍACO - NO LACTOSA NOVIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 -Paella de verduras (pimientos, calabacín, zanahoria, brócoli, tomate, ajo, laurel y pimentón). -Merluza al horno con calabaza salteada. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	4 -Lentejas estofadas con calabacín, patata, cebolla y tomate. -Lomo de cerdo adobado a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	5 -Macarrones (maíz-arroz) a la Napolitana con cebolla, zanahoria y tomate frito casero. -Tortilla de atún con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	6 -Puré de verduras (judías verdes, patata, zanahoria y calabacín) con aceite de oliva virgen extra. -Taquitos de contramuslo de pollo al horno con guisantes. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	7 -Judías blancas guisadas con cebolla, pimientos, zanahoria y tomate. -Palometa al horno con ensalada de lechuga y aceitunas. -Fruta de temporada/ Yogur de soja, pan (sin gluten) y agua.
10 -Judías verdes cocidas con patata y aceite de oliva virgen extra. -Jamoncito de pollo al horno con champiñones. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	11 -Sopa de cocido con fideos (maíz-arroz). -Ventresca de bacalao al horno con zanahoria salteada. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	12 -Estofado de judías pintas con cebolla y zanahoria. -Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	13 -Arroz con tomate frito casero. -Salmón a la bilbaína con ensalada de lechuga y aceitunas. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	DÍA DE LA ENSEÑANZA
17 -Espaguetis (maíz-arroz) con tomate frito casero (sin queso). -Tortilla de atún con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	18 -Estofado de judías blancas con cebolla, patata, zanahoria, tomate, pimentón, ajo y laurel. -Lomo de cerdo al horno con ensalada de lechuga y aceitunas. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	19 -Puré de calabaza, zanahoria y patata con aceite de oliva virgen extra. -Palometa al horno con calabacín salteado. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	20 -Arroz de marisco con pimientos, cebolla y zanahoria. -Taquitos de contramuslo de pollo en salsa de tomate con cebolla, pimiento y champiñones. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	
24 -Hervido de verduras (judías verdes, zanahoria, patata y calabacín) con aceite de oliva virgen extra. -Tilapia al horno con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	25 -Sopa de pescado y marisco con fideos (maíz-arroz). -Jamoncito de pollo en salsa con verduras (patata, calabacín, judías verdes y zanahoria). -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	26 -Judías pintas estofadas con verduras (cebolla, pimientos, zanahoria y tomate). -Tortilla francesa con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	27 -Sopa de ave con fideos (maíz-arroz). -Salmón a la bilbaína con ensalada de lechuga y aceitunas. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	28 -Arroz blanco con tomate frito casero. -Lentejas ECO guisadas con calabaza, pimiento y patata. -Fruta de temporada/ Yogur de soja, pan (sin gluten) y agua.