

Sin gluten /sin lactosa

MES: Junio 2026

ALONSO CANO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
1 Salteado de judías verdes Albóndigas a la jardinera con arroz salteado Yogur de soja y pan (sin gluten) Sauteed green beans Meatballs with vegetables with sautéed rice Soya yoghurt and bread (gluten free)	2 Macarrones (sin gluten) con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada fresca con maíz dulce Fruta (eco.) y pan (sin gluten) Macaroni (gluten free) with tomato sauce French omelette with fresh salad with sweetcorn Fruit and bread (gluten free)	3 Crema casera de calabaza dulce (eco.) Magro a la plancha con ensalada fresca de lechuga con remolacha Fruta y pan (sin gluten) Homemade sweet pumpkin cream (eco.) Grilled lean with fresh lettuce salad with beets Fruit and bread (gluten free)	4 Alubias estofadas con verduras Pollo asado al romero con patatas asadas Fruta y pan (sin gluten) Braised beans with vegetables Rosemary grilled chicken with roasted potatoes Fruit and bread (gluten free)	5 Arroz a la napolitana Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten) Napolitan rice Grilled yellowfin sole with lettuce & carrot Fruit and bread (gluten free)	VE: 3125/748 GT: 28 GS: 7 HC: 95 AZ: 23 PROT: 32 SAL: 1
8 Lentejas estofadas (calabacín, pimiento, tomate, patata) Huevos revueltos con chorizo con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan (sin gluten) Stewed lentils Scrambled eggs with chorizo sausage with fresh lettuce salad with tomato Fruit and bread (gluten free)	9 Pasta (sin gluten) al ajillo Lomo a la plancha con ensalada fresca con maíz dulce Helado apto y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with garlic Grilled tenderloin with fresh salad with sweetcorn Ice-cream (suitable) and bread (gluten free)	10 Sopa casera de cocido con pasta (sin gluten) Cocido completo (sin chorizo) Fruta (eco.) y pan (sin gluten) "Cocido" soup with pasta (gluten free) Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread (gluten free)	11 Paella de pollo tradicional Ventresca de merluza con ajo y perejil con ensalada fresca con aceitunas negras Fruta y pan (sin gluten) Traditional chicken paella Hake with garlic and parsley with fresh salad with black olives Fruit and bread (gluten free)	12 Crema de zanahoria (eco.) Estofado de soja con patatas dado Fruta y pan (sin gluten) Carrot cream Soy stew with diced potatoes Fruit and bread (gluten free)	VE: 3217/770 GT: 26 GS: 6 HC: 106 AZ: 27 PROT: 31 SAL: 1
15 Arroz con salsa de tomate Pollo asado con ensalada fresca con maíz dulce Yogur de soja y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Grilled chicken with fresh salad with sweetcorn Soya yoghurt and bread (gluten free)	16 Verduras salteadas Tortilla francesa de atún con ensalada de tomate con aceitunas Fruta y pan (sin gluten) Stir fry vegetables Tuna omelette with tomato salad with olives Fruit and bread (gluten free)	17 Crema casera de la huerta Magro en salsa con patatas dado Fruta y pan (sin gluten) Homemade garden cream Lean pork in sauce with diced potatoes Fruit and bread (gluten free)	18 Macarrones (sin gluten) con salsa pomodoro Filete de merluza con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten) Macaroni (gluten free) with pomodoro sauce Hake steak with lettuce & carrot Fruit and bread (gluten free)	19 COMIDA ESPECIAL	VE: 3191/763 GT: 32 GS: 7 HC: 89 AZ: 23 PROT: 34 SAL: 2
22	23	24	25	26	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
29	30			Estos menús cumplen con el RD 315/2025 en cuanto a la información de los alérgenos disponiendo de ella en el comedor del centro o a través del responsable. LAS FRUTAS SERVIDAS SERÁN MANZANA, PERA, PLÁTANO Y SANDIA Y MELON	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0

En cumplimiento del RD 315/2025, la información sobre alérgenos presentes en cada uno de los platos está disponible en el tablón / pizarra del comedor. Contacte con su responsable en caso de duda