

Sin Gluten

MES: Octubre 2026

GERARDO DIEGO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Las frutas servidas serán manzana, pera, plátano, sandía y melón en función a su grado de maduración.

5
Lentejas guisadas con chorizo
Hamburguesa al horno con puré de patatas
Yogur y pan (sin gluten)

VE:3.138/751 GT:26 GS:10 HC:102 AZ:9 PROT:35 SAL:3

6
Espaguetis al ajillo con pasta (sin gluten)
Tortilla francesa de jamón york con ensalada fresca con lechuga y cebolla
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.408/815 GT:29 GS:6 HC:116 AZ:32 PROT:27 SAL:3

7
Crema casera de la huerta
Jamoncitos de pollo asados al romero con ensalada fresca con lechuga y zanahoria
Fruta y pan

VE:2.644/633 GT:29 GS:5 HC:78 AZ:29 PROT:22 SAL:1

1
Sopa casera de cocido (sin gluten)
Cocido completo
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.191/763 GT:27 GS:9 HC:102 AZ:29 PROT:35 SAL:1

2
Salteado de judías verdes con bacon
Espirales (sin gluten) con boloñesa de soja
Fruta y pan (sin gluten)

VE:2.735/654 GT:14 GS:3 HC:117 AZ:35 PROT:23 SAL:2

12
FESTIVO

13
Arroz con salsa de tomate
Lomo a la plancha con ensalada fresca de lechuga con tomate
Yogur y pan (sin gluten)

VE:3.116/746 GT:27 GS:9 HC:91 AZ:9 PROT:35 SAL:1

14
Crema de calabacín (eco.) con picatostes (sin gluten)
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada fresca con zanahoria rallada
Fruta y pan

VE:2.696/645 GT:19 GS:2 HC:84 AZ:30 PROT:34 SAL:1

15
Macarrones (sin gluten) napolitana
Merluza a la bilbaína con champiñones salteados
Fruta (eco.) y pan (sin gluten)

VE:3.073/735 GT:18 GS:3 HC:106 AZ:20 PROT:41 SAL:1

16
Alubias guisadas con verduras
Tortilla francesa con queso gratinado con ensalada fresca con lechuga y zanahoria
Fruta y pan (sin gluten)

VE:2.666/638 GT:19 GS:3 HC:107 AZ:28 PROT:23 SAL:1

19
Lentejas a la jardinera
Lomo asado a las finas hierbas con ensalada fresca de lechuga con tomate y zanahoria
Yogur y pan (sin gluten)

VE:3.231/773 GT:34 GS:10 HC:90 AZ:9 PROT:29 SAL:1

20
Arroz a la napolitana
Tortilla francesa con chorizo con ensalada fresca con aceitunas
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.131/749 GT:22 GS:4 HC:117 AZ:24 PROT:24 SAL:2

21
Brócoli salteado
Jamoncito pollo al limón (ajo, cebolla, zumo limón, especias variadas) con patatas asadas
Fruta y pan (sin gluten)

VE:2.437/583 GT:20 GS:5 HC:80 AZ:28 PROT:24 SAL:2

22
Sopa casera de cocido con pasta (sin gluten)
Cocido completo
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.645/872 GT:32 GS:10 HC:116 AZ:35 PROT:35 SAL:2

23
Patatas guisadas con carne (magro, cebolla, zanahoria)
Palometa con salsa de tomate con ensalada fresca de lechuga con tomate
Fruta y pan (sin gluten)

VE:2.702/646 GT:16 GS:3 HC:95 AZ:24 PROT:36 SAL:3

26
Crema de calabaza (patata, calabaza) (eco.)
Filete de pollo al horno con ensalada fresca con maíz dulce
Yogur y pan (sin gluten)

VE:2.177/521 GT:23 GS:6 HC:50 AZ:14 PROT:30 SAL:1

27
Lentejas a la campesina
Tortilla casera de calabacín con ensalada fresca con queso
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.046/729 GT:22 GS:6 HC:119 AZ:24 PROT:14 SAL:3

28
Sopa de picadillo (pasta, jamón, huevo) con pasta (sin gluten)
Garbanzos con sofrito de cebolla y tomate
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.264/781 GT:21 GS:3 HC:125 AZ:33 PROT:26 SAL:2

29
Panaché de verduras
Albóndigas a la hortelana con patatas dado
Fruta y pan (sin gluten)

VE:4.993/1.194 GT:65 GS:16 HC:117 AZ:42 PROT:37 SAL:2

30
Arroz con magro de cerdo
Salmón asado con salsa de cítricos con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna)
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.413/816 GT:26 GS:5 HC:112 AZ:26 PROT:35 SAL:2