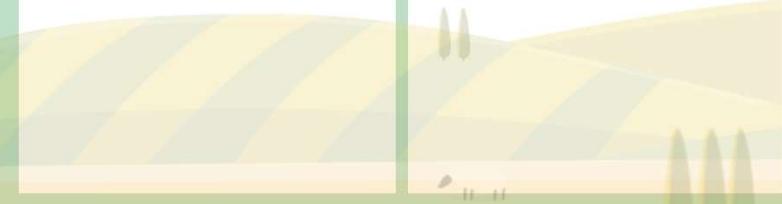
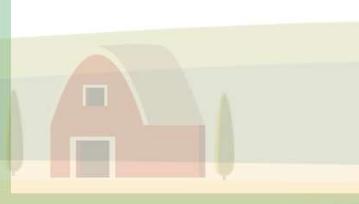


Menú Intolerancia al gluten (celíaco)

COLEGIO SANTÍSIMA TRINIDAD
DICIEMBRE 2025

LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05
Macarrones sin gluten con tomate Filete de merluza a la plancha Lechuga, maíz y aceitunas Pan sin gluten y fruta fresca	Patatas estofadas con verduras Cinta de lomo a la plancha Lechuga y zanahoria Pan sin gluten y fruta fresca	Crema de calabaza Tortilla de patata y cebolla Lechuga, tomate y cebolla Pan sin gluten y fruta fresca	Sopa de puchero con fideos sin gluten Filete de ternera a la plancha Patatas fritas Pan sin gluten y yogur natural	Paella de verduritas Cazón al horno Lechuga, tomate y pepino Pan sin gluten y fruta fresca
FESTIVO	Alubias con verduras Filete de ternera a la plancha Guisantes salteados con cebolla Pan sin gluten y fruta fresca	Arroz con zanahoria y calabacín Filete de merluza a la plancha Lechuga, tomate y zanahoria Pan sin gluten y fruta fresca	Garbanzos con patatas Jamoncitos de pollo al horno con hierbas provenzales Lechuga, maíz y aceitunas Pan sin gluten y yogur natural	Coditos sin gluten con tomate Tortilla de patata Lechuga, maíz y aceitunas Pan sin gluten y fruta fresca
15	16	17	18	19
Arroz integral con salsa de tomate Cinta de lomo a la plancha Ensalada de tomate Pan sin gluten y fruta fresca	Sopa de puchero con fideos sin gluten Pechuga de pollo al horno Salteado campestre Pan sin gluten y fruta fresca	Macarrones sin gluten con tomate Filete de merluza a la plancha Lechuga y aceitunas Pan sin gluten y fruta fresca	Potaje de alubias blancas Magra a la plancha Patatas fritas Pan sin gluten y yogur natural	Crema de calabacín Bacalao al horno Lechuga, zanahoria y maíz Pan sin gluten y fruta fresca
22	23	24	25	26
Sopa de picadillo con fideos sin gluten Filete de ternera a la plancha Guisantes salteados con cebolla Pan sin gluten y fruta fresca	 VACACIONES		 NAVIDAD	
29	30	31	01	02
				

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.



02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.



Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...	Para cenar puede ser...
Verdura	> Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	> Verdura
Legumbres	> Verdura
	> Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	> carne
Pescado	> Huevo
Legumbres	> Verdura
carne	> Huevo
	> Pescado
	> Fruta
	> Lácteos

Listado de alérgenos por plato para el Menú Intolerancia al gluten (celíaco)

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GÜLFEN	LECHE	NUEVO	PESADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS	CÁSCARA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRANUECES	SULFITOS
Intolerancia al glut	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones sin gluten con tomate														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha		4												14
			Guarnición	Lechuga, maíz y aceitunas														14
		Martes	Primero	Patatas estofadas con verduras														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla	3													14
			Guarnición	Lechuga, tomate y cebolla														14
		Jueves	Primero	Sopa de puchero con fideos sin gluten								9				12		14
			Segundo	Filete de ternera a la plancha														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Viernes	Primero	Paella de verduritas														
			Segundo	Cazón al horno	4													
			Guarnición	Lechuga, tomate y pepino														14
Semana 2		Lunes	Primero	Crema de calabaza														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														14
			Guarnición	Lechuga, zanahoria y remolacha														14
		Martes	Primero	Alubias con verduras														14
			Segundo	Filete de ternera a la plancha														
			Guarnición	Guisantes salteados con cebolla														
		Miércoles	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha	4													
			Guarnición	Lechuga, tomate y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Garbanzos con patatas														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con hierbas prc														
			Guarnición	Lechuga, maíz y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Coditos sin gluten con tomate								9						
			Segundo	Tortilla de patata	3													14
			Guarnición	Lechuga, maíz y aceitunas														14
Semana 3		Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Sopa de puchero con fideos sin gluten								9			12			14
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Salteado campestre														
		Miércoles	Primero	Macarrones sin gluten con tomate								9						
			Segundo	Filete de merluza a la plancha	4													
			Guarnición	Lechuga y aceitunas														14
		Jueves	Primero	Potaje de alubias blancas														14
			Segundo	Magra a la plancha														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Bacalao al horno	4													
			Guarnición	Lechuga, zanahoria y maíz														14
Semana 4		Lunes	Primero	Sopa de picadillo con fideos sin gluten	3								9			12		14
			Segundo	Filete de ternera a la plancha														
			Guarnición	Guisantes salteados con cebolla														
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Huevos fritos	3													
			Guarnición	Patatas fritas														
		Miércoles	Primero	Alubias con patatas														14
			Segundo	Calamares a la plancha con ajo y perejil		5												14
			Guarnición	Lechuga, maíz y aceitunas														14
		Jueves	Primero	Judías verdes salteadas con jamón york	1	2	3						9					14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb.														
			Guarnición	Manzana asada														
		Viernes	Primero	Garbanzos con espinacas														14
			Segundo	Merluza en salsa de tomate	4													
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
Semana 5		Lunes	Primero	Crema de hortalizas														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha	4													
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Alubias pintas con calabaza y patata														
			Segundo	Filete de ternera a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras y pollo														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Lechuga, tomate y atún		4												14
		Jueves	Primero	Sopa de puchero con fideos sin gluten								9			12			14
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con tomate								9						
			Segundo	Tortilla de patata	3													14
			Guarnición	Lechuga, tomate y zanahoria														14