

# Menú Intolerancia al gluten (celiaco)

COLEGIO SANTISIMA TRINIDAD

FEBRERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Alubias con patatas Calamares a la plancha con ajo y perejil Lechuga, maíz y aceitunas Pan sin gluten y fruta fresca	Arroz con salsa de tomate Huevos fritos Patatas fritas Pan sin gluten y fruta fresca	Sopa de picadillo con fideos sin gluten Filete de ternera a la plancha Guisantes salteados con cebolla Pan sin gluten y fruta fresca	Judías verdes salteadas con jamón york Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Manzana asada Pan sin gluten y yogur natural	Garbanzos con espinacas Merluza con tomate y cebolla Lechuga y zanahoria Pan sin gluten y fruta fresca
09	10	11	12	13
Arroz con verduras y pollo Cinta de lomo a la plancha Lechuga, tomate y atún Pan sin gluten y fruta fresca	Alubias pintas con calabaza y patata Filete de ternera a la plancha Ensalada de tomate Pan sin gluten y fruta fresca	Crema de hortalizas Filete de merluza a la plancha Lechuga y zanahoria Pan sin gluten y fruta fresca	Sopa de puchero con fideos sin gluten Pechuga de pavo al horno Patatas fritas Pan sin gluten y yogur natural	Macarrones sin gluten con tomate Tortilla de patata Lechuga, tomate y zanahoria Pan sin gluten y fruta fresca
16	17	18	19	20
		Macarrones sin gluten con tomate Filete de merluza sin gluten Ensalada Pan sin gluten y fruta fresca	Garbanzos con calabaza y repollo Filete de ternera con salsa de tomate Patatas fritas Pan sin gluten y yogur natural	Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Lechuga, tomate y zanahoria Pan sin gluten y fruta fresca
23	24	25	26	27
Macarrones sin gluten con tomate Filete de merluza a la plancha Lechuga, maíz y aceitunas Pan sin gluten y fruta fresca	Crema de calabaza Tortilla de patata y cebolla Lechuga, tomate y cebolla 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	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
02	03	04	05	06

# 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.

## 03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

## 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.

## 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
Pescado	>	Huevo carne
Legumbres	>	Verdura Huevo
carne	>	Huevo Pescado
Fruta	o	lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Intolerancia al gluten (celiaco)					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														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCCES	SUELTOS
Intolerancia al glut	Semana 1	Lunes	Primero	Alubias con patatas														14
			Segundo	Calamares a la plancha con ajo y perejil					5									14
			Guarnición	Lechuga, maíz y aceitunas														14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Huevos fritos			5											
			Guarnición	Patatas fritas														
		Miércoles	Primero	Sopa de picadillo con fideos sin gluten			5					9			12			14
			Segundo	Filete de ternera a la plancha														
			Guarnición	Guisantes salteados con cebolla														
	Semana 2	Jueves	Primero	Judías verdes salteadas con jamón york	1	2	5					9						14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb.														
			Guarnición	Manzana asada														
		Viernes	Primero	Garbanzos con espinacas														14
			Segundo	Merluza con tomate y cebolla				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con verduras y pollo													
				Segundo	Cinta de lomo a la plancha				4									14
				Guarnición	Lechuga, tomate y atún													
		Martes	Primero	Alubias pintas con calabaza y patata														
			Segundo	Filete de ternera a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Crema de hortalizas														14
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
	Semana 4	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			5											14
			Guarnición	Lechuga, tomate y zanahoria														14
		Semana 5	Lunes	Primero	Crema de verduras													14
				Segundo	Cinta de lomo a la plancha													
				Guarnición	Zanahoria fresca rallada													14
		Martes	Primero	Alubias con verduras														14
			Segundo	Merluza con tomate y cebolla				4										
			Guarnición	Tomate aliñado														14
		Miércoles	Primero	Macarrones sin gluten con tomate								9						
			Segundo	Filete de pollo al horno														
			Guarnición	Calabacín asado														
	Semana 6	Jueves	Primero	Garbanzos con calabaza y repollo														14
			Segundo	Filete de ternera con salsa de tomate														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	Lechuga, tomate y zanahoria														14
		Semana 7	Lunes	Primero	Macarrones sin gluten con tomate							9						
				Segundo	Filete de merluza a la plancha				4									
				Guarnición	Lechuga, maíz y aceitunas													14
		Martes	Primero	Crema de calabaza														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5											
			Guarnición	Lechuga, tomate y cebolla														14
		Miércoles	Primero	Patatas estofadas con verduras														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
	Semana 8	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 9	Lunes	Primero	Crema de calabaza													14
				Segundo	Cinta de lomo a la plancha													
				Guarnición	Lechuga, zanahoria y remolacha													14
		Martes	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Lechuga, tomate y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Alubias con verduras														14
			Segundo	Filete de ternera a la plancha														
			Guarnición	Guisantes salteados con cebolla														
	Semana 10	Jueves	Primero	Garbanzos con patatas														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con hierbas pro														
			Guarnición	Lechuga, maíz y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Coditos sin gluten con tomate								9						
			Segundo	Tortilla de patata			5											14
			Guarnición	Lechuga, maíz y aceitunas														14