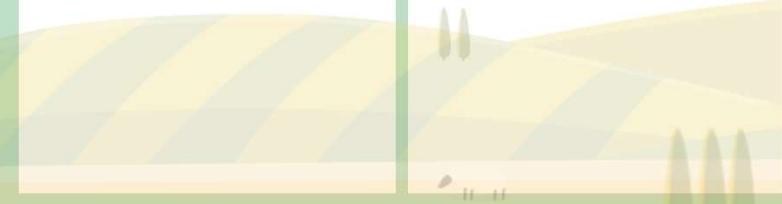
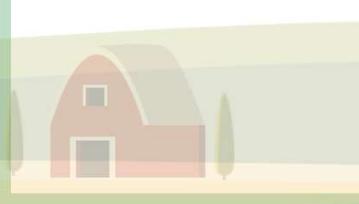


Menú Intolerancia al gluten (celíaco)

COLEGIO SANTISIMA TRINIDAD
FEBRERO 2026

| LUNES 02 | MARTES 03 | MIÉRCOLES 04 | JUEVES 05 | VIERNES 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.



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 | Pescado |
| Legumbres | Huevo |
| carne | carne |
| | Huevo |
| | Pescado |
| Fruta | 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 | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS | CASCARA | SOJA | SÉSAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRANUCLES | SULFITOS |
|----------------------|----------|-----------|------------|--|--------|-------|-------|---------|----------|------------|------------|--------|---------|------|--------|---------|------|-------------|----------|
| Intolerancia al glut | Semana 1 | Lunes | Primero | Alubias con patatas | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | | Segundo | Calamares a la plancha con ajo y perejil | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | | Guarnición | Lechuga, maíz y aceitunas | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Martes | Primero | Arroz con salsa de tomate | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Huevos fritos | | | | | | | | | | | | | | 3 | |
| | | | Guarnición | Patatas fritas | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primero | Sopa de picadillo con fideos sin gluten | | | | | | | | | | | | | | 3 | |
| | | | Segundo | Filete de ternera a la plancha | | | | | | | | | | | | | | 9 | |
| | | | Guarnición | Guisantes salteados con cebolla | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Jueves | Primero | Judías verdes salteadas con jamón york | 1 | 2 | 3 | | | | | | | | | | | 9 | |
| | | | 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 2 | | Lunes | Primero | Arroz con verduras y pollo | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Cinta de lomo a la plancha | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga, tomate y atún | | | | | | | | | | | | | | 4 | |
| | | 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 | |
| | | Jueves | Primero | Sopa de puchero con fideos sin gluten | | | | | | | | | | | | | | 9 | |
| | | | Segundo | Pechuga de pavo al horno | | | | | | | | | | | | | | 12 | |
| | | | Guarnición | Patatas fritas | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Viernes | Primero | Macarrones sin gluten con tomate | | | | | | | | | | | | | | 9 | |
| | | | Segundo | Tortilla de patata | | | | | | | | | | | | | | 3 | |
| | | | Guarnición | Lechuga, tomate y zanahoria | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| Semana 3 | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 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 | | | | | | | | | | | | | | 3 | |
| | | | Guarnición | Lechuga, tomate y zanahoria | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| Semana 4 | | 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 | | | | | | | | | | | | | | 3 | |
| | | | 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 | |
| | | Jueves | Primero | Sopa de puchero con fideos sin gluten | | | | | | | | | | | | | | 9 | |
| | | | Segundo | Filete de ternera a la plancha | | | | | | | | | | | | | | 12 | |
| | | | Guarnición | Patatas fritas | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Viernes | Primero | Paella de verduritas | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Cazón al horno | | | | | | | | | | | | | | 4 | |
| | | | Guarnición | Lechuga, tomate y pepino | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| Semana 5 | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Filete de ternera a la plancha | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Guisantes salteados con cebolla | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 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 | |
| | | | Guarnición | Lechuga, maíz y aceitunas | | | | | | | | | | | | | | 14 | |