

# Menú SIN GLUTEN

SAN JAIME APÓSTOL  
Marzo 2026

| LUNES                                                                                                                                                     | MARTES                                                                                                                                          | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                                                                                                  | JUEVES                                                                                                                                                                                                                                                           | VIERNES                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 02                                                                                                                                                        | 03                                                                                                                                              | 04                                                                                                                                                                                                                                                                         | 05                                                                                                                                                                                                                                                               | 06                                                                                                                                                                                                                          |
| Hervido valenciano de judía verde<br>Taquitos de magro en salsa de naranja<br>Champiñones salteados<br>Fruta de temporada y pan sin gluten                | Arroz meloso de costillas y coliflor<br>Abadejo en salsa de tomate<br>Ensalada de lechuga, tomate y maíz<br>Fruta de temporada y pan sin gluten | Crema de verduras y hortalizas<br>Revuelto de huevo, patata y bacon<br>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca<br>Yogur natural con topping de cacao en polvo y pan sin gluten                                                               | Sopa de verduras con pasta sin gluten y garbanzos<br>Pollo tikka masala<br>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha<br>Fruta de temporada y pan sin gluten                                                                                                          | Pasta sin gluten en salsa de nata con salmón<br>Tosta de pan sin gluten con atún y tomate<br>Ensalada de tomate y orégano<br>Fruta de temporada y pan sin gluten                                                            |
| 09                                                                                                                                                        | 10                                                                                                                                              | 11                                                                                                                                                                                                                                                                         | JORNADA DE FALLAS                                                                                                                                                                                                                                                | 13                                                                                                                                                                                                                          |
| Alubias estofadas con verduras<br>Tortilla francesa<br>Maíz salteado<br>Fruta de temporada y pan sin gluten                                               | Espaguetis sin gluten gratinados<br>Merluza en salsa verde<br>Ensalada lechuga, zanahoria y huevo<br>Fruta de temporada y pan sin gluten        | Crema de calabacín<br>Longanizas<br>Patata panadera al horno<br>Fruta de temporada y pan sin gluten                                                                                                                                                                        | <br><b>Paella valenciana</b><br><b>Tosta de pan sin gluten con hummus de garbanzos</b><br><b>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</b><br><b>Yogur y pan sin gluten</b> | Garbanzos con verduras<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha<br>Fruta de temporada y pan sin gluten                                                                                           |
| 16                                                                                                                                                        | 17                                                                                                                                              | 18                                                                                                                                                                                                                                                                         | 19                                                                                                                                                                                                                                                               | 20                                                                                                                                                                                                                          |
| Crema de verduras de temporada<br>Cinta de lomo a la plancha con queso<br>Ensalada de col, zanahoria y manzana<br>Fruta de temporada y pan sin gluten     | Arroz caldoso de pescado<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga, tomate y maíz<br>Fruta de temporada y pan sin gluten                      | <b>FESTIVO</b>                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>FESTIVO</b>                                                                                                                                                                                                                                                   | Pasta sin gluten con tomate<br>Merluza al horno con salsa de limón<br>Brócoli salteado<br>Fruta de temporada y pan sin gluten                                                                                               |
| 23                                                                                                                                                        | 24                                                                                                                                              | 25                                                                                                                                                                                                                                                                         | JORNADA TAILANDIA                                                                                                                                                                                                                                                | 27                                                                                                                                                                                                                          |
| Arroz a banda<br>Habas salteadas con jamón serrano<br>Ensalada de lechuga, tomate y atún<br>Fruta de temporada y pan sin gluten                           | Pasta sin gluten a la boloñesa<br>Limanda al limón<br>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas<br>Fruta de temporada y pan sin gluten            | Vichyssoise<br>Hamburguesa casera completa al horno o a la plancha<br>Patatas fritas<br>Fruta de temporada y pan sin gluten                                                                                                                                                | <br>Fabada vegetal<br>Pollo al horno<br><b>Nachos</b><br>Fruta de temporada y pan sin gluten                                                                                | Hervido valenciano de judía verde<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos<br>Fruta de temporada y pan sin gluten                                                                                |
| 30                                                                                                                                                        | 31                                                                                                                                              | 01                                                                                                                                                                                                                                                                         | 02                                                                                                                                                                                                                                                               | 03                                                                                                                                                                                                                          |
| Pasta sin gluten en salsa de calabaza y queso<br>Merluza en salsa de pesto<br>Ensalada de col, zanahoria y manzana<br>Fruta de temporada y pan sin gluten | Patatas al horno<br>Revuelto de huevo<br>Ensalada de lechuga, tomate y maíz<br>Fruta de temporada y pan sin gluten                              | <p>* 1 vez a la semana se servirá postre de soja como postre.<br/>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre, y como mínimo, 2 veces de pan integral.</p> <p><b>¡Todos los cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!</b></p> |                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO<br/>"UN MUNDO LLENO DE SABOR":<br/>VIAJAREMOS A TAILANDIA</p>  <p>jornada internacional</p> |

# 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.

## 03 Sostenibilidad

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

## 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...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN GLUTEN

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 | SÉSAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUCCES | SULFITOS |
| SIN GLUTEN | Semana 1 | Lunes     | Primero    | Hervido valenciano de judía verde            |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|            |          |           | Segundo    | Taquitos de magro en salsa de naranja        |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|            |          |           | Guarnición | Champiñones salteados                        |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        | 11      |      |             |          |
|            |          | Martes    | Primero    | Arroz meloso de costillas y coliflor         |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|            |          |           | Segundo    | Abadejo en salsa de tomate                   |        |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|            |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, tomate y maíz           |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|            |          | Miércoles | Primero    | Crema de verduras y hortalizas               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|            |          |           | Segundo    | Revuelto de huevo, patata y bacon            | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             | 14       |
|            |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar    |        | 2     |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|            |          | Jueves    | Primero    | Sopa de verduras con pasta sin gluten y garb |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|            |          |           | Segundo    | Pollo tikka masala                           |        | 2     |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|            |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, maíz y remolacha        |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|            |          | Viernes   | Primero    | Pasta sin gluten en salsa de nata con salmór |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|            |          |           | Segundo    | Tosta de pan sin gluten con atún y tomate    |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|            |          |           | Guarnición | Ensalada de tomate y orégano                 |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|            | Semana 2 | Lunes     | Primero    | Alubias estofadas con verduras               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|            |          |           | Segundo    | Tortilla francesa                            |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|            |          |           | Guarnición | Maíz salteado                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|            |          | Martes    | Primero    | Espaguetis sin gluten gratinados             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|            |          |           | Segundo    | Merluza en salsa verde                       |        |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|            |          |           | Guarnición | Ensalada lechuga, zanahoria y huevo          |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|            |          | Miércoles | Primero    | Crema de calabacín                           |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|            |          |           | Segundo    | Longanizas                                   | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             | 14       |
|            |          |           | Guarnición | Patata panadera al horno                     |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|            |          | Jueves    | Primero    | Paella valenciana                            |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|            |          |           | Segundo    | Tosta de pan sin gluten con hummus de garb   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|            |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|            |          | Viernes   | Primero    | Garbanzos con verduras                       |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|            |          |           | Segundo    | Tortilla de patata                           |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|            |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|            | Semana 3 | Lunes     | Primero    | Crema de verduras de temporada               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|            |          |           | Segundo    | Cinta de lomo a la plancha con queso         |        | 2     | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|            |          |           | Guarnición | Ensalada de col, zanahoria y manzana         |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|            |          | Martes    | Primero    | Arroz caldoso de pescado                     | 1      | 2     | 3     | 4       | 5        | 6          |            |                | 9    |        |         | 12   |             | 14       |
|            |          |           | Segundo    | Tortilla francesa                            |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|            |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, tomate y maíz           |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|            |          | Miércoles | Primero    | Arroz caldoso de pescado                     | 1      | 2     | 3     | 4       | 5        | 6          |            |                | 9    |        |         | 12   |             | 14       |
|            |          |           | Segundo    | Tortilla francesa                            |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|            |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, tomate y maíz           |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|            |          | Jueves    | Primero    | -                                            |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|            |          |           | Segundo    | -                                            |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|            |          |           | Guarnición | -                                            |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|            |          | Viernes   | Primero    | Pasta sin gluten con tomate                  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|            |          |           | Segundo    | Merluza al horno con salsa de limón          | 1      |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|            |          |           | Guarnición | Brócoli salteado                             |        |       |       |         |          | 5          | 6          |                |      |        |         |      |             | 14       |
|            | Semana 4 | Lunes     | Primero    | Arroz a banda                                |        |       |       |         |          | 5          | 6          |                |      |        |         |      |             | 14       |
|            |          |           | Segundo    | Habas salteadas con jamón serrano            |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|            |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, tomate y atún           |        |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|            |          | Martes    | Primero    | Pasta sin gluten a la boloñesa               |        | 2     | 3     |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             |          |
|            |          |           | Segundo    | Limanda al limón                             |        |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|            |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas      |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|            |          | Miércoles | Primero    | Vichyssoise                                  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|            |          |           | Segundo    | Hamburguesa casera completa al horno o a     | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            |                | 9    | 10     |         |      |             | 14       |
|            |          |           | Guarnición | Patatas fritas                               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|            |          | Jueves    | Primero    | Fabada vegetal                               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|            |          |           | Segundo    | Pollo al horno                               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|            |          |           | Guarnición | Nachos                                       |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|            |          | Viernes   | Primero    | Hervido valenciano de judía verde            |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|            |          |           | Segundo    | Tortilla francesa                            |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|            |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|            | Semana 5 | Lunes     | Primero    | Pasta sin gluten en salsa de calabaza y ques |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|            |          |           | Segundo    | Merluza en salsa de pesto                    |        | 2     | 3     | 4       |          |            |            | 8              | 9    |        |         |      |             |          |
|            |          |           | Guarnición | Ensalada de col, zanahoria y manzana         |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|            |          | Martes    | Primero    | Patatas al horno                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|            |          |           | Segundo    | Revuelto de huevo                            |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|            |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, tomate y maíz           |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|            |          | Miércoles | Primero    | -                                            |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|            |          |           | Segundo    | -                                            |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|            |          |           | Guarnición | -                                            |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|            |          | Jueves    | Primero    | -                                            |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|            |          |           | Segundo    | -                                            |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|            |          |           | Guarnición | -                                            |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|            |          | Viernes   | Primero    | -                                            |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|            |          |           | Segundo    | -                                            |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|            |          |           | Guarnición | -                                            |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.