

Menú SIN GLUTEN

SAN JAIME APÓSTOL
Septiembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31 * 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera, sandía y melón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca. * Todas las semanas se servirá pan sin gluten.	01 	02 	03 	04 
07	08 	09 Pasta sin gluten con tomate Longanizas al horno Pisto de verduras Fruta de temporada y pan sin gluten	10 Festivo	11 Arroz con tomate y huevo cocido Guisantes salteados con jamón serrano Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan sin gluten
14 Pasta sin gluten a la carbonara Cinta de lomo con pisto Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan sin gluten	15 Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras) Tortilla francesa Verduras frescas salteadas Fruta de temporada y pan sin gluten	16 Arroz con salsa de tomate a la provenzal Abadejo al horno Gazpacho con pan sin gluten Fruta de temporada y pan sin gluten	17 Sopa de ave con fideos sin gluten Panini sin gluten con boloñesa vegetal Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	18 Crema de verduras de temporada Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno Patatas dado al horno Fruta de temporada y pan sin gluten
21 Arroz caldoso con pollo Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan sin gluten	22 Ensalada de patata, tomate, cebolla, huevo cocido y aceitunas negras Panini sin gluten con boloñesa vegetal Fruta de temporada y pan sin gluten	23 Crema de verduras de temporada Pollo al horno Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	24 Pasta sin gluten con tomate Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil) Verduras frescas salteadas Fruta de temporada y pan sin gluten	25 Paella valenciana Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan sin gluten Gazpacho con pan sin gluten Fruta de temporada y pan sin gluten
28 Ensalada de pasta sin gluten con maíz, zanahoria, aceitunas, atún y huevo Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Fruta de temporada y pan sin gluten	29 Crema de verduras de temporada Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	30 Patatas al horno Tortilla francesa con loncha de queso Gazpacho con pan sin gluten Fruta de temporada y pan sin gluten	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.

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



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



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	ALTRAMUCES	SULFITOS
SIN GLUTEN	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	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.														
			Guarnición															
	Semana 2	Lunes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Pasta sin gluten con tomate			3											
			Segundo	Longanizas al horno	2								9					14
			Guarnición	Pisto de verduras														
		Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada														
			Segundo	Longanizas al horno	2								9					14
			Guarnición	Pisto de verduras														
		Viernes	Primero	Arroz con tomate y huevo cocido			3											
			Segundo	Guisantes salteados con jamón serrano														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago:														
	Semana 3	Lunes	Primero	Pasta sin gluten a la carbonara	2		3						9					
			Segundo	Cinta de lomo con pisto														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														
		Martes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con \														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Verduras frescas salteadas														
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal														
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Gazpacho con pan sin gluten												12		14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9			12		14
			Segundo	Panini sin gluten con boloñesa vegetal								6	9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha														
	Semana 4	Viernes	Primero	Crema de verduras de temporada														
			Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y romero														
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		Lunes	Primero	Arroz caldoso con pollo												12		
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4										
		Martes	Primero	Ensalada de patata, tomate, cebolla, huevo y			3											
			Segundo	Panini sin gluten con boloñesa vegetal								6	9					
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras de temporada														
			Segundo	Pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha														
	Semana 5	Jueves	Primero	Pasta sin gluten con tomate			3											
			Segundo	Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil				4										
			Guarnición	Verduras frescas salteadas														
		Viernes	Primero	Paella valenciana														
			Segundo	Hummus de garbanzos (sin sésamo) con patatas														
			Guarnición	Gazpacho con pan sin gluten												12		14
		Lunes	Primero	Ensalada de pasta sin gluten con maíz, zanahoria y			3	4					9					14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno									9					14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	Crema de verduras de temporada														
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín		2												
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha														
	Semana 6	Miércoles	Primero	Patatas al horno														14
			Segundo	Tortilla francesa con loncha de queso		2	3											
			Guarnición	Gazpacho con pan sin gluten												12		14
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														