SERUNION EDUCA

Menú SIN GLUTEN - SECUNDARIA

COLEGIO SAN JAIME APÓSTOL

Noviembre 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
02	**03**	**04**	**PROYECTO "PÁSATE A LA FRUTA"**	**06**
Garbanzos eco guisados con calabaza Merluza a la meniere con patata Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada / pan sin gluten	Pasta sin gluten a la napolitana (con salsa de tomate) Tortilla francesa Ensalada de tomate, aceitunas y maíz Fruta de temporada / pan sin gluten	Caldereta de magro con patata Tosta de pan sin gluten con atún y tomate Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada / pan sin gluten	Crema de verduras de temporada Jamoncitos de pollo al horno en su jugo **Patatas provenzal con romero, pimienta y naranja** Fruta de temporada / pan sin gluten	Arroz de la huerta (con verduras) Bacaladilla al horno con salsa mery Ensalada de lechuga, queso fresco, naranja y semillas de sésamo Fruta de temporada / pan sin gluten
09	**PROYECTO "SONRÍE HOY TOCA ENSALADA"**	**11**	**12**	**13**
Crema de legumbres (sin lentejas) y hortalizas Cinta de lomo al horno o a la plancha Champiñones salteados Fruta de temporada / pan sin gluten	Olleta de otoño (garbanzos con verduras) Tortilla francesa con queso **Ensalada verda d'azahar (espinacas, tomate, queso fresco y vinagreta de albahaca)** Fruta de temporada / pan sin gluten	Sopa de verduras con pasta sin gluten Jamoncitos de pollo en salsa ligera de manzana Patatas dado al horno Fruta de temporada / pan sin gluten	Arroz de costilla y coliflor Merluza en salsa de tomate tradicional Ensalada de lechuga, tomate, manzana y vinagreta de suave de limón Fruta de temporada / pan sin gluten	Hervido valenciano de judía verde Tosta de pan sin gluten con atún y tomate Ensalada de lechuga, tomate, maíz y caballa Fruta de temporada / pan sin gluten
16	**17**	**18**	**19**	**JORNADA ESPECIAL DE LOS SUEÑOS**
Guiso de garbanzos eco con sofrito de puerro y pimiento Abadejo al horno al limón Ensalada de lechuga, atún, aceitunas y vinagreta de mostaza Fruta de temporada / pan sin gluten	Arroz integral con salsa de tomate y huevo cocido Guisantes salteados Ensalada de lechuga, tomate con salsa de yogur Fruta de temporada / pan sin gluten	Crema de zanahoria Longanizas al horno Mazorca de maíz Fruta de temporada / pan sin gluten	Cazuela de garbanzos Tortilla de patata casera Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada / pan sin gluten	**Almohaditas rellenas (pasta sin gluten con salsa de tomate)** **Suspiros de ensueño en salsa dulce (pollo asado con salsa de miel y mostaza)** **Jardín encantado (ensalada con vinagreta de frutos rojos)** **Batido dulces sueños (batido de plátano y cacao) / pan sin gluten**
23	**24**	**"DISFRUTAMOS DE LOS SABORES DEL OTOÑO"**	**26**	**27**
Crema de verduras de temporada Hamburguesa mixta al horno o a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada / pan sin gluten	Paella valenciana Calamares en salsa Ensalada de lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada / pan sin gluten	**Zuccaroni - pasta sin gluten con crema de setas y dados de calabaza** Albóndigas vegetales al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga, tomate, manzana y vinagreta de suave de limón Fruta de temporada / pan sin gluten	Garbanzos ecológicos estofados con zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate, maíz y caballa Fruta de temporada / pan sin gluten	Guiso de patatas a la riojana Merluza en salsa de puerros Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada / pan sin gluten
30	**01**	**02**	**03**	**04**
Pasta sin gluten a la carbonara con bacon Salmón al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada / pan sin gluten	*** 1 vez a la semana se servirá lácteo como postre.** **Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera, mandarina, naranja y caqui), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca.** ***El pan servido será sin gluten.**			

ELS MASETS

La ruta saludable

El nostre viatge d'aprenentatge diari cap a una vida més saludable, inclusiva i sostenible



01 Salut

Menjar bé avui, créixer fort demà! Aprenem hàbits saludables per a tota la vida.



02 Convivència

A la taula, som un equip! Aprenem a conviure, respectar i celebrar la diversitat.

03 Sostenibilitat

No es desaprofita res! Aprenem a reciclar i tenir cura del planeta amb cada mos.



04 Joc

Aprendre jugant és més divertit! El migdia és el nostre moment per riure i descobrir junts.

RECOMANADOR DE SOPARS

PRIMERS PLATS

Si a l'escola el primer plat era...	Per sopar pot ser...
Verdura	Pasta/Arròs
Pasta/Arròs	Verdura
Llegums	Verdura o Pasta/Arròs

SEGONS PLATS

Si a l'escola el segon plat era...	Per sopar pot ser...
Ou	Carn o Peix
Peix	Ou o Carn
Llegums	Peix o Ou
Carn	Ou o Peix

Fruita o Lacti