COLEGIO GAUDEM - **Dieta:** SIN-GLUTEN

Octubre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES HUEVOS FRITOS LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR	2 SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO,CHORIZO, POLLO, PATATA Y REPOLLO . FRUTA DE TEMPORADA
5 JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	6 POTAJE DE JUDÍAS PINTAS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	7 CREMA DE PUERRO Y PATATA POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO LECHUGA Y ESPÁRRAGOS FRUTA DE TEMPORADA	8 PAELLA DE VERDURAS FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS YOGUR	9 MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA GARBANZOS CON VERDURAS . FRUTA DE TEMPORADA
12 **FESTIVO**	13 LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CON PATATA HUEVOS REVUELTOS CON ATUN LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	14 BRÓCOLI CON PATATAS POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	15 SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO,CHORIZO, POLLO, PATATA Y REPOLLO . YOGUR	16 ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL BACALAO A LA RIOJANA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA
19 JUDÍAS VERDES A LA ITALIANA FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA DE TEMPORADA	20 ARROZ CANTONÉS CON TORTILLA, ZANAHORIA Y GUISANTES MERLUZA AL CHILINDRÓN LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	21 *LA RUTA DE LA SEDA* ESPAGUETIS SIN GLUTEN Y SIN HUEVO A LA BOLOÑESA KHORESH MORGH (POLLO A LA PERSA) ZANAHORIA DADO FRUTA DE TEMPORADA	22 CREMA DE CALABACÍN FRIJOLES RANCHEROS GUISADOS CON MAGRO ARROZ INTEGRAL YOGUR	23 ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA
26 LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	27 ESPAGUETIS SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CARBONARA (CON CREMA DE LECHE Y TIRAS DE BACON) ATÚN EN SALSA DE TOMATE JUDÍAS VERDES FRUTA DE TEMPORADA	28 CREMA DE BRÓCOLI GARBANZOS CON VERDURAS ARROZ BLANCO FRUTA DE TEMPORADA	29 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) HUEVOS FRITOS LECHUGA Y PEPINO YOGUR	30 *MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN* CREMA DE SAPOS Y CULEBRAS (Guisantes y puerro) HAMBURGUESA DE PAVO TERRORIFICA CON TOMATE Y QUESO LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.

FRUTAS

Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo
Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas
Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.

SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas. En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

Scolarest

NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

Conforme al Real Decreto 1021/2022, congelamos el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. Para más información sobre nuestros menús, como su contenido en alérgenos acorde al Reglamento 1169/2011, puede consultar las fichas técnicas disponibles en cocina o bien acceder directamente a este QR. En caso de requerir un menú especial, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011, para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.