Colegio Mayol
CENTRO BILINGÜE

MENÚ SIN GLUTEN

NOVIEMBRE 2026

sin gluten

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Día 2 **FESTIVO** **Traslado del Día de Todos los Santos.** 	**Día 3** **1º: Lentejas guisadas con hortalizas** (ajo, cebolla, zanahoria, tomate, pimiento, harina sin gluten, patata y puerro) **2º: Limanda al horno** con rebozado de harina sin gluten **PEQUES: Limanda en salsa** (harina sin gluten) **Guarnición: Escarola, tomate, maíz y remolacha** **Fruta de temporada**	DÍA PROTEÍNA VEGETAL **Día 4** **1º: Crema suave de verduras** (judía v, acelga, patata, calabacín, calabaza, espinaca, tomate, acelga y zanahoria) **2º: Garbanzos guisados con sofrito** (cebolla, tomate, ajo, pimentón, zanahoria y calabacín) **Guarnición: Ensalada de lechuga, cebolla y tomatitos** **Yogur sin azúcar**	**Día 5** **1º: Macarrones integrales con boloñesa vegetal** (ajo, pasta sin gluten, cebolla, tomate y **alubias**) **o** **Judías verdes con tomate, atún y huevo** **2º: Merluza al horno con aceite de ajo y perejil** **Guarnición: Patatas parisién horneadas** **Fruta de temporada**	**Día 6** **1º: Arroz al horno con costillitas y alcachofas** (ajo, cebolla, pimiento, tomate, carne de cerdo y alcachofa) **o** **Espárragos plancha** **2º: Nuggets de pollo** (harina sin gluten, carne de pollo) **Guarnición: Ensalada de tomate, aguacate y maíz** **Fruta de temporada**
Día 9 **1º: Sopa de fideos** (caldo y pasta sin gluten) **2º: Cocido completo de garbanzos pedrosillanos con pollo, ternera, chorizo, …** **Guarnición: Ensalada de escarola, maíz y tomate** **Fruta de temporada**	**Día 10** **1º: Arroz integral con taquitos de pollo y curry suave** **o** **Espinacas** con pasas **2º: Caballa al horno** (tomate, cebolla y pimiento) **PEQUES: Tilapia en salsa** (harina sin gluten) **Guarnición: Tomate, mango y aceitunas** **Fruta de temporada**	**Día 11** **1º: Judías blancas con sofrito** (codillo de jamón serrano, ajo, cebolla, tomate, pimiento, harina sin gluten, patata y zanahoria) **2º: Tortilla española** (huevo, cebolla y patata) **Guarnición: Ensalada de escarola y tomate.** **Yogur sin azúcar**	**Día 12** **1º: Menestra de verduras al vapor con ajito** **PEQUES: Puré de verduras** **2º: Estofado de pavo en salsa** (cebolla, pimiento, ajo y zanahoria) **Guarnición: Patatas fritas** **Fruta de temporada**	**Día 13** **1º: Espirales integrales con tomate gratinados** (pasta sin gluten, salsa de tomate y queso) **o** **Acelgas con patata y pimentón** **2º: Perca al horno en salsa marinera** **Guarnición: Tomate y queso fresco** **Fruta de temporada**
Día 16 **1º: Lentejas a la hortelana** (ajo, cebolla, harina sin gluten, pimiento, tomate, puerro, patata, pimentón y zanahoria) **2º: Tortilla francesa** **Guarnición: Ensalada verde con aguacate y zanahoria** **Fruta de temporada**	**Día 17** **1º: Espaguetis integrales napolitana** (pasta sin gluten, tomate, albahaca, cebolla, zanahoria y orégano) **o** **Ensalada murciana** **2º: Merluza al horno a la portuguesa** **Guarnición: Boniato asado** **Fruta de temporada**	**Día 18** **1º: Guiso de patatas con atún** (cebolla, tomate, harina sin gluten, ajo y zanahoria) **o** **Verduras asadas** **2º: Jamoncitos de pollo asados** con tomillo y romero **Guarnición: Ensalada de lechuga, tomate, maíz y chía** **Yogur sin azúcar**	DÍA PROTEÍNA VEGETAL **Día 19** **1º: Arroz con verduras** (zanahoria, ajo, pimiento, apio, tomate, cebolla y puerro) **2º: Garbanzos a la catalana** (cebolla, harina sin gluten, ajo, tomate, caldo de verdura y pimentón) **Guarnición: Ensalada crujiente de escarola, tomate y nueces** **Fruta de temporada**	**Día 20** **Día de la Enseñanza** **NO LECTIVO (Castilla-La Mancha).** 
Día 23 **1º: Guiso de alubias pintas con arroz integral** (tomate, harina sin gluten, ajo zanahoria, pimiento y cebolla) **2º: Tortilla española** (patatas y huevo) **Guarnición: Ensalada de tomate con AOVE y orégano** **Fruta de temporada**	**Día 24** **1º: Fideuá de verduras** (pasta sin gluten, ajo, apio, zanahoria puerro, tomate y alcachofa) **o** **Ensalada mixta** **2º: Bacalao al horno a la vizcaína** (tomate, cebolla y pimiento) **Guarnición: Salteado de espárragos y zanahoria** **Fruta de temporada**	**Día 25** **1º: Puré fino de calabaza, calabacín, patata y zanahoria** **2º:** **Hamburguesa artesana en salsa hortelana** (ternera magra y cerdo, ajo, zanahoria, cebolla y pimiento) **Guarnición: Patata asada** **Yogur sin azúcar**	**Día 26** **FESTIVO LOCAL en Toledo.** 	**Día 27** **1º: Guisantes salteados con cebollita y huevo** **PEQUES: Crema de guisantes** **2º: Filete de palometa al horno con salsa americana** (cebolla, tomate, ajo, pimentón, harina sin gluten y gambas) **Guarnición: Lechuga, tomate y zanahoria** **Fruta de temporada**
Día 30 **1º: Sopa con fideos** (caldo y pasta sin gluten) **2º: Cocido ligero de garbanzos** (pollo, hueso de jamón serrano, patata, zanahoria y judías verdes) **Guarnición: Ensalada de lechuga, maíz y tomate** **Yogur sin azúcar**				

*Formato del documento mejorado con IA.

Agua incluida en todas las comidas • Se servirá pan sin gluten.
La sal utilizada, es sal yodada y usada con moderación
Menú adecuado a las normas establecidas por el Real Decreto 315/2025, de 15 de abril, por el que se establecen normas de desarrollo de la Ley 17/2011, de 5 de julio

LISTADO DE ALERGENOS



Planificación de Cenas Sugeridas - noviembre 2026

Día	Comida en Colegio (Almuerzo)	Sugerencia de Cena Complementaria
Mar 3	Lentejas con hortalizas + Boquerones al horno	Crema de verduras suaves + Filete de pollo a la plancha con judías verdes + Fruta.
Mié 4	DÍA PROTEÍNA VEGETAL: Crema de verduras + Garbanzos	Sopa de fideos + Merluza al horno con patata asada + Yogur natural.
Jue 5	Macarrones integrales boloñesa o Judías + Merluza	Pure de calabacín + Hamburguesa de pavo a la plancha con ensalada mixta + Fruta.
Vie 6	Arroz al horno o Espárragos + Nuggets de pollo	Sopa de verduras + Revuelto de huevo con gambas y espárragos + Fruta.
Lun 9	Sopa de fideos + Cocido completo	Crema de verduras + Pescado blanco a la plancha con rodajas de tomate + Yogur.
Mar 10	Arroz con pollo curry o Espinacas + Caballa al horno	Puré de zanahoria y patata + Pechuga de pavo con champiñones al ajillo + Fruta.
Mié 11	Judías blancas con codillo + Tortilla española	Sopa de verduras + Salmón a la plancha con ensalada verde + Yogur natural.
Jue 12	Menestra de verduras + Estofado de pavo	Gaspacho o ensalada templada + Tortilla de calabacín + Fruta de temporada.
Vie 13	Espirales integrales o Perca en salsa marinera	Crema de puerros + Filete de ternera a la plancha con judías verdes + Fruta.
Lun 16	Lentejas a la hortelana + Tortilla francesa	Sopa de fideos + Lubina al horno con espárragos trigueros + Yogur.
Mar 17	Espaguetis integrales napolitana o Merluza portuguesa	Puré de calabaza + Brochetas de pollo y verduras a la plancha + Fruta.
Mié 18	Guiso de patatas con atún o Verduras + Jamoncitos de pollo	Ensalada mixta completa + Tortilla francesa con queso fresco + Yogur.
Jue 19	DÍA PROTEÍNA VEGETAL: Arroz con verduras + Garbanzos	Crema de calabacín + Filete de lenguado al limón con tomate aliñado + Fruta.
Lun 23	Guiso de alubias pintas + Tortilla española	Sopa de verduras + Emperador a la plancha con ensalada de canónigos + Yogur.
Mar 24	Fideuá de verduras o Ensalada + Bacalao vizcaína	Crema de zanahoria + Pechuga de pollo a la plancha con brócoli al vapor + Fruta.
Mié 25	Puré fino de calabaza + Hamburguesa artesana	Ensalada verde + Tortilla francesa con atún al natural + Yogur.
Vie 27	Guisantes salteados + Filete de palometa al horno	Sopa de fideos + San jacobo de pavo y queso al horno con rodajas de tomate + Fruta.
Lun 30	Sopa de fideos + Cocido ligero de garbanzos	Crema de verduras + Tortilla de espárragos trigueros con ensalada verde + Yogur.

Firmado Médico

45151727-Z

Firmado Centro

Firmado por PRIEGO CABOBLANCO JORGE - ***7201** el día 27/10/2026 con un certificado emitido por AC FNMT Usuarios

Firmado responsable de Cocina

Firmado por ***4356** ENRIQUE GARCIA (R: ****8094*) el día 27/10/2026 con un certificado emitido por

*Formato del documento mejorado con IA.