

# MENÚ CELÍACO - NOVIEMBRE 2025

| LUNES                                                                                                                                                                                                                           | MARTES                                                                                                                                                                                                                           | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                                                         | JUEVES                                                                                                                                                                                                                                     | VIERNES                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>3</b><br>-Paella de verduras (pimientos, calabacín, zanahoria, brócoli, tomate, ajo, laurel y pimentón).<br><b>-Merluza al horno con calabaza salteada.</b><br>-Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.          | <b>4</b><br>-Lentejas estofadas con calabacín, patata, cebolla y tomate.<br>-Lomo de cerdo adobado a la plancha con ensalada de lechuga y maíz.<br>-Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.                          | <b>5</b><br><b>-Macarrones (maíz-arroz)</b> a la Napolitana con cebolla, zanahoria y tomate frito casero.<br>-Tortilla de atún con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria.<br>-Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua. | <b>6</b><br>-Puré de verduras (judías verdes, patata, zanahoria y calabacín) con aceite de oliva virgen extra.<br><b>-Taquitos de contramuslo de pollo al horno con guisantes.</b><br>-Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua. | <b>7</b><br>-Judías blancas guisadas con cebolla, pimientos, zanahoria y tomate.<br>-Palometa al horno con ensalada de lechuga y aceitunas.<br>-Fruta de temporada/Yogur, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.   |
| <b>10</b><br>-Judías verdes cocidas con patata y aceite de oliva virgen extra.<br><b>-Jamoncito de pollo al horno con champiñones.</b><br>-Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.                                  | <b>11</b><br>-Sopa de cocido con <b>fideos (maíz-arroz).</b><br><b>-Ventresca de bacalao al horno con zanahoria salteada.</b><br>-Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.                                            | <b>12</b><br>-Estofado de judías pintas con cebolla y zanahoria.<br>-Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz.<br>-Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.                                                   | <b>13</b><br>-Arroz con tomate frito casero.<br>-Salmón a la bilbaína con ensalada de lechuga y aceitunas.<br>-Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.                                                                         | <b>14</b><br><div style="text-align: center;"> <h2>DÍA DE LA ENSEÑANZA</h2> </div>                                                                                                                          |
| <b>17</b><br><b>-Espaguetis (maíz-arroz)</b> con tomate frito casero y queso.<br>-Tortilla de atún con ensalada de lechuga y maíz.<br>-Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.                                      | <b>18</b><br>-Estofado de judías blancas con cebolla, patata, zanahoria, tomate, pimentón, ajo y laurel.<br>-Lomo de cerdo al horno con ensalada de lechuga y aceitunas.<br>-Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua. | <b>19</b><br>-Puré de calabaza, zanahoria y patata con aceite de oliva virgen extra.<br><b>-Palometa al horno con calabacín salteado.</b><br>-Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.                                 | <b>20</b><br>-Arroz de marisco con pimientos, cebolla y zanahoria.<br>-Taquitos de contramuslo de pollo en salsa de tomate con cebolla, pimiento y champiñones.<br>-Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.                    | <b>21</b><br>-Garbanzos guisados con espinacas, patata y zanahoria.<br>-Filete de merluza horneado con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria.<br>-Fruta de temporada/Yogur, <b>pan (sin gluten)</b> y agua. |
| <b>24</b><br>-Hervido de verduras (judías verdes, zanahoria, patata y calabacín) con aceite de oliva virgen extra.<br>-Tilapia al horno con ensalada de lechuga y maíz.<br>-Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua. | <b>25</b><br>-Sopa de pescado y marisco con <b>fideos (maíz-arroz).</b><br>-Jamoncito de pollo en salsa con verduras (patata, calabacín, judías verdes y zanahoria).<br>-Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.     | <b>26</b><br>-Judías pintas estofadas con verduras (cebolla, pimientos, zanahoria y tomate).<br>-Tortilla francesa con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria.<br>-Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.             | <b>27</b><br>-Sopa de ave con <b>fideos (maíz-arroz).</b><br>-Salmón a la bilbaína con ensalada de lechuga y aceitunas.<br>-Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.                                                            | <b>28</b><br>-Arroz blanco con tomate frito casero.<br>-Lentejas ECO guisadas con calabaza, pimiento y patata.<br>-Fruta de temporada/Yogur, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.                                |