



# Menú sin gluten/lactosa

Octubre 2026

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

01/10/2026

Arroz salteado  
Pollo asado  
Ensalada buffet  
Fruta

 Alternativa vegana

Tofu asado con hierbas

Contiene legumbres

02/10/2026

Boniato asado  
Hamburguesa con cebolla al horno  
Ensalada buffet  
Postre especial

 Alternativa vegana

Hamburguesa vegana al horno

Contiene legumbres

05/10/2026

Crema de garbanzos  
Merluza con pimientos asados  
Ensalada buffet  
Fruta

 Alternativa vegana

Tofu con pimientos asados

Contiene legumbres, pescado, crustáceos, moluscos

06/10/2026

Patatas asadas  
Estofado de ternera  
Ensalada buffet  
Fruta

 Alternativa vegana

Estofado vegano

Contiene legumbres

07/10/2026

Macarrones sin gluten con tomate  
Tortilla francesa  
Ensalada buffet  
Fruta

 Alternativa vegana

Quinoa salteada

Contiene legumbres, huevo

08/10/2026

Arroz pilaf  
Pollo al ajillo  
Ensalada buffet  
Fruta

 Alternativa vegana

Judías estofadas

Contiene legumbres

09/10/2026

Lentejas estofadas con verduras  
Chuleta de aguja con calabacín  
Ensalada buffet  
Postre especial

 Alternativa vegana

Hamburguesa vegana

Contiene legumbres

12/10/2026

**Festivo**

13/10/2026

Patatas y boniatos con hierbas  
Tortilla francesa  
Ensalada buffet  
Fruta

 Alternativa vegana

Garbanzos salteados

Contiene legumbres, huevo

14/10/2026

Crema de verduras  
Albóndigas con salsa de tomate  
Ensalada buffet  
Fruta

 Alternativa vegana

Albóndigas veganas

Contiene legumbres

15/10/2026

Sopa con fideos sin gluten  
Jamoncitos de pollo al limón  
Ensalada buffet  
Fruta

 Alternativa vegana

Seitán al horno

Contiene legumbres

16/10/2026

Arroz con verduras  
Salchichas encebolladas  
Ensalada buffet  
Postre especial

 Alternativa vegana

Soja texturizada encebollada

Contiene legumbres

19/10/2026

Crema de calabaza  
Gallo al ajillo  
Ensalada buffet  
Fruta

 Alternativa vegana

Tofu al ajillo

Contiene legumbres, pescado, crustáceos, moluscos

20/10/2026

Sopa de cocido con arroz  
Cocido completo  
Ensalada buffet  
Fruta

 Alternativa vegana

Cocido vegano

Contiene legumbres

21/10/2026

Noodles sin gluten estilo asiático  
Tortilla de patata  
Ensalada buffet  
Fruta

 Alternativa vegana

Legumbre con salsa de soja

Contiene legumbres, huevo

22/10/2026

Brócoli y patata al ajillo  
Pollo al curry  
Ensalada buffet  
Fruta

 Alternativa vegana

Seitán al curry

Contiene legumbres

23/10/2026

Paella  
Cinta de lomo a la plancha  
Ensalada buffet  
Postre especial

 Alternativa vegana

Hamburguesa vegana

Contiene legumbres

26/10/2026

Menestra de verduras  
Merluza rebozada  
Ensalada buffet  
Fruta

 Alternativa vegana

Tofu rebozado

Contiene legumbres, pescado, crustáceos, moluscos

27/10/2026

Crema de puerro  
Lasaña de ternera sin gluten ni lactosa  
Ensalada buffet  
Fruta

 Alternativa vegana

Lasaña vegana

Contiene legumbres

28/10/2026

Judías Pintas estofadas  
Tortilla de calabacín  
Ensalada buffet  
Fruta

 Alternativa vegana

Soja texturizada con verduras

Contiene legumbres, huevo

29/10/2026

Arroz al horno  
Pollo en salsa de pimientos y zanahoria  
Ensalada buffet  
Fruta

 Alternativa vegana

Lentejas con arroz

Contiene legumbres

30/10/2026

Arroz con verduras  
Estofado de cerdo y especias  
Ensalada buffet  
Postre especial

 Alternativa vegana

Estofado de seitán

Contiene legumbres

Si por circunstancias del reparto o stock de los proveedores no se puede disponer de algún ingrediente que imposibilite el cocinado, se sustituirá la receta por otra similar.

## Tipos de menús:

Omnívoros (comen de todo)

Vegetariano (incluye lácteos y huevo)

Vegano (sin productos de origen animal)

## Alergias:

1 Altramuces

2 Apio

3 Cacahuete

4 Crustáceos

5 Frutos secos

6 Gluten

7 Huevos

8 Lactosa

9 Moluscos

10 Mostaza

11 Pescado

12 Sésamo

13 Soja

14 Sulfitos



CONTIENE GLUTEN



CRUSTACEOS



HUEVOS



PESCADO



CACAHUETES



SOJA



LACTEOS



FRUTOS DE CÁSCARA



APIO



MOSTAZA



GRANOS DE SÉSAMO



MOLUSCO



ALTRAMUCES



SULFITOS

IMPORTANTE: comunicar a Administración el tipo de menú elegido para los alumnos; cualquier cambio debe ser comunicado con la antelación suficiente. Las dietas blandas deben ser comunicadas antes de las 10AM del día que se necesite.

- Sin gluten

-Sin lactosa

- Dieta blanda (arroz y patata cocida)