

Menú adaptado a intolerancia al gluten



PRIMER TRIMESTRE 1ª semana	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO	Zumo de naranja natural Pan "sin gluten" con tomate y jamón york	Leche con cacao y Galletas "sin gluten"	Yogurt líquido y Plátano	Zumo de naranja natural Galletas "sin gluten" con chocolate	Zumo de naranja natural Pan "sin gluten" tomate y jamón york
COMIDA	Sopa de fideos "sin gluten"	Arroz con tomate	Tomate con queso fresco	Ensalada de aguacate	Ensalada mixta
	Muslo de pollo al horno con verduras	Gallo al horno con guisantes, cebolla y calabacín	Lentejas con verduras, patata y pollo	Sopa de arroz con pescado, sepia y gambas	Pasta "sin gluten" con boloñesa casera
	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt	Fruta
MERIENDA	Fruta	Pan "sin gluten" con tomate y pavo	Bizcocho casero "sin gluten"	Fruta	Galletas "sin gluten"

Nota : Menú adaptado para dietas con intolerancia al gluten.
Una dieta equilibrada debe ser variada y contener todos los alimentos básicos



ALEJANDRA CARRIZO
Responsable Nutrición Calidad
Colegiada (CODINMA) N° MAD00832

Menú adaptado a intolerancia al gluten



PRIMER TRIMESTRE 2ª semana	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO	Leche con cacao en polvo y Galletas "sin gluten"	Zumo de naranja natural Pan "sin gluten" con tomate y queso	Zumo de naranja natural Pan "sin gluten" con tomate y aceite de oliva	Batido de frutas natural Pan "sin gluten" con tomate y pavo	Zumo de naranja natural Galletas "sin gluten"
COMIDA	Crema de calabacín	Ensalada de pasta "sin gluten" con queso fresco y pavo	Ensalada con atún	Ensalada de tomate y maíz	Sopa de pollo con fideos "sin gluten" y verduras
	Pechuga de pollo plancha con ensalada mixta	Merluza al horno con verduras asadas	Garbanzos con verduras y pollo	Arroz meloso con pescado y verduras	Tortilla de Patata con ensalada
	Fruta	Fruta	Yogurt	Fruta	Helado
MERIENDA	Fruta	Yogurt líquido, Galletas "sin gluten"	Fruta	Fruta	Pan "sin gluten" con crema de cacao

Nota : Menú adaptado para dietas con intolerancia al gluten.
Una dieta equilibrada debe ser variada y contener todos los alimentos básicos



ALEJANDRA CARRIZO
Responsable Nutrición Calidad
Colegiada (CODINMA) N° MAD00832

Menú adaptado a intolerancia al gluten



PRIMER TRIMESTRE 3ª semana	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO	Zumo de naranja natural Pan "sin gluten" y pavo	Yogurt y Galletas "sin gluten"	Leche con cacao y Galletas "sin gluten"	Zumo de naranja natural Pan "sin gluten" con pavo	Leche con cacao en polvo y Cereales "sin gluten"
COMIDA	Ensalada mixta	Sopa de pollo y fideos "sin gluten"	Ensalada de garbanzos con atún	Puré de verduras	Ensalada mixta
	Albóndigas a la jardinera con arroz	Pescado a la plancha con ensalada	Muslitos de pollo al horno con calabacín	Salmón a la plancha con patata asada	Pizza casera "sin gluten" de jamón de york y queso
	Fruta	Fruta	Yogurt	Fruta	Fruta
MERIENDA	Yogurt líquido y galletas "sin gluten"	Pan "sin gluten" y queso	Fruta	Bizcocho "sin gluten"	Galletas "sin gluten"

Nota : Menú adaptado para dietas con intolerancia al gluten.
Una dieta equilibrada debe ser variada y contener todos los alimentos básicos



ALEJANDRA CARRIZO
Responsable Nutrición Calidad
Colegiada (CODINMA) N° MAD00832

Menú adaptado a intolerancia al gluten



PRIMER TRIMESTRE 4ª semana	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO	Yogurt y Fruta	Zumo de naranja natural Pan "sin gluten" con tomate y aceite	Leche con cacao en polvo y Galletas "sin gluten" con pepitas de chocolate	Batido de frutas natural Pan "sin gluten" con pavo	Zumo de naranja natural Pan "sin gluten" y queso
COMIDA	Sopa de fideos "sin gluten"	Ensalada con pavo	Arroz basmati	Garbanzos con verduras	Ensalada con queso fresco y aceitunas
	Hamburguesa de pollo (pan "sin gluten") y ensalada mixta	Lomo de bacalao con tomate y patatas	Ternera estofada con verduras	Tortilla de patatas con tomate natural	Fideuá "sin gluten" de rape, sepia y gambas
	Fruta	Fruta	Yogurt	Fruta	Fruta
MERIENDA	Pan "sin gluten" con tomate y pavo	Galletas "sin gluten"	Fruta	Fruta	Galletas "sin gluten" con chocolate

Nota : Menú adaptado para dietas con intolerancia al gluten.
Una dieta equilibrada debe ser variada y contener todos los alimentos básicos



ALEJANDRA CARRIZO
Responsable Nutrición Calidad
Colegiada (CODINMA) N° MAD00832

Menú adaptado a intolerancia al gluten



SEGUNDO TRIMESTRE 1ª semana	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO	Yogurt líquido y Galletas "sin gluten"	Leche con cacao en polvo y Cereales "sin gluten"	Zumo de naranja natural Pan "sin gluten" con tomate y jamón york	Zumo de naranja natural Galletas "sin gluten" con queso	Zumo de naranja natural Pan "sin gluten" con tomate y pavo
COMIDA	Ensalada de tomate con atún	Arroz con tomate	Ensalada mixta	Crema de verduras	Sopa casera de fideos "sin gluten"
	Pollo al horno con verduras y patata	Merluza con guisantes y champiñones	Lentejas con verduras y ternera	Gallo a la marinera con guisantes	Fingers de pollo caseros "sin gluten" con tomate aliñado
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
MERIENDA	Fruta	Pan "sin gluten" con tomate y pavo	Bizcocho "sin gluten"	Pan "sin gluten" con tomate y jamón de york	Plátano con chocolate

Nota : Menú adaptado para dietas con intolerancia al gluten.
Una dieta equilibrada debe ser variada y contener todos los alimentos básicos



ALEJANDRA CARRIZO
Responsable Nutrición Calidad
Colegiada (CODINMA) N° MAD00832

Menú adaptado a intolerancia al gluten



SEGUNDO TRIMESTRE 2ª semana	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO	Yogurt líquido y Pan "sin gluten" con tomate y jamón york	Zumo de naranja natural Pan "sin gluten" con tomate y queso	Leche con cacao Galletas "sin gluten"	Zumo de naranja natural Pan "sin gluten" con tomate y queso	Batido de frutas natural Galletas "sin gluten"
COMIDA	Crema de calabaza, zanahoria y boniato	Sopa de pescado con fideos "sin gluten"	Tomate con queso fresco y orégano	Ensalada mixta	Ensalada con aceitunas y maíz
	Asado de ternera con arroz basmati	Salmón a la plancha con salteado de guisantes y zanahoria	Wok de tofu con arroz y verduras	Arroz meloso a la marinera	Pizza casera "sin gluten" de jamón york y queso
	Fruta	Fruta	Yogurt	Fruta	Fruta
MERIENDA	Galletas "sin gluten"	Yogurt y fruta	Pan "sin gluten" con tomate y pavo	Fruta	Fruta

Nota : Menú adaptado para dietas con intolerancia al gluten.
Una dieta equilibrada debe ser variada y contener todos los alimentos básicos



ALEJANDRA CARRIZO
Responsable Nutrición Calidad
Colegiada (CODINMA) N° MAD00832

Menú adaptado a intolerancia al gluten



SEGUNDO TRIMESTRE 3ª semana	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO	Zumo de naranja natural Pan "sin gluten" con tomate y pavo	Zumo de naranja natural Galletas "sin gluten" con quesito	Yogurt de frutas y Cereales "sin gluten"	Leche con cacao en polvo y Galletas "sin gluten"	Zumo de naranja natural Pan "sin gluten" con queso cremoso y pavo
	Pasta "sin gluten" con calabacín	Ensalada mixta	Sopa de pollo con fideos "sin gluten"	Ensalada de tomate y maíz	Ensalada con queso fresco
COMIDA	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada	Lomo de bacalao con tomate y patatas	Ternera asada con judías verdes y zanahoria	Fideuá "sin gluten" con pescado, gambas y sepia	Pollo al curry con arroz basmati
	Yogurt	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
MERIENDA	Fruta	Pan "sin gluten" con tomate y pavo	Fruta	Pan "sin gluten" con tomate y queso	Bizcocho "sin gluten" con pepitas de chocolate

Nota : Menú adaptado para dietas con intolerancia al gluten.
Una dieta equilibrada debe ser variada y contener todos los alimentos básicos



ALEJANDRA CARRIZO
Responsable Nutrición Calidad
Colegiada (CODINMA) N° MAD00832

Menú adaptado a intolerancia al gluten



SEGUNDO TRIMESTRE 4ª semana	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO	Leche con cacao en polvo y Cereales "sin gluten"	Zumo de naranja natural Pan "sin gluten" con tomate y aceite	Leche con cacao en polvo y Bizcocho sin gluten	Zumo de naranja natural Pan "sin gluten" con tomate y pavo	Yogurt y Plátano
COMIDA	Ensalada mixta	Ensalada con jamón de york y queso	Crema de calabacín	Sopa de pescado con fideos "sin gluten"	Verduras a la plancha
	Lentejas con verduras, arroz y pollo	Gallo al horno con patatas y verduras	Daditos de pavo salteado	Salmón a la plancha con lechuga y tomate	Pasta "sin gluten" con boloñesa casera
	Fruta	Yogurt	Fruta	Fruta	Fruta
MERIENDA	Pan "sin gluten" con tomate y queso	Fruta y Galletas "sin gluten"	Pan "sin gluten" con tomate y jamón york	Fruta	Galletas "sin gluten"

Nota : Menú adaptado para dietas con intolerancia al gluten.
Una dieta equilibrada debe ser variada y contener todos los alimentos básicos



ALEJANDRA CARRIZO
Responsable Nutrición Calidad
Colegiada (CODINMA) N° MAD00832

Menú adaptado a intolerancia al gluten



TERCER TRIMESTRE 1ª semana	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO	Fruta y Galletas "sin gluten"	Zumo de naranja natural Pan "sin gluten" con jamón de york	Leche con cacao en polvo y Cereales "sin gluten"	Zumo de naranja natural Pan "sin gluten" con tomate y pavo	Yogurt y Fruta
COMIDA	Ensalada de tomate con maíz	Potaje de judías	Ensalada de arroz integral con atún	Ensalada mixta	Crema de calabaza
	Wok de pollo con verduras y arroz basmati	Merluza a la plancha con ensalada	Pollo al curry	Pasta "sin gluten" con salsa de tomate y gambas	Ternera plancha con patata asada
	Fruta	Fruta	Yogurt	Fruta	Fruta
MERIENDA	Pan "sin gluten" con tomate y queso	Galletas "sin gluten"	Fruta	Galletas "sin gluten" con pepitas de chocolate	Plátano con chocolate

Nota : Menú adaptado para dietas con intolerancia al gluten.
Una dieta equilibrada debe ser variada y contener todos los alimentos básicos



ALEJANDRA CARRIZO
Responsable Nutrición Calidad
Colegiada (CODINMA) N° MAD00832

Menú adaptado a intolerancia al gluten



TERCER TRIMESTRE 2ª semana	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO	Zumo de naranja natural Pan "sin gluten" con tomate y queso	Leche con cacao y Galletas "sin gluten"	Zumo de naranja natural Pan "sin gluten" con tomate y aceite	Zumo de naranja natural Galletas "sin gluten" con queso	Batido de frutas natural Bizcocho casero "sin gluten"
COMIDA	Ensalada mixta	Sopa de pescado con fideos "sin gluten"	Ensalada de tomate con queso fresco	Crema de verduras	Ensalada de tomate
	Arroz con tomate y huevo plancha	Lomo de bacalao con pisto	Pollo al horno con patata asada	Salmón a la pancha con arroz	Pizza casera "sin gluten" con pavo y queso
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
MERIENDA	Galletas "sin gluten" con pepitas de chocolate	Pan "sin gluten" con tomate y jamón york	Yogurt líquido y fruta	Pan "sin gluten" con tomate y pavo	Fruta

Nota : Menú adaptado para dietas con intolerancia al gluten.
Una dieta equilibrada debe ser variada y contener todos los alimentos básicos



ALEJANDRA CARRIZO
Responsable Nutrición Calidad
Colegiada (CODINMA) N° MAD00832

Menú adaptado a intolerancia al gluten



TERCER TRIMESTRE 3ª semana	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO	Leche con cacao en polvo y Cereales "sin gluten"	Zumo de naranja natural Pan "sin gluten" con tomate y pavo	Leche con cacao en polvo y Galletas "sin gluten"	Zumo de naranja natural Pan "sin gluten" con tomate y aceite	Zumo de naranja natural Galletas "sin gluten" con queso
COMIDA	Crema de calabacín	Parrillada de verduras	Ensalada mixta	Ensalada de pasta "sin gluten" con jamón de york	Sopa de pollo con fideos "sin gluten"
	Chuletitas de cordero con miel y arroz	Merluza a la plancha con ensaladilla rusa	Lentejas con verduras, patata y pollo	Lenguado a la plancha con menestra	Lomo de sajonia con su guarnición de ensalada
	Fruta	Fruta	Helado o yogurt	Fruta	Fruta
MERIENDA	Fruta	Galletas "sin gluten" con pepitas de chocolate	Pan "sin gluten" con tomate y queso	Fruta	Plátano con chocolate

Nota : Menú adaptado para dietas con intolerancia al gluten.
Una dieta equilibrada debe ser variada y contener todos los alimentos básicos



ALEJANDRA CARRIZO
Responsable Nutrición Calidad
Colegiada (CODINMA) N° MAD00832

Menú adaptado a intolerancia al gluten



TERCER TRIMESTRE 4ª semana	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO	Yogurt y Fruta	Zumo de naranja natural Galletas "sin gluten" con quesito	Leche con cacao en polvo y Cereales "sin gluten"	Zumo de naranja natural Pan "sin gluten" con tomate y jamón york	Zumo de naranja natural Pan "sin gluten" con tomate y queso
COMIDA	Ensalada de tomate con orégano	Crema de calabacín	Ensalada mixta	Sopa de pescado con fideos "sin gluten"	Ensalada mixta
	Arroz chino con pollo	Filete de gallo al horno con patatas fritas	"Mongetes amb butifarra"	Salmón a la plancha con ensalada de queso fresco	Pasta "sin gluten" con boloñesa casera
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
MERIENDA	Pan "sin gluten" con aceite y queso	Fruta	Pan "sin gluten" con tomate y queso	Fruta	Bizcocho casero "sin gluten" con pepitas de chocolate

Nota : Menú adaptado para dietas con intolerancia al gluten.
Una dieta equilibrada debe ser variada y contener todos los alimentos básicos



ALEJANDRA CARRIZO
Responsable Nutrición Calidad
Colegiada (CODINMA) N° MAD00832