

3

Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Verduras al vapor con patata (carlota, judías verdes y cebolla)  
Filete de lomo de cerdo al orégano con chips caseros  
Pan sin gluten - Yogur

4

Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Espaguetis sin gluten con tomate  
Rustidera de merluza al horno  
Pan sin gluten  
Fruta fresca de temporada

5

Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas  
Guiso de pescado  
Revuelto de huevo con champiñón  
Pan sin gluten  
Fruta fresca de temporada

6

Rodajas de tomate con caballa y orégano  
Arroz con pollo y garbanzos  
Pan sin gluten  
Fruta fresca de temporada

7

Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Sopa de fideos sin gluten  
Ragout de pavo en salsa  
Pan sin gluten  
Fruta fresca de temporada

10

Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Crema de verduras  
Lomo fresco con patatas  
Pan sin gluten  
Fruta fresca de temporada

11

Ensalada templada de pasta sin gluten, atún, queso, tomate y maíz  
Tortilla francesa  
Lechuga, tomate y remolacha  
Pan sin gluten  
Fruta fresca

12

Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Estofado de ternera  
Bacaladilla horno/plancha  
Pan sin gluten  
Fruta fresca de temporada

13

Ensalada variada  
Paella valenciana  
Pan sin gluten  
Yogur

14

Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas  
Sopa de cocido con fideos sin gluten  
Garbanzos con pollo y patata  
Pan sin gluten  
Fruta fresca de temporada

17

Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Sopa de fideos sin gluten  
**Jurel en salsa con quinoa y verduras**  
Pan sin gluten - Fruta fresca



18

Ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
Arroz a la cubana con huevo de corral  
Pechuga plancha  
Pan sin gluten  
Fruta fresca

19

Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Crema de zanahoria  
Rustidera de muslitos de pollo a la provenzal  
Pan sin gluten  
Yogur

20

Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Macarrones sin gluten napolitana  
Anillas de calamar encebollado  
Pan sin gluten  
Fruta fresca

POSTRE CASERO

21

Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas  
Alubias marinera  
Revuelto de huevo con calabacín  
Pan sin gluten  
Postre sin gluten



24

Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Arroz con verduras  
Magro con tomate  
Pan sin gluten  
Fruta fresca

25

Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Crema de calabacín  
Filete de pollo  
Pan sin gluten  
Fruta fresca

26

Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Judías blancas estofadas con tomate, cebolla, pimiento y pimentón de la Vera  
Huevos rellenos de atún y tomate  
Pan sin gluten  
Fruta fresca

27

**DIA NACIONAL DEL CELIACO**  
Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo)  
Arroz marinero  
Yogur



28

Ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
Sopa de pescado con fondo casero sin gluten  
Pizza sin gluten  
Pan sin gluten  
Fruta fresca

JORNADA MOROS Y CRISTIANOS 31

ARROZ BLANCO  
LLONGANISSES SIN GLUTEN DE LA TERRETA  
POSTRE SIN GLUTEN



REALFISH

Cada mes contaremos con una nueva receta especial para disfrutar del pescado en el comedor

SIN GLUTEN