

Menú sen glute

COLEXIO SAN JUAN BOSCO SALESIANOS

Setembro 2026

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
07	08	09	10	11
		Brócoli salteado Xamón asado Puré de cenoria Froita fresca de tempada e pan sen glute	Crema de cabaza e alloporro Tortilla de patacas (3) Ensalada de leituga, millo doce e cenoria relada (14) Froita fresca de tempada e pan sen glute	Ensalada de leituga, tomate, espárragos e olivas (11 e 14) Macarróns sen glute con boloñesa de chicharos (10 e 11) Froita fresca de tempada e pan sen glute
14	15	16	17	18
Croquetas sen glute con esalada de leituga, tomate e cenoria relada (3 e 14) Potaxe de garavanzos Froita fresca de tempada e pan sen glute	Ensalada de pasta sen glute (10, 11 e 14) Xamón asado Puré Froita fresca de tempada e pan sen glute	Chicharos estufados con patacas e tomate Pescada á prancha (4, 5 e 6) Ensalada mixta (14) Froita fresca de tempada e pan sen glute	Paella de verduras Pavo no seu xugo Ensalada de tomate, millo doce e cenoria relada (14) Froita fresca de tempada e pan sen glute	Crema de cabaza, cabaciña e cenoria Ovos cocidos (3) Xudías verdes con patacas cocidas e chourizo logur natural (2) ou froita fresca de tempada e pan sen glute
21	22	23	24	25
Arroz integral cinco delicias (3 e 6) Empanada de pavo e queixo sen glute (2 e 3) Ensalada de leituga, cebola e olivas (11 e 14) Froita fresca de tempada e pan sen glute	Crema de chicharos con picatostes de pan sen glute Tortilla de patacas (3) Ensalada de leituga, tomate e cebola (14) Froita fresca de tempada e pan sen glute	Pizza tradicional sen glute (2 e 3) Estufado de fabas logur natural (2) ou froita fresca de tempada e pan sen glute	Pasta sen glute bechamel lixeira (1, 2, 3, 10 e 11) Pescada á romana (3, 4, 5, e 6) Ensalada de leituga, millo doce e olivas (11 e 14) Froita fresca de tempada e pan sen glute	Ensaladilla rusa caseira (3, 4 e 11) Escalopins en salsa de champiñóns Patacas asadas Froita fresca de tempada e pan sen glute
28	29	30	01	02
Legumes (non lentellas) á caseira (1) Tortilla de cabaciña (3) Ensalada de tomate, cebola e cenoria relada (14) Froita fresca de tempada e pan sen glute	Crema de cabaza Pollo asado Patacas ao forno Froita fresca de tempada e pan sen glute	Ensalada completa (14) Cinta de lombo á prancha Patacas fritas Froita fresca de tempada e pan sen glute		
1. GLUTE 2. LEITE 3. OVO 4. PEIXE 5. MOLUSCOS 6. CRUSTÁCEOS 7. FROITOS SECOS	8. CACAHUETE 9. SÉSAMO 10. SOIA 11. ALTRAMUCES 12. SOIA 13. APIO 14. ÓXIDO DE AZUFRE / SULFITOS	Froita fresca de tempada (primavera): mazá, plátano/banana, pera, melón e sandía A froita servida poderá variar en función da dispoñibilidade, garantindo en todo caso que se trata de froita fresca e de tempada.		 Marien Rodiño Fariña Técnico Superior en Dietética y Nutrición DNI 35472376 M

A ruta saudable

O noso viaxe de aprendizaxe diario de cara a unha vida máis saudable, inclusiva e sostible

01 Saúde

¡Comer ben hoxe, crecer forte mañá! Aprendemos hábitos saudables para toda a vida

02 Convivencia

Na mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar e celebrar a diversidade

03 Sostenibilidade

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar e coidar o planeta con cada bocado.

04 Xogo

¡Aprender xogando é o máis divertido! A comida é o noso momento para rir e descubrir xuntos

RECOMENDADOR DE CÉAS

PRIMEIROS PRATOS



Se no cole o primeiro prato foi...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumes



Para cear pode ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PRATOS



Se no cole o segundo prato foi...



Ovo



Peixe



Legumes



Carne



Para cear pode ser...



Carne



Ovo



Carne



Verdura



Ovo



Peixe



Froita



Lácteo