Sin Gluten

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Noviembre 2026

COLEGIO INTERNACIONAL ALMINAR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
2 **FESTIVO** *1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta* *1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Fruit* *(*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos* *(*) 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy*	3 Pasta (sin gluten) con salsa boloñesa de jamón york Pescado a la andaluza (sin gluten) con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with ham bolognese sauce Andalusian style fish (gluten free) with lettuce & carrot Seasonal Fruit and bread (gluten free) *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos* Lácteos VE:3.762/900 GT:39 GS:11 HC:109 AZ:25 PROT:45 SAL:4	4 Sopa de arroz Pollo asado al jugo (cebolla, ajo, especias variadas) con ensalada fresca con aceitunas negras Fruta de temporada y pan (sin gluten) Rice soup Roast chicken in its juice (onion, garlic, assorted spices) with fresh salad with black olives Seasonal Fruit and bread (gluten free) *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos* VE:2.616/626 GT:30 GS:6 HC:71 AZ:19 PROT:19 SAL:3	5 Lentejas a la castellana (cebolla, zanahoria, patata y pimentón) Huevos revueltos con jamón york con ensalada fresca con maíz dulce Yogur y pan (sin gluten) Castilian lentils Scrambled eggs with ham with fresh salad with sweetcorn Yoghurt and bread (gluten free) *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta* VE:2.538/607 GT:25 GS:8 HC:65 AZ:11 PROT:32 SAL:3	6 Crema casera de calabaza dulce (calabaza, patata, cebolla) Lomo en salsa (lomo cerdo, ajo, cebolla) con patatas panaderas Fruta de temporada y pan (sin gluten) Homemade sweet pumpkin cream Pork loin in sauce with roasted potatoes Seasonal Fruit and bread (gluten free) *(*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta* VE:3.061/732 GT:36 GS:8 HC:74 AZ:23 PROT:30 SAL:2	7 *1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta* *1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Fruit* *1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos*	8 *1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta* *1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit* *1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos*
9 Sopa de arroz Jamoncitos de pollo al limón con ensalada fresca con maíz dulce Fruta de temporada y pan (sin gluten) Rice soup Lemon chicken drumsticks with fresh salad with sweetcorn Seasonal Fruit and bread (gluten free) *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta* VE:2.286/547 GT:14 GS:4 HC:67 AZ:17 PROT:38 SAL:2	10 Crema de zanahoria (patata y zanahoria) Albóndigas (sin gluten) con patatas dado Fruta de temporada y pan (sin gluten) Carrot cream Meatballs (gluten free) with diced potatoes Seasonal Fruit and bread (gluten free) *(*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos* VE:3.737/894 GT:48 GS:13 HC:89 AZ:25 PROT:27 SAL:1	11 Garbanzos estofados Tortilla de patata al horno con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan (sin gluten) Stewed chickpeas Baked potato omelet with lettuce & carrot Seasonal Fruit and bread (gluten free) *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos* VE:3.404/814 GT:30 GS:5 HC:119 AZ:20 PROT:27 SAL:1	12 Pasta (sin gluten) con salsa napolitana (tomate, pimiento, zanahoria, cebolla) Ventresca de merluza al ajoarriero (perejil, ajo, zumo limón, pimentón dulce) con ensalada fresca con aceitunas Yogur y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with neapolitan sauce (tomato, pepper, carrot, onion) Hake belly with garlic (parsley, garlic, lemon juice, sweet paprika) with fresh salad with olives Yoghurt and bread (gluten free) *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta* Fruta VE:3.612/864 GT:33 GS:9 HC:96 AZ:12 PROT:47 SAL:5	13 Lentejas con chorizo (cebolla, zanahoria, pimiento, patata y pimentón) Arroz con boloñesa de soja texturizada Fruta de temporada y pan (sin gluten) Lentils with chorizo Rice with textured soy bolognese Seasonal Fruit and bread (gluten free) *(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos* VE:3.910/935 GT:16 GS:3 HC:157 AZ:25 PROT:37 SAL:2	14 *1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos* *1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy* *1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta*	15 *1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta* *1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Fruit* *1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos*
16 Patatas estofadas con magro Pescado a la andaluza (sin gluten) con ensalada fresca con maíz dulce Fruta de temporada y pan (sin gluten) Pork & potato stew Andalusian style fish (gluten free) with fresh salad with sweetcorn Seasonal Fruit and bread (gluten free) *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos* VE:2.374/568 GT:18 GS:3 HC:79 AZ:18 PROT:35 SAL:1	17 Pasta (sin gluten) con salsa de tomate Lomo asado con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Grilled tenderloin with lettuce & carrot Seasonal Fruit and bread (gluten free) *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos* VE:3.533/845 GT:32 GS:7 HC:108 AZ:20 PROT:41 SAL:4	18 Lentejas a la campesina Huevos revueltos con bacon con ensalada fresca con lechuga y cebolla Fruta de temporada y pan (sin gluten) Vegetables lentils Screambled eggs with bacon with lettuce salad with onion Seasonal Fruit and bread (gluten free) *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta* VE:2.628/629 GT:19 GS:4 HC:99 AZ:18 PROT:21 SAL:2	19 Sopa de arroz Pollo asado al romero con ensalada fresca con aceitunas Yogur y pan (sin gluten) Rice soup Rosemary grilled chicken with fresh salad with olives Yoghurt and bread (gluten free) *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta* VE:2.295/549 GT:25 GS:8 HC:56 AZ:9 PROT:24 SAL:3	20 Crema de calabacín (cebolla, calabacín, patata) Pastel de patata y boloñesa de soja con verduritas Fruta de temporada y pan (sin gluten) Cream of zucchini *Pastel de patata y boloñesa de soja* with vegetables Seasonal Fruit and bread (gluten free) *(*) 1º Legumbres 2º Carne con Arroz y Lácteos* VE:2.296/549 GT:15 GS:4 HC:85 AZ:29 PROT:18 SAL:2	21 *1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta* *1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit* *1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos*	22 *1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos* *1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy* *1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta*
23 Lentejas con chorizo (cebolla, zanahoria, pimiento, patata y pimentón) Tortilla de patata al horno con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan (sin gluten) Lentils with chorizo Baked potato omelet with lettuce & carrot Seasonal Fruit and bread (gluten free) *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta* VE:3.276/784 GT:27 GS:5 HC:115 AZ:18 PROT:25 SAL:2	24 Crema parmentier Pasta (sin gluten) con boloñesa de soja Fruta de temporada y pan (sin gluten) Parmentier Cream (Gluten-free) pasta with soy Bolognese Seasonal Fruit and bread (gluten free) *(*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos* VE:3.758/899 GT:26 GS:5 HC:133 AZ:26 PROT:34 SAL:1	25 Arroz a banda Cinta de lomo empanada (sin gluten) con ensalada fresca con aceitunas Fruta de temporada y pan (sin gluten) "A banda" rice Breaded pork loin (gluten free) with fresh salad with olives Seasonal Fruit and bread (gluten free) *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos* VE:3.971/950 GT:42 GS:8 HC:104 AZ:18 PROT:39 SAL:2	26 **DIA DE ACCION DE GRACIA** Puré de verduras Redondo de pavo en salsa con patatas asadas Postre especial y pan (sin gluten) Vegetables purée *Redondo de pavo en salsa* with roasted potatoes Special desserts and bread (gluten free) *(*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta* VE:2.841/680 GT:21 GS:5 HC:86 AZ:26 PROT:40 SAL:2	27 Pasta (sin gluten) con salsa carbonara Salmón al horno con ensalada fresca con maíz dulce Fruta de temporada y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with carbonara sauce Baked salmon with fresh salad with sweetcorn Seasonal Fruit and bread (gluten free) *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos* VE:3.546/848 GT:30 GS:6 HC:102 AZ:19 PROT:46 SAL:3	28 *1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos* *1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy* *1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta*	29 *1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos* *1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Dairy* *1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta*
30 Crema casera de calabaza dulce (calabaza, patata, cebolla) Estofado de cerdo con tomate con patatas panaderas Fruta de temporada y pan (sin gluten) Homemade sweet pumpkin cream Stewed pork in tomato sauce with roasted potatoes Seasonal Fruit and bread (gluten free) *(*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos* VE:2.595/621 GT:20 GS:4 HC:79 AZ:23 PROT:35 SAL:1						

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES