

## COLEGIO QUERCUS - SIN GLUTEN





alimentación & bienestar		MES	NOVIEMBRE	Escolares		
LUNES 3		MARTES	4 MIÉRCOLES	5 JUEV	/ES 6	VIERNES 7
87		MACARRONES (SIN GLUTEN) A CARBONARA	A LA ALUBIAS BLANCAS GUISADA	S SOPA DE FIDEC	OS (SIN GLUTEN)	CREMA DE VERDURAS
» No lect	ivo	TORTILLA FRANCESA	FILETE DE CONTRAMUSLO EN JUGO	SU MAGRO CO	ON TOMATE	MERLUZA A LA PLANCHA
en en		ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA	ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA GU	PATATAS	S DADO GU	ENSALADA DE LECHUGA GU
49		FRUTA NATURAL	YOGUR	FRUTA	NATURAL	YOGUR NATURAL
32		PAN (SIN GLUTEN)	PAN (SIN GLUTEN)	PAN (SIN	N GLUTEN)	PAN (SIN GLUTEN)
LUNES	10	MARTES	11 MIÉRCOLES	12 JUEV	/ES 13	VIERNES 14
JUDÍAS VERDES C	ON TOMATE	ARROZ TRES DELICIAS	SOPA DE COCIDO (SIN GLUTE	EN) CREMA DE	E CALABACÍN	ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO
≈ POLLO AL A	JILLO	FILETE DE LENGUADO	COCIDO COMPLETO	TAQUITOS DE AT	TÚN CON TOMATE	TORTILLA DE PATATAS
≈ PATATA D	ADO	ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA		PATATAS	AL HORNO	ENSALADA MIXTA
₹ FRUTA NAT	URAL	FRUTA NATURAL	YOGUR	FRUTA	NATURAL	FRUTA NATURAL
PAN (SIN GL	UTEN)	PAN (SIN GLUTEN)	PAN (SIN GLUTEN)	PAN (SIN	N GLUTEN)	PAN (SIN GLUTEN)
LUNES	17	MARTES	18 MIÉRCOLES	19 JUEV	/ES 20	VIERNES 21
PASTA CON ACE POMODORO (SIN		GARBANZOS CON VEPT	CREMA DE CALABACÍN	COLIFLOR	AL GRATEN	ARROZ CON TOMATE
≈ CINTA DE LOMO	AL HORNO	PLATO GANADOR MINI CHEF 2025	POLLO GUISADO		DE TERNERA A LA DINERA	ABADEJO AL HORNO
# ENSALADA M	IXTA GU	PASTEL DE CARNE (SIN GLUTEN)	PATATITAS FRITAS			ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA GU
FRUTA NAT	URAL	FRUTA NATURAL	YOGUR	FRUTA	NATURAL	FRUTA NATURAL
pan (SIN GL	·	PAN (SIN GLUTEN)	PAN (SIN GLUTEN)	PAI	N)	PAN (SIN GLUTEN)
LUNES	24	MARTES	25 MIÉRCOLES	26	27	VIERNES 28
n FIDEUÁ (SIN G	GLUTEN)	SOPA DE COCIDO (SIN GLUTE	EN) ARROZ CON MAGRO	Thank	IAPPY	JUDÍAS VERDES CON PATATA
≈ FILETE DE LEN	GUADO	COCIDO COMPLETO	MERLUZA AL HORNO CON LIN	Thanksgiving  ZA AL HORNO CON LIMÓN  CREMA DE CALABAZA		HAMBURGUESA DE TERNERA
PATATAS			ZANAHORIA SALTEADA		D DE PAVO DE PATATAS	ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA GU
₹ FRUTA NAT	URAL	FRUTA NATURAL	FRUTA NATURAL	NAT	ILLAS	FRUTA NATURAL
۳ PAN (SIN GL	UTEN)	PAN (SIN GLUTEN)	PAN (SIN GLUTEN)	PAN (SIN GLUTEN) PAN (SIN GLUTEN)		PAN (SIN GLUTEN)
ALÉRGENOS						
1.Gluten 2.Crustáceos 3.Huevo 4.Pescados 5.Cacahuetes 6.Soja 7.Leche 8.F. cáscara 9.Apio 7.Leche 1. 8.F. cáscara 9.Apio 10.Mostaza 11.Sésamo 11.Sésamo 12.Altramuces 12.Altramuces 13.Sulfitos 14.Moluscos 12.Altramuces 13.Sulfitos 14.Moluscos 12.Altramuces 13.Sulfitos 14.Moluscos 14.Moluscos 15.Depor Dielistras-Nutricionistas 15.De						





























