

MENÚ CELÍACO - OCTUBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 -Hervido de verduras (judías verdes, patata, zanahoria y calabaza) con aceite de oliva virgen extra. -Ventresca de bacalao a la donostiarra (ajo morado, perejil y aceite de oliva virgen extra.) con ensalada de lechuga y aceitunas. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	2 -Sopa de ave con estrellitas (maíz-arroz) . -Garbanzos ECO guisados con patata y zanahoria. -Fruta de temporada/Yogur, pan (sin gluten) y agua. 
5 -Puré de calabacín, puerro y patata con aceite de oliva virgen extra. -Merluza al horno con calabaza salteada. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	6 -Judías blancas guisadas con tomate, cebolla, ajo, patata, calabaza y laurel. -Jamoncito de pollo en salsa con verduras (judías verdes, calabacín, zanahoria y patata). -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	7 -Macarrones (maíz-arroz) Napolitana con tomate frito casero, cebolla y zanahoria. -Salmón a la bilbaína (cebolla, ajo morado, vinagre, pimentón y aceite de oliva virgen extra) con ensalada de lechuga y aceitunas. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	8 -Arroz de marisco con pimientos, cebolla y zanahoria. -Lentejas estofadas con calabacín, patata, cebolla y tomate. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua. 	9 -Hervido de verduras (judías verdes, guisantes, calabacín, patata y calabaza) con aceite de oliva virgen extra. -Tortilla francesa con queso manchego (oveja, vaca y cabra) con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta de temporada/Yogur, pan (sin gluten) y
12 FESTIVO	13 -Puré de verduras (judías verdes, patata, zanahoria y calabacín) con aceite de oliva virgen extra. -Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	14 -Judías pintas estofadas con verduras (pimientos, cebolla, tomate, patata, zanahoria y laurel). - Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y maíz (sin soja) -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	15 -Arroz blanco con tomate frito casero. -Palometa al horno con zanahoria salteada. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	16 -Sopa de cocido con fideos (maíz-arroz) . -Garbanzos cocidos con patata y zanahoria. -Fruta de temporada/Yogur, pan (sin gluten) y agua. 
19 -Crema de guisantes y calabacín. -Salmón a la bilbaína (cebolla, ajo morado, vinagre, pimentón y aceite de oliva virgen extra) con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	20 -Arroz con verduras (pimientos, calabacín y brócoli). -Estofado de judías blancas con cebolla, zanahoria y patata. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua. 	21 -Espaguetis (maíz-arroz) con tomate frito casero y atún. -Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	22 -Puré de calabaza, zanahoria y patata con aceite de oliva virgen extra. -Ventresca de bacalao al horno con guisantes salteados. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	23 -Lentejas guisadas con verduras (cebolla, patata, zanahoria y tomate). -Jamoncito de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta de temporada/Yogur, pan (sin gluten) y agua.
26 -Sopa de pescado y marisco con estrellitas (maíz-arroz) . -Taquitos de contramuslo de pollo en salsa de tomate (cebolla, pimiento y champiñones) con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	27 -Garbanzos guisados con calabaza y espinacas. -Huevos con patatas revolconas y ensalada de lechuga y zanahoria. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	28 -Hervido de verduras (guisantes, judías verdes, zanahoria y patata) con aceite de oliva virgen extra. -Palometa en salsa vizcaína (ajo morado, tomate y cebolla) con calabaza salteada. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	29 -Arroz blanco con tomate frito casero. -Judías pintas estofadas con verduras (pimientos, cebolla, tomate, patata, zanahoria y laurel). -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua. 	30 -Macarrones (maíz-arroz) a la Napolitana con tomate frito casero, cebolla y zanahoria. -Tilapia a la bilbaína (cebolla, ajo morado, vinagre, pimentón y aceite de oliva virgen extra) con ensalada de lechuga y aceitunas. -Fruta de temporada/Yogur, pan (sin gluten) y agua.