

# ALENTA V2 MARZO 2026 CELIACO



| LUNES 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | MARTES 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | MIÉRCOLES 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | JUEVES 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | VIERNES 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Garbanzos con espinaca<br>                                                                                                                                                                                                                                                                               | Arroz tres delicias<br>                                                                                                                                                                                             | Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún<br>                                                                                                                                                                                             | Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Crema de zanahoria, puerro y patata<br>                                                                                                                                                                                                     |
| Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga y maíz<br>                                                                                | Pollo al ajillo con ensalada de lechuga y maíz<br>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Pavo salteado con ajo y perejil                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria<br>    | Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga, tomate y atún<br>                                                                                             |
| Fruta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Fruta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Yogur desnatado natural<br>                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Fruta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Fruta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Energía: 533 kcal . Lípidos: 23,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,9 g . Hidratos de carbono: 44,1 g . Azúcares: 16,2 g . Proteínas: 33,1 g . Sal: 1,8 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| LUNES 9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | MARTES 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | MIÉRCOLES 11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | JUEVES 12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | VIERNES 13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Arroz con calamares<br>                                                                                                                 | Crema de verduras<br>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Sopa casera de cocido con tubitos (sin gluten ni huevo)<br>                                                                                                                                                                                                                                                               | Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Alubias blancas estofadas con zanahoria y cebolla<br>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Huevo revuelto con calabacín con ensalada<br>                                                                                           | Contramuslo de pollo asado en su jugo con judías verdes salteadas<br>                                                                                                                                                                                                                                | Tiras de merluza fritas con maizena con rodaja de tomate natural<br>                                                                                    | Colas de bacalao a la plancha con brócoli salteado<br>      | Tortilla de patata con lechuga<br>                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Fruta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Fruta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Fruta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Yogur desnatado natural<br>                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Fruta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Energía: 578 kcal . Lípidos: 27,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,2 g . Hidratos de carbono: 49,0 g . Azúcares: 16,3 g . Proteínas: 29,4 g . Sal: 2,3 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| LUNES 16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | MARTES 17                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | MIÉRCOLES 18                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | JUEVES 19                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | VIERNES 20                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Patatas guisadas con verduras<br>                                                                                                                                                                                                                                                                      | Crema de verduras<br>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Arroz blanco con tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Lomo adobado con ensalada de lechuga y tomate<br>                                                                                 | Contramuslo de pollo asado al limón con ensalada de lechuga y tomate<br>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Merluza al horno con zanahoria salteada<br>                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Huevos fritos con ensalada de lechuga y zanahoria<br>                                                                                                                                                                                 |
| Fruta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Fruta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Fruta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Fruta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Energía: 532 kcal . Lípidos: 27,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,6 g . Hidratos de carbono: 43,9 g . Azúcares: 14,9 g . Proteínas: 23,1 g . Sal: 1,4 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| LUNES 23                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | MARTES 24                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | MIÉRCOLES 25                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | JUEVES 26                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | VIERNES 27                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Guiso de patatas con pollo<br>                                                                                                                                                                                                                                                                         | Espaguetis (sin gluten ni huevo) con tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Verduras gratinadas<br>                                        | Arroz integral con verduras frescas (tomate, berenjena y calabacín)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Olla gitana<br>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Salmón al horno con guisantes salteados<br>    | Huevos al plato con ensalada<br>      | Pechuga de pollo al horno con ensalada de tomate y maíz<br>    | Cinta de lomo de cerdo al horno con brócoli salteado                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Abadejo en salsa de tomate con menestra de verduras<br>     |
| Fruta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Fruta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Fruta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Yogur desnatado natural<br>                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Fruta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Energía: 526 kcal . Lípidos: 26,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,7 g . Hidratos de carbono: 40,0 g . Azúcares: 16,9 g . Proteínas: 29,1 g . Sal: 1,3 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| LUNES 30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | MARTES 31                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | MIÉRCOLES 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | JUEVES 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | VIERNES 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| En todos los menús se incluye agua y pan.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.