RETAMAR

60 ANIVERSARIO

Menú Celíacos

Celíacos

Noviembre de 2026

Lunes 2	Martes 3	Miércoles 4	Jueves 5	Viernes 6
FESTIVO	Pasta s/gluten con salsa de champiñón Tortilla de patata Tomate, pepino, aceituna Agua, pan s/gluten y fruta*	Crema de calabacín Pollo al tomillo Lechuga tomate y maíz Agua, pan s/gluten y fruta*	Crema de verduras Ragout de cerdo Agua, pan s/gluten y fruta*	Arroz plow Merluza rebozada s/gluten con ali oli Agua, pan s/gluten y yogur natural
Lunes 9	**Martes 10**	**Miércoles 11**	**Jueves 12**	**Viernes 13**
FESTIVO	Espaguetis s/gluten siciliana Filete de cinta de lomo empanada s/gluten Escarola, pasas y manzana Agua, pan s/gluten y yogur natural	Crema de guisantes con virutas de jamón Pollo a la jardinera Agua, pan s/gluten y fruta*	Sopa fideos s/gluten ECO Cocido completo Repollo Agua, pan s/gluten y fruta*	Arroz chaufa Tortilla queso Lechuga, aceituna y zanahoria Agua, pan s/gluten y fruta*
Lunes 16	**Martes 17**	**Miércoles 18**	**Jueves 19**	**Viernes 20**
Macarrones s/gluten pomodoro Boquerones fritos s/gluten Lechuga maíz y remolacha Agua, pan s/gluten y fruta*	Arroz manchego Suprema de pollo s/gluten Ruedas de tomate Agua, pan s/gluten y fruta*	Verduras salteadas Albóndigas en salsa s/gluten Agua, pan s/gluten y fruta*	Crema de zanahoria Huevos con jamón Pisto Agua, pan s/gluten y fruta*	Patatas dos salsas Garbanzos al curry Agua, pan s/gluten y yogur natural
Lunes 23	**Martes 24**	**Miércoles 25**	**Jueves 26**	**Viernes 27**
Espaguetis s/gluten carbonara Lomo con manzana asada Agua, pan s/gluten y fruta*	Arroz a la marinera Judias pintas a la boloñesa Agua, pan s/gluten y yogur natural	Patatas con carne Palometa en salsa de tomate Agua, pan s/gluten y fruta*	Judías verdes con jamón Pollo al teriyaki Arroz integral Agua, pan s/gluten y fruta*	Alubias a la asturiana Revuelto de jamón Lechuga, zanahoria y cebolla Agua, pan s/gluten y fruta*
Lunes 30	**Martes 1**	**Miércoles 2**	**Jueves 3**	**Viernes 4**
Crema parmentier Jamoncitos en salsa barbacoa Agua, pan s/gluten y fruta*				

1. Glúten, 2. Leche, 3. Huevo, 4. Pescado, 5. Moluscos, 6. Crustáceos, 7. Frutos de cáscara, 8. Cacahuete, 9. Sésamo, 10. Soja, 11. Altramuz, 12. Mostaza, 13. Apio, 14. Sulfitos, *Fruta de temporada

Recomendador de cenas

PRIMEROS PLATOS

COMIDA	CENA
Pasta / Arroz	Verdura o Legumbres
Legumbres	Verdura o pasta/arroz
Verduras	Legumbres o pasta/arroz

GUARNICIONES

1º PLATO	GUARNICIÓN
Pasta / Arroz	Verduras
Legumbres	Verduras
Verduras	Pasta / Arroz, patata o legumbres

SEGUNDOS PLATOS

COMIDA	CENA
Carne	Pescado, huevo o legumbres
Pescado	Huevo, carne o legumbres
Huevo	Carne, pescado o legumbres
Legumbres	Huevo, carne o pescado

POSTRES

COMIDA	CENA
Lácteos	Fruta
Fruta	Lácteos

RETAMAR

60 ANIVERSARIO

Menú Celíacos

Celiaco, PLV

Noviembre de 2026

Lunes 2	Martes 3	Miércoles 4	Jueves 5	Viernes 6
FESTIVO Agua, pan s/gluten y fruta*	Pasta s/gluten con champiñón Tortilla de patata Tomate, pepino, aceituna Agua, pan s/gluten y fruta*	Crema de calabacín Pollo al tomillo Lechuga tomate y maíz Agua, pan s/gluten y fruta*	Crema de verduras Ragout de cerdo Agua, pan s/gluten y fruta*	Arroz plow Merluza rebozada s/gluten con ali oli Agua, pan s/gluten y fruta*
Lunes 9	**Martes 10**	**Miércoles 11**	**Jueves 12**	**Viernes 13**
FESTIVO Agua, pan s/gluten y fruta*	Espaguetis s/gluten siciliana Filete de cinta de lomo empanada s/gluten Escarola, pasas y manzana Agua, pan s/gluten y fruta*	Crema de guisantes con virutas de jamón Pollo a la jardinera Agua, pan s/gluten y fruta*	Sopa fideos s/gluten ECO Cocido completo Repollo Agua, pan s/gluten y fruta*	Arroz chaufa Tortilla queso Lechuga, aceituna y zanahoria Agua, pan s/gluten y fruta*
Lunes 16	**Martes 17**	**Miércoles 18**	**Jueves 19**	**Viernes 20**
Macarrones s/gluten pomodoro Boquerones fritos s/gluten Lechuga maíz y remolacha Agua, pan s/gluten y fruta*	Arroz manchego Suprema de pollo s/gluten Ruedas de tomate Agua, pan s/gluten y fruta*	Verduras salteadas Albóndigas en salsa s/gluten Agua, pan s/gluten y fruta*	Crema de zanahoria Huevos con jamón Pisto Agua, pan s/gluten y fruta*	Patatas dos salsas s/leche Garbanzos al curry s/leche Agua, pan s/gluten y fruta*
Lunes 23	**Martes 24**	**Miércoles 25**	**Jueves 26**	**Viernes 27**
Espaguetis s/gluten con bacon Lomo con manzana asada Agua, pan s/gluten y fruta*	Arroz a la marinera Judias pintas a la boloñesa Agua, pan s/gluten y fruta*	Patatas con carne Palometa en salsa de tomate Agua, pan s/gluten y fruta*	Judías verdes con jamón Pollo al teriyaki Arroz integral Agua, pan s/gluten y fruta*	Alubias a la asturiana Revuelto de jamón Lechuga, zanahoria y cebolla Agua, pan s/gluten y fruta*
Lunes 30	**Martes 1**	**Miércoles 2**	**Jueves 3**	**Viernes 4**
Crema parmentier Jamoncitos en salsa barbacoa Agua, pan s/gluten y fruta*				

1. Glúten, 2. Leche, 3. Huevo, 4. Pescado, 5. Moluscos, 6. Crustáceos, 7. Frutos de cáscara, 8. Cacahuete, 9. Sésamo, 10. Soja, 11. Altramuz, 12. Mostaza, 13. Apio, 14. Sulfitos, *Fruta de temporada

Recomendador de cenas

PRIMEROS PLATOS

COMIDA	CENA
Pasta / Arroz	Verdura o Legumbres
Legumbres	Verdura o pasta/arroz
Verduras	Legumbres o pasta/arroz

GUARNICIONES

1º PLATO	GUARNICIÓN
Pasta / Arroz	Verduras
Legumbres	Verduras
Verduras	Pasta / Arroz, patata o legumbres

SEGUNDOS PLATOS

COMIDA	CENA
Carne	Pescado, huevo o legumbres
Pescado	Huevo, carne o legumbres
Huevo	Carne, pescado o legumbres
Legumbres	Huevo, carne o pescado

POSTRES

COMIDA	CENA
Lácteos vegetales	Fruta
Fruta	Lácteos vegetales

RETAMAR

60 ANIVERSARIO

Menú Celíacos

Celiaco, PLV, soja

Noviembre de 2026

Lunes 2	Martes 3	Miércoles 4	Jueves 5	Viernes 6
FESTIVO Agua, pan s/gluten y fruta*	Pasta s/gluten con champiñón Tortilla de patata Tomate, pepino, aceituna Agua, pan s/gluten y fruta*	Crema de calabacín Pollo al tomillo Lechuga tomate y maíz Agua, pan s/gluten y fruta*	Crema de verduras Ragout de cerdo Agua, pan s/gluten y fruta*	Arroz plow Merluza rebozada s/gluten con ali oli Agua, pan s/gluten y fruta*
Lunes 9	**Martes 10**	**Miércoles 11**	**Jueves 12**	**Viernes 13**
FESTIVO Agua, pan s/gluten y fruta*	Espaguetis s/gluten siciliana Filete de cinta de lomo empanada s/gluten Escarola, pasas y manzana Agua, pan s/gluten y fruta*	Crema de guisantes con virutas de jamón Pollo a la jardinera Agua, pan s/gluten y fruta*	Sopa fideos s/gluten ECO Cocido completo Repollo Agua, pan s/gluten y fruta*	Arroz chaufa Tortilla queso Lechuga, aceituna y zanahoria Agua, pan s/gluten y fruta*
Lunes 16	**Martes 17**	**Miércoles 18**	**Jueves 19**	**Viernes 20**
Macarrones s/gluten pomodoro Boquerones fritos s/gluten Lechuga maíz y remolacha Agua, pan s/gluten y fruta*	Arroz manchego Suprema de pollo s/gluten Ruedas de tomate Agua, pan s/gluten y fruta*	Verduras salteadas Albóndigas en salsa s/gluten Agua, pan s/gluten y fruta*	Crema de zanahoria Huevos con jamón Pisto Agua, pan s/gluten y fruta*	Patatas dos salsas s/leche Garbanzos al curry s/leche Agua, pan s/gluten y fruta*
Lunes 23	**Martes 24**	**Miércoles 25**	**Jueves 26**	**Viernes 27**
Espaguetis s/gluten con bacon Lomo con manzana asada Agua, pan s/gluten y fruta*	Arroz a la marinera Judias pintas a la boloñesa Agua, pan s/gluten y fruta*	Patatas con carne Palometa en salsa de tomate Agua, pan s/gluten y fruta*	Judías verdes con jamón Pollo al teriyaki Arroz integral Agua, pan s/gluten y fruta*	Alubias a la asturiana Revuelto de jamón Lechuga, zanahoria y cebolla Agua, pan s/gluten y fruta*
Lunes 30	**Martes 1**	**Miércoles 2**	**Jueves 3**	**Viernes 4**
Crema parmentier Jamoncitos en salsa barbacoa Agua, pan s/gluten y fruta*				

1. Glúten, 2. Leche, 3. Huevo, 4. Pescado, 5. Moluscos, 6. Crustáceos, 7. Frutos de cáscara, 8. Cacahuete, 9. Sésamo, 10. Soja, 11. Altramuz, 12. Mostaza, 13. Apio, 14. Sulfitos, *Fruta de temporada

Recomendador de cenas

PRIMEROS PLATOS

COMIDA	CENA
Pasta / Arroz	Verdura o Legumbres
Legumbres	Verdura o pasta/arroz
Verduras	Legumbres o pasta/arroz

GUARNICIONES

1º PLATO	GUARNICIÓN
Pasta / Arroz	Verduras
Legumbres	Verduras
Verduras	Pasta / Arroz, patata o legumbres

SEGUNDOS PLATOS

COMIDA	CENA
Carne	Pescado, huevo o legumbres
Pescado	Huevo, carne o legumbres
Huevo	Carne, pescado o legumbres
Legumbres	Huevo, carne o pescado

POSTRES

COMIDA	CENA
Lácteos vegetales	Fruta
Fruta	Lácteos vegetales