



## Colegio San Juan Bautista DIETA BASAL SEPTIEMBRE

	LUNES	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
<b>1ª SEMANA</b>			Menestra de verduras (Puré de verduras) Pollo al chilindrón	Lentejas con verduras  Merluza a la plancha Con tomate natural	Sopa de fideos  Albóndigas jardinera con patatas dado
			Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Postre lácteo
			Kcal. 809 H.C. 83,91 g Prot. 36,2g Gras. 36,74g Fib. 15,61 g *1, 4, 9, 14	Kcal. 937 H.C. 74,98g Prot. 56,34g Gras. 45,86g Fib. 12,65g *1, 4, 9	Kcal. 877 H.C. 102,19g Prot. 28,46 g Gras. 37,97 g Fib. 7,81g *1, 2, 3, 9
<b>2ª SEMANA</b>	LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
	Espaguetis boloñesa  Croquetas de jamón con ensalada  Fruta del tiempo	Lentejas con chorizo  Tortilla de patatas con pimientos  Fruta del tiempo	Crema de puerros  Lomo en salsa con ensalada  Postre lácteo	Consomé de picadillo  Muslo de pavo asado con patatas  Fruta del tiempo	Revuelto de champiñón  Bacalao a la Riojana  Fruta del tiempo
	Kcal. 876 H.C. 83,23g Prot. 34,32 g Gras. 44,38g Fib. 8,98 g *1, 2, 3, 9	Kcal. 976 H.C. 96,62g Prot. 35,39 g Gras. 27,92 g Fib. 16,51 g *1, 2, 9	Kcal. 916 H.C. 60,03g Prot. 38,52g Gras. 56,59g Fib. 7,57g *1, 9	Kcal. 883 H.C. 89,22g Prot. 44,39 g Gras. 38,88 g Fib. 5,6g *1, 2, 9	Kcal. 908 H.C. 45,73g Prot. 65,67 g Gras. 50,41 g Fib. 7,59g *1, 2, 4, 9
<b>3ª SEMANA</b>	LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
	Puré de zanahoria  Filete de gallo con patatas fritas  Fruta del tiempo	Fideua de pescado  Filete de pollo en salsa con tomate natural  Fruta del tiempo	Sopa de cocido  Cocido completo  Fruta del tiempo	Patatas estofadas  Escalopines de ternera con champiñón  Postre lácteo	Puré de verduras  Merluza en salsa verde con guisantes  Fruta del tiempo
	Kcal. 835 H.C. 78,70g Prot. 31,41g Gras. 43,88g Fib. 4,4g *1, 2, 3, 4, 9	Kcal. 791 H.C. 40,05g Prot. 47,38 g Gras. 48,18 g Fib. 6,88 g *1, 4, 5, 9	Kcal. 795 H.C. 76,32 g Prot. 37,92g Gras. 37,58g Fib. 11,54 g *1, 9, 14	Kcal. 877 H.C. 63,73 g Prot. 34,28g Gras. 52,73g Fib. 6,64g *1, 2, 3, 9, 14	Kcal. 778 H.C. 92,55 g Prot. 44,90 g Gras. 24,72 g Fib. 9,19g *1, 2, 4, 5
<b>4ª SEMANA</b>	LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
	Ensalada campera  Ternera estofada con verduras  Fruta del tiempo	Sopa de cocido  Cocido completo  Fruta del tiempo	Puré de espinacas  Lomos de bacalao con patatas  Fruta del tiempo	Judías blancas con chorizo  Gallo con pimientos  Fruta del tiempo	Patatas con calamar  Chuletas de Sajonia con ensalada  Postre lácteo
	Kcal. 831 H.C. 54,03 g Prot. 35,71 g Gras. 51,46 g Fib. 10,65g *1, 2, 3, 9, 14	Kcal. 795 H.C. 76,32 g Prot. 37,92g Gras. 37,58g Fib. 11,54 g *1, 9, 14	Kcal. 805 H.C. 35,47 g Prot. 48,46 g Gras. 51,59 g Fib. 19,29g *1, 2, 3, 4, 9, 14	Kcal. 952 H.C. 116,17 g Prot. 37,80 g Gras. 36,58 g Fib. 11,10g *1, 2, 3, 4, 9, 14	Kcal. 789 H.C. 67,27 g Prot. 33,66 g Gras. 42,9 g Fib. 3,36g *1, 3, 4, 9, 14
<b>5ª SEMANA</b>	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	
	Sopa de arroz  Cinta de lomo adobado con tomate natural  Fruta del tiempo	Crema reina  Pollo en salsa con champiñón  Fruta del tiempo	Lentejas estofadas  Ragut de pavo con patatas  Postre lácteo	Canelones de atún  Tortilla francesa con jamón ensalada  Fruta del tiempo	
	Kcal. 856 H.C. 63,14 g Prot. 58,64 g Gras. 41,07g Fib. 2,87g *1, 3, 9, 14	Kcal. 917 H.C. 51,70 g Prot. 49,19 g Gras. 56,14g Fib. 13,74g *1, 2, 3, 9, 14	Kcal. 946 H.C. 93,16 g Prot. 49,62 g Gras. 53,18 g Fib. 15,66g *1, 2, 3, 9, 14	Kcal. 834 H.C. 49,7 g Prot. 44,61 g Gras. 49,79g Fib. 4,94g *1, 2, 3, 9, 14	

\* Alérgenos: 1 Gluten, 2 Huevos, 3 Lácteos, 4 Pescado, 5 Crustáceos, 6 Cacahuets 7 Frutos secos, 8 Soja, 9 Apio, 10, Mostaza, 11 Sésamo, 13 Altramuz, 14 Sulfitos

\*BEBIDA SIEMPRE AGUA.

\* POSTRE LA OPCIÓN FRUTA ES DIARIA

Marta García Díaz  
Dietista-Nutricionista  
NºCol CLM / 00001