



Colegio San Juan Bautista

MENÚ SIN LÁCTEOS OCTUBRE 2025

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
1ª SEMANA			Crema de brócoli con patatas	Ensalada campera	Lentejas con verduras
			Roti de pavo con verduras Fruta del tiempo Pan integral y Agua	Ternera estofada con zanahoria Fruta del tiempo Pan y Agua	Gallo al horno con tomate natural Fruta del tiempo Pan y Agua
			Kcal. 756 H.C. 59,53g Prot. 26,63 g Gras. 45,06 g Fib. 9,02g *1	Kcal. 831 H.C. 54,03g Prot. 35,71g Gras. 51,46g Fib. 10,65g *1, 2, 4	Kcal. 817 H.C. 81,52g Prot. 54,63g Gras. 30,30 g Fib. 12,1g *1, 4
2ª SEMANA	LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
	Arroz a la marinera Pollo asado con patatas al horno Fruta del tiempo Pan integral y Agua	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan y Agua	Espaguetis a la boloñesa (sin queso) Gallo a la plancha con ensalada de tomate y zanahoria Fruta del tiempo Pan y Agua	Hervido de verduras Albóndigas a la casera con patatas dado Fruta del tiempo Pan y Agua	Judías blancas con verduras Hamburguesas de pescado con tomate natural Fruta del tiempo Pan y Agua
	Kcal. 843 H.C. 61,92g Prot. 48,25 g Gras. 44,78 g Fib. 2,12g *1, 4, 5	Kcal. 795 H.C. 76,32 g Prot. 31,92g Gras. 37,58g Fib. 11,54 g *1	Kcal. 697 H.C. 44,59g Prot. 39,39 g Gras. 39,48 g Fib. 4,29g *1, 4	Kcal. 714 H.C. 60,73 g Prot. 26 g Gras. 39,39g Fib. 13,67g *1, 2	Kcal. 984 H.C. 78,4g Prot. 43,34g Gras. 55,28g Fib. 7,51g *1, 4
3ª SEMANA	LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
	Menestra de verduras Nugget de pollo ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan y Agua	Lentejas con chorizo Trucha con verduras Fruta del tiempo Pan y Agua	Patatas estofadas Escalopines de ternera con champiñón Fruta del tiempo Pan y Agua	Puré de legumbres Cinta de lomo de cerdo adobado con tomate Fruta del tiempo Pan integral y Agua	Sopa de verduras Merluza en salsa verde con guisantes Fruta del tiempo Pan y Agua
	Kcal. 968 H.C. 84,36 g Prot. 60,32g Gras. 43,34g Fib. 13,96 g *1, 2	Kcal. 968,43 H.C. 84,36g Prot. 60,32 g Gras. 43,34g Fib. 13,96g *1	Kcal. 734,61 H.C. 31,73 g Prot. 38,86g Gras. 50,19g Fib. 7,04 g *1	Kcal. 856 H.C. 63,14 g Prot. 58,64g Gras. 41,07g Fib. 2,87g *1	Kcal. 821,55 H.C. 76,42 g Prot. 37,01 g Gras. 40,79 g Fib. 8,51g *1, 4
4ª SEMANA	LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
	Macarrones con tomate Emperador a la plancha con patata cocida Fruta del tiempo Pan y Agua	Calabacín relleno de carne (sin lactosa) Tortilla de patata con tomate Fruta del tiempo Pan integral y Agua	Alcachofas con jamón Bacalao a la bilbaina con ensalada de lechuga y maiz Fruta del tiempo Pan y Agua	Crema de calabaza Magro pavo con tomate ensalada de tomate y pepino Fruta del tiempo Pan y Agua	Potaje castellano Chuleta de cerdo al ajillo verduras Fruta del tiempo Pan y Agua
	Kcal. 812 H.C. 47,02 g Prot. 48,41 g Gras. 47,72g Fib. 14,65g *1, 4	Kcal. 967 H.C. 63,29g Prot. 30,10g Gras. 66g Fib. 5,74g *1, 2	Kcal. 668 H.C. 45,71 g Prot. 45,65g Gras. 32,65g Fib. 13,51 g *1, 4	Kcal. 691 H.C. 51,30g Prot. 67,29g Gras. 36,30g Fib. 9,28g *1	Kcal. 814 H.C. 65,2g Prot. 41,3g Gras. 30,2 g Fib. 6,8g *1, 4
5ª SEMANA	LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
	Arroz tres delicias Salchichas con tomate y patatas Fruta del tiempo Pan y Agua	Crema calabacín Merluza en salsa con champiñón Fruta del tiempo Pan y Agua	Alubias con chorizo Pescadilla rebozada con tomate natural Fruta del tiempo Pan y Agua	Macarrones con atún Chuleta de cerdo al ajillo Con verduras Fruta del tiempo Pan y Agua	Día no lectivo
	Kcal. 852 H.C. 89,45g Prot. 32,76g Gras. 42,82g Fib. 10,01g *1, 2	Kcal. 734 H.C. 31,73g Prot. 38,66g Gras. 50,19g Fib. 7,04g *1, 4	Kcal. 812 H.C. 47,02 g Prot. 48,41 g Gras. 47,72g Fib. 14,65g *1, 2, 4	Kcal. 814 H.C. 65,2g Prot. 41,3 g Gras. 30,2 g Fib. 6,8g *1, 4	

Recomendamos la fruta como postre diario dentro de una alimentación saludable, los lácteos deben ser ocasionales

* 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

RECOMENDACIONES DE CENA

CENAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª SEMANA			ensalada y pescado	sopa y tortilla	sopa y pollo
2ª SEMANA	puré y lomo	verduras y tortilla	arroz con tomate	pollo y verduras	pasta
3ª SEMANA	pasta	sopa y croquetas caseras	hamburguesa casera completa	ternera y patatas	ensalada con empanadillas caseras
4ª SEMANA	pescado con verduras	puré tortitas calabacín	pizza casera vegetal	ensalada y pescado	nuggets caseros
5ª SEMANA	sopa y pescado	ensalada de lazitos	lomo con arroz	pescado con tomate	pizza casera de ternera