



Colegio San Juan Bautista

MENÚ SEPTIEMBRE 2025

Marta García Díaz
Nº COL/CLM 00001



	LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
1ª SEMANA	Arroz tres delicias	Fideos a la cazuela	Sopa de cocido	Crema de ave	Lentejas con Verduras
	Gallo a la romana ensalada de lechuga y pepino	Varitas de merluza con ensalada de lechuga y maiz	Cocido Madrileño	Magro de cerdo con tomate y ensalada lechuga con pepino	Palometa la Bilbaína con patata cocida
	Fruta del tiempo Pan integral y Agua	Fruta del tiempo Pan y Agua	Fruta del tiempo Pan y Agua	Fruta del tiempo Pan y Agua	Fruta del tiempo Pan y Agua
	Kcal. 852 H.C. 89,45g Prot. 32,76g Gras. 42,82g Fib. 1,1g *1, 2, 4	Kcal. 802,06 H.C. 86,29g Prot. 42,24g Gras. 32,07g Fib. 7,22g *1, 2, 4, 5	Kcal. 795 H.C. 76,32g Prot. 37,92g Gras. 37,58g Fib. 11,54g *1	Kcal. 691,19 H.C. 51,30g Prot. 67,29g Gras. 36,30g Fib. 9,28g *1	Kcal. 880,81 H.C. 51,30g Prot. 67,29g Gras. 36,30g Fib. 9,28g *1, 4, 5
2ª SEMANA	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
	Hervido de verduras	Lasaña de verduras	Judías pintas con arroz	Ensalada de patata	Lentejas con chorizo
	Albóndigas de ternera con patatas dado	Nuggets de pollo con ensalada lechuga y tomate	Carcamusas de cerdo con patatas fritas	Tortilla francesa con jamón y verduras	Pollo con champiñón
	Fruta del tiempo Pan y Agua	Fruta del tiempo Pan y Agua	Fruta del tiempo Pan y Agua	Fruta del tiempo Pan integral y Agua	Fruta del tiempo Pan y Agua
	Kcal. 714,64 H.C. 60,73g Prot. 26,00 Gras. 39,39g Fib. 13,67g *1, 2	Kcal. 968,43 H.C. 84,36g Prot. 60,32g Gras. 43,34g Fib. 13,96g *1, 2, 3	Kcal. 829 H.C. 41,46g Prot. 50,41g Gras. 29,19g Fib. 5,43g *1	Kcal. 675,05 H.C. 42,30g Prot. 31,98g Gras. 41,94g Fib. 16,18g *1, 2, 4	Kcal. 821,55 H.C. 76,42g Prot. 37,01g Gras. 40,79g Fib. 8,51g *1
3ª SEMANA	LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
	Coditos con tomate y queso	Crema de puerros	Sopa de cocido	Crema de zanahoria	Judías blancas
	F. Merluza a la marinera con patata vapor	Tortilla de patata con ensalada de tomate y maiz	Cocido Madrileño	Gallo al horno con patata asada	Salmón al eneldo con ensalada de lechuga y maiz
	Fruta del tiempo Pan y Agua	Fruta del tiempo Pan y Agua	Fruta del tiempo Pan integral y Agua	Fruta del tiempo Pan y Agua	Fruta del tiempo Pan y Agua
	Kcal. 903,86 H.C. 67,17g Prot. 49,27g Gras. 48,03g Fib. 12,23g *1, 2, 3, 4, 5	Kcal. 623 H.C. 57,74g Prot. 16,67g Gras. 36,24g Fib. 9,53g *2	Kcal. 795 H.C. 76,32g Prot. 37,92g Gras. 37,58g Fib. 11,54g *1	Kcal. 817,36 H.C. 81,52g Prot. 54,63g Gras. 30,31g Fib. 12,1g *1, 4	Kcal. 992 H.C. 67,12g Prot. 48,33g Gras. 58,95g Fib. 13,70g *1, 4
4ª SEMANA	LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	Macarrones con atún	Judías blancas estofadas			
	Lomo de cerdo en salsa con zanahoria	Hamburguesas de pescado con tomate natural			
	Fruta del tiempo Pan y Agua	Fruta del tiempo Pan integral y Agua			
	Kcal. 775,98 H.C. 72,49g Prot. 53,37g Gras. 30,31g Fib. 9,51g *1, 4	Kcal. 984 H.C. 78,4g Prot. 43,34g Gras. 55,28g Fib. 7,51g *1, 4			

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

* Alérgenos: 1 Gluten, 2 Huevo, 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	sopa y pollo	pizza casera vegetal	ensalada y pescado	sopa y pescado	puré y ternera
2ª SEMANA	puré y lomo	verduras y tortilla	arroz con verduras	verduras y pollo	pasta
3ª SEMANA	sopa de estrellas y huevo	hamburguesa casera completa	pasta	pizza casera de ternera	ternera y patatas
4ª SEMANA	pescado con verduras	ensalada y empanadillas caseras			
5ª SEMANA					