



Colegio San Juan Bautista

MENÚ SIN GLUTEN OCTUBRE 2025

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