



Colegio San Juan Bautista

MENÚ NOVIEMBRE 2025

Marta García Díaz

Nº COL/CLM 00001



| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|------------------|---|---|--|--|--|
| 1ª SEMANA | | | | | |
| 2ª SEMANA | <p style="text-align: center;">LUNES 3</p> <p style="text-align: center;">Paella mixta</p> <p style="text-align: center;">Revuelto con Jamón</p> <p style="text-align: center;">Fruta del tiempo</p> <p style="text-align: center;">Pan integral y Agua</p> <p><i>Kcal. 896 H.C. 89,32g Prot. 47,76 g</i> <i>Gras. 38,66 g Fib. 6,98g *1, 2,4,5</i></p> | <p style="text-align: center;">MARTES 4</p> <p style="text-align: center;">Puré de patatas y zanahoria</p> <p style="text-align: center;">Albóndigas de cerdo a la Madrileña con patatas fritas</p> <p style="text-align: center;">Fruta del tiempo</p> <p style="text-align: center;">Pan y Agua</p> <p><i>Kcal. 799 H.C. 89,77g Prot. 26,60 g</i> <i>Gras. 35,71 g Fib. 8,20g *1,2</i></p> | <p style="text-align: center;">MIÉRCOLES 5</p> <p style="text-align: center;">Alubias con chorizo</p> <p style="text-align: center;">Caballa al horno con zanahoria</p> <p style="text-align: center;">Fruta del tiempo</p> <p style="text-align: center;">Pan y Agua</p> <p><i>Kcal. 780 H.C. 85,2g Prot. 38,33g</i> <i>Gras. 24,45g Fib. 26,48g *1,4</i></p> | <p style="text-align: center;">JUEVES 6</p> <p style="text-align: center;">Guisantes a la francesa</p> <p style="text-align: center;">Lomo cerdo plancha con verduras</p> <p style="text-align: center;">Fruta del tiempo</p> <p style="text-align: center;">Pan y Agua</p> <p><i>Kcal. 861 H.C. 42,46g Prot. 45,58 g</i> <i>Gras. 56,64 g Fib. 5,08g *1</i></p> | <p style="text-align: center;">VIERNES 7</p> <p style="text-align: center;">Potaje con bacalao</p> <p style="text-align: center;">Filete de merluza al horno con champiñón</p> <p style="text-align: center;">Fruta del tiempo</p> <p style="text-align: center;">Pan y Agua</p> <p><i>Kcal. 971 H.C. 84,04g Prot. 52,42 g</i> <i>Gras. 47027 g Fib. 17,04g *1,4</i></p> |
| 3ª SEMANA | <p style="text-align: center;">LUNES 10</p> <p style="text-align: center;">Espaguetis a la marinera</p> <p style="text-align: center;">Huevos fritos con tomate frito</p> <p style="text-align: center;">Fruta del tiempo</p> <p style="text-align: center;">Pan y Agua</p> <p><i>Kcal. 849 H.C.96,04 g Prot. 30,42g</i> <i>Gras. 38,18g Fib. 7,08g *1, 2, 4,5</i></p> | <p style="text-align: center;">MARTES 11</p> <p style="text-align: center;">Sopa de cocido</p> <p style="text-align: center;">Cocido completo</p> <p style="text-align: center;">Fruta del tiempo</p> <p style="text-align: center;">Pan integral y Agua</p> <p><i>Kcal. 795 H.C. 76,32 g Prot.37,92g</i> <i>Gras. 37,58g Fib. 11,54 g *1</i></p> | <p style="text-align: center;">MIÉRCOLES 12</p> <p style="text-align: center;">Coliflor con bechamel</p> <p style="text-align: center;">Pavo a la plancha con patatas fritas</p> <p style="text-align: center;">Fruta del tiempo</p> <p style="text-align: center;">Pan y Agua</p> <p><i>Kcal. 591 H.C. 54,84g Prot. 47,09 g</i> <i>Gras.20,89g Fib. 9,59g *1, 3</i></p> | <p style="text-align: center;">JUEVES 13</p> <p style="text-align: center;">Lentejas con chorizo</p> <p style="text-align: center;">Calamares a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p style="text-align: center;">Fruta del tiempo</p> <p style="text-align: center;">Pan y Agua</p> <p><i>Kcal. 894 H.C. 90,50g Prot. 39,95g</i> <i>Gras. 39,39g Fib. 13,67g *1, 2, 4</i></p> | <p style="text-align: center;">VIERNES 14</p> <p style="text-align: center;">DÍA DE LA ENSEÑANZA</p> |
| 4ª SEMANA | <p style="text-align: center;">LUNES 17</p> <p style="text-align: center;">Coditos con tomate</p> <p style="text-align: center;">Ternera a la jardinera</p> <p style="text-align: center;">Fruta del tiempo</p> <p style="text-align: center;">Pan y Agua</p> <p><i>Kcal. 740 H.C. 71,60 g Prot. 30,19 g</i> <i>Gras. 36,54g Fib. 8,88g *1</i></p> | <p style="text-align: center;">MARTES 18</p> <p style="text-align: center;">Puré de verduras</p> <p style="text-align: center;">Tortilla de patatas con tomate lechuga y pepino</p> <p style="text-align: center;">Fruta del tiempo</p> <p style="text-align: center;">Pan y Agua</p> <p><i>Kcal. 687 H.C. 89,05 g Prot. 18,81 g</i> <i>Gras. 28,45g Fib. 10,24g *1,2</i></p> | <p style="text-align: center;">MIÉRCOLES 19</p> <p style="text-align: center;">Fabada Asturiana</p> <p style="text-align: center;">Pescadilla frita con tomate natural</p> <p style="text-align: center;">Fruta del tiempo</p> <p style="text-align: center;">Pan integral y Agua</p> <p><i>Kcal. 770 H.C. 45,6 g Prot. 37,40 g</i> <i>Gras. 23,15g Fib. 26,1g *1,2,4</i></p> | <p style="text-align: center;">JUEVES 20</p> <p style="text-align: center;">Judías verdes rehogadas</p> <p style="text-align: center;">Magro de cerdo al ajillo con patatas fritas</p> <p style="text-align: center;">Fruta del tiempo</p> <p style="text-align: center;">Pan y Agua</p> <p><i>Kcal. 790 H.C. 57,91 g Prot. 36,55 g</i> <i>Gras. 45,93g Fib. 8,53g *1</i></p> | <p style="text-align: center;">VIERNES 21</p> <p style="text-align: center;">Garbanzos con espinacas</p> <p style="text-align: center;">Varitas de merluza con tomate y maíz</p> <p style="text-align: center;">Fruta del tiempo</p> <p style="text-align: center;">Pan y Agua</p> <p><i>Kcal. 634 H.C. 76,86 g Prot. 36,51 g</i> <i>Gras. 19,64g Fib. 13,79g *1, 2,4</i></p> |
| 5ª SEMANA | <p style="text-align: center;">LUNES 24</p> <p style="text-align: center;">Menestra de verduras</p> <p style="text-align: center;">Bacalao a la Vizcaína con patata vapor</p> <p style="text-align: center;">Fruta del tiempo</p> <p style="text-align: center;">Pan y Agua</p> <p><i>Kcal. 637 H.C. 59,51 g Prot. 29,62 g</i> <i>Gras. 31,21g Fib. 12,86g *1, 4</i></p> | <p style="text-align: center;">MARTES 25</p> <p style="text-align: center;">Crema de puerros</p> <p style="text-align: center;">Merluza en salsa verde</p> <p style="text-align: center;">Fruta del tiempo</p> <p style="text-align: center;">Pan y Agua</p> <p><i>Kcal. 629 H.C. 87,7g Prot. 29,68g</i> <i>Gras. 17,24 g Fib. 13,47g *1, 4,5</i></p> | <p style="text-align: center;">MIÉRCOLES 26</p> <p style="text-align: center;">Lentejas con verduras</p> <p style="text-align: center;">Tortilla francesa con jamón ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p style="text-align: center;">Fruta del tiempo</p> <p style="text-align: center;">Pan y Agua</p> <p><i>Kcal. 702 H.C. 67,57g Prot.27,09g</i> <i>Gras. 36,04g Fib. 10,14g *1, 2</i></p> | <p style="text-align: center;">JUEVES 27</p> <p style="text-align: center;">Acelgas con patatas</p> <p style="text-align: center;">Gallo a la romana con tomate tomate natural</p> <p style="text-align: center;">Fruta del tiempo</p> <p style="text-align: center;">Pan integral y Agua</p> <p><i>Kcal. 702 H.C. 55,58 g Prot. 32,39g</i> <i>Gras. 38,93g Fib. 9,74 g *1, 2,4</i></p> | <p style="text-align: center;">VIERNES 28</p> <p style="text-align: center;">Judías blancas estofadas</p> <p style="text-align: center;">Pechuga de pollo plancha con pimientos</p> <p style="text-align: center;">Fruta del tiempo</p> <p style="text-align: center;">Pan y Agua</p> <p><i>Kcal. 665 H.C. 78,71g Prot. 39,02g</i> <i>Gras. 21,09g Fib. 22,62g *1</i></p> |

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

Marta García Díaz
Nº COL/CLM 00001



| CENAS | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|-----------|---------------------------|---------------------------------|--------------------|-------------------------|-------------------|
| 1º SEMANA | | | | | |
| 2ª SEMANA | sopa y pollo | pizza casera vegetal | ensalada y pescado | sopa y pescado | puré y ternera |
| 3ª SEMANA | puré y lomo | verduras y tortilla | arroz con verduras | verduras y pollo | pasta |
| 4ª SEMANA | sopa de estrellas y huevo | hamburguesa casera completa | pasta | pizza casera de ternera | ternera y patatas |
| 5ª SEMANA | pescado con verduras | ensalada y empanadillas caseras | puré y lomo | verduras con jamón | sopa y pollo |