



# Colegio San Juan Bautista

## MENÚ SIN LÁCTEOS NOVIEMBRE 2025

Marta García Díaz |   
Nº COL/CLM 00001

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

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					
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