



Colegio San Juan Bautista

MENÚ SIN LÁCTEOS SIN HUEVOS NOVIEMBRE 2025

Marta García Díaz
Nº COL/CLM 00001

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª SEMANA					
2ª SEMANA	LUNES 3 Paella mixta Jamón york plancha con tomate natural Fruta del tiempo Pan integral y Agua <i>Kcal. 896 H.C. 89,32g Prot. 47,76 g Gras. 38,66 g Fib. 6,98g *1,4,5</i>	MARTES 4 Puré de patatas y zanahoria Filete de ternera plancha con patatas fritas Fruta del tiempo Pan y Agua <i>Kcal. 799 H.C. 89,77g Prot. 26,60 g Gras. 35,71 g Fib. 8,20g *1</i>	MIÉRCOLES 5 Alubias con chorizo Caballa al horno con zanahoria Fruta del tiempo Pan y Agua <i>Kcal. 780 H.C. 85,2g Prot. 38,33g Gras. 24,45g Fib. 26,48g *1,4</i>	JUEVES 6 Guisantes a la francesa Filete de lomo plancha con verduras Fruta del tiempo Pan y Agua <i>Kcal. 861 H.C. 42,46g Prot. 45,58 g Gras. 56,64 g Fib. 5,08g *1</i>	VIERNES 7 Potaje con bacalao (sin huevo) Filete de merluza al horno con champiñón Fruta del tiempo Pan y Agua <i>Kcal. 971 H.C. 84,04g Prot. 52,42 g Gras. 47,027 g Fib. 17,04g *1,4</i>
3ª SEMANA	LUNES 10 Espaguetis a la marinera Pechuga pollo plancha con tomate frito Fruta del tiempo Pan y Agua <i>Kcal. 849 H.C.96,04 g Prot. 30,42g Gras. 38,18g Fib. 7,08g *1, 4,5</i>	MARTES 11 Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan integral y Agua <i>Kcal. 795 H.C. 76,32 g Prot.37,92g Gras. 37,58g Fib. 11,54 g *1</i>	MIÉRCOLES 12 Coliflor a la gallega Pavo a la plancha con patatas fritas Fruta del tiempo Pan y Agua <i>Kcal. 591 H.C. 54,84g Prot. 47,09 g Gras.20,89g Fib. 9,59g *1</i>	JUEVES 13 Lentejas con chorizo Calamares a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan y Agua <i>Kcal. 894 H.C. 90,50g Prot. 39,95g Gras. 39,39g Fib. 13,67g *1, 4</i>	DÍA DE LA ENSEÑANZA
4ª SEMANA	LUNES 17 Coditos con tomate Ternera a la jardinera Fruta del tiempo Pan y Agua <i>Kcal. 740 H.C. 71,60 g Prot. 30,19 g Gras. 36,54g Fib. 8,88g *1</i>	MARTES 18 Puré de verduras Chuleta de sajonia con tomate lechuga y pepino Fruta del tiempo Pan y Agua <i>Kcal. 687 H.C. 89,05 g Prot. 18,81 g Gras. 28,45g Fib. 10,24g *1</i>	MIÉRCOLES 19 Fabada Asturiana Pescadilla al horno con tomate natural Fruta del tiempo Pan integral y Agua <i>Kcal. 770 H.C. 45,6 g Prot. 37,40 g Gras. 23,15g Fib. 26,1g *1,4</i>	JUEVES 20 Judías verdes rehogadas Magro de cerdo al ajillo con patatas fritas Fruta del tiempo Pan y Agua <i>Kcal. 790 H.C. 57,91 g Prot. 36,55 g Gras. 45,93g Fib. 8,53g *1</i>	VIERNES 21 Garbanzos con espinacas Merluza a la plancha con tomate y maíz Fruta del tiempo Pan y Agua <i>Kcal. 634 H.C. 76,86 g Prot. 36,51 g Gras. 19,64g Fib. 13,79g *1,4</i>
5ª SEMANA	LUNES 24 Menestra de verduras Bacalao a la Vizcaína con patata vapor Fruta del tiempo Pan y Agua <i>Kcal. 637 H.C. 59,51 g Prot. 29,62 g Gras. 31,21g Fib. 12,86g *1, 4</i>	MARTES 25 Crema de puerros Merluza en salsa verde Fruta del tiempo Pan y Agua <i>Kcal. 629 H.C. 87,7g Prot. 29,68g Gras. 17,24 g Fib. 13,47g *1, 4,5</i>	MIÉRCOLES 26 Lentejas con verduras Ternera a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan y Agua <i>Kcal. 702 H.C. 67,57g Prot.27,09g Gras. 36,04g Fib. 10,14g *1</i>	JUEVES 27 Acelgas con patatas Gallo al horno con tomate tomate natural Fruta del tiempo Pan integral y Agua <i>Kcal. 702 H.C. 55,58 g Prot. 32,39g Gras. 38,93g Fib. 9,74 g *1,4</i>	VIERNES 28 Judías blancas estofadas Pechuga de pollo plancha con pimientos Fruta del tiempo Pan y Agua <i>Kcal. 665 H.C. 78,71g Prot. 39,02g Gras. 21,09g Fib. 22,62g *1</i>

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 pescado	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