



Colegio San Juan Bautista

MENÚ DICIEMBRE 2025

Marta García Díaz |
Nº COL/CLM 00001

	LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
1ª SEMANA	Crema marinera Tortilla de patatas con pimiento verde Fruta del tiempo Pan y Agua	Judías blancas con verduras Trucha al horno con tomate natural Fruta del tiempo Pan y Agua	Coditos con tomate frito Ternera a la jardinera con verduras Fruta del tiempo Pan integral y Agua	Lentejas con chorizo Calamares a la romana ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan y Agua	Menestra de verduras Merluza al horno con ensalada de tomate y zanahoria Fruta del tiempo Pan y Agua
	<i>Kcal. 669 H.C. 63,55g Prot. 24,43g Gras. 33,99 Fib. 10,45g *1,2,4</i>	<i>Kcal. 806 H.C. 63,33g Prot. 43,57g Gras. 41,11g Fib. 9,13g *1, 4</i>	<i>Kcal. 740 H.C. 71,60 g Prot. 30,19 g Gras. 36,54g Fib. 8,88g *1</i>	<i>Kcal. 894 H.C. 90,50g Prot. 39,95g Gras. 39,39g Fib. 13,67g *1, 2, 4</i>	<i>Kcal. 588 H.C. 30,38g Prot. 60,19 g Gras. 25,12 g Fib. 11,21g *1, 4</i>
2ª SEMANA	LUNES 8 FESTIVO DÍA DE LA INMACULADA CONCEPCIÓN	MARTES 9 Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan integral y Agua	MIÉRCOLES 10 Arroz tres delicias Salchichas frescas de pollo con tomate frito Fruta del tiempo Pan y Agua	JUEVES 11 Patatas guisadas con magro de cerdo Gallo a la romana con ensalada de lechuga y pepino Fruta del tiempo Pan y Agua	VIERNES 12 Alubias con verduras Carcamusas de cerdo con patatas fritas Fruta del tiempo Pan integral y Agua
		<i>Kcal. 821 H.C. 65,08g Prot. 34,45 g Gras. 42,28 g Fib. 5,48g *1</i>	<i>Kcal. 852 H.C. 89,45g Prot. 32,76g Gras. 42,82g Fib. 1,1g *1, 2</i>	<i>Kcal. 673 H.C. 36,15g Prot. 33,49 g Gras. 43,92 g Fib. 4,90g *1, 2, 4</i>	<i>Kcal. 829 H.C. 41,46g Prot. 50,41 g Gras. 29,19 g Fib. 5,43g *1</i>
3ª SEMANA	LUNES 15 Macarrones con Bololoñesa Salmón con ensalada de tomate y aceitunas Fruta del tiempo Pan y Agua	MARTES 16 Lentejas con verduras Tortilla francesa con atún y tomate natural Fruta del tiempo Pan y Agua	MIÉRCOLES 17 Puré de verduras Pollo al chilindrón con patatas dado Fruta del tiempo Pan y Agua	JUEVES 18 Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan integral y Agua	VIERNES 19 Arroz a la cubana Ternera estofada con menestra de verduras Fruta del tiempo Pan y Agua
	<i>Kcal. 622 H.C. 41,30g Prot. 36,45g Gras. 34,34g Fib. 16,34g *1, 2</i>	<i>Kcal. 871 H.C. 66,23g Prot. 39,95 g Gras. 50,56g Fib. 13,54g *1, 2</i>	<i>Kcal. 829 H.C. 41,46g Prot. 50,41 g Gras. 29,19 g Fib. 5,43g *1</i>	<i>Kcal. 821 H.C. 65,08g Prot. 34,45 g Gras. 42,28 g Fib. 5,48g *1</i>	<i>Kcal. 743 H.C. 58,68g Prot. 28,08g Gras. 43,32 g Fib. 2,1g *1</i>
4ª SEMANA	LUNES 22 VACACIONES	MARTES 23 VACACIONES	MIÉRCOLES 24 VACACIONES	JUEVES 25 VACACIONES	VIERNES 26 VACACIONES

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
1º 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	pescado y patatas
4ª SEMANA					
5ª SEMANA					