



# Colegio San Juan Bautista

## MENÚ SIN GLUTEN DICIEMBRE 2025

Marta García Díaz  
Nº COL/CLM. 00001



	<b>LUNES 1</b>	<b>MARTES 2</b>	<b>MIÉRCOLES 3</b>	<b>JUEVES 4</b>	<b>VIERNES 5</b>
<b>1ª SEMANA</b>	Crema marinera	Judías blancas con verduras	Coditos con tomate frito (sin gluten)	Lentejas con chorizo	Menestra de verduras
	Tortilla de patatas con pimiento verde	Trucha al horno con tomate natural	Ternera a la jardinera con verduras	Calamares a la plancha ensalada de lechuga y zanahoria	Merluza al horno con ensalada de tomate y zanahoria
	Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua	Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua	Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua	Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua	Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua
	Kcal. 669 H.C. 63,55g Prot. 24,43g Gras. 33,99 Fib. 10,45g *2,4,5	Kcal. 698,59H.C. 63,33Prot. 43,57g Gras. 30,11g Fib. 9,13g *4	Kcal. 740 H.C. 71,60 g Prot. 30,19 g Gras. 36,54g Fib. 8,88g *	Kcal. 894 H.C. 90,50g Prot. 39,95g Gras. 39,39g Fib. 13,67g *2,4	Kcal. 588 H.C. 30,38g Prot. 60,19 g Gras. 25,12 g Fib. 11,21g *4
<b>2ª SEMANA</b>	<b>LUNES 8</b>	<b>MARTES 9</b>	<b>MIÉRCOLES 10</b>	<b>JUEVES 11</b>	<b>VIERNES 12</b>
	<b>FESTIVO</b> <b>DÍA DE LA INMACULADA CONCEPCIÓN</b>	Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo	Arroz tres delicias	Patatas guisadas con magro de cerdo Gallo a la plancha con ensalada de lechuga y pepino	Alubias con verduras Carcamusas de cerdo con patatas fritas
		Fruta del tiempo Pan integral sin gluten y Agua	Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua	Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua	Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua
		Kcal. 82 H.C. 65,08g Prot. 34,45 g Gras. 42,28 g Fib. 5,48g *	Kcal. 852 H.C. 89,45g Prot. 32,76g Gras. 42,82g Fib. 1,1g *2	Kcal. 627,54 H.C. 36,15Prot. 33,49 g Gras. 23,62 g Fib. 4,90g *2,4	Kcal. 829 H.C. 41,46g Prot. 50,41 g Gras. 29,19 g Fib. 5,43g *
<b>3ª SEMANA</b>	<b>LUNES 15</b>	<b>MARTES 16</b>	<b>MIÉRCOLES 17</b>	<b>JUEVES 18</b>	<b>VIERNES 19</b>
	Macarrones con Boloñesa (sin gluten) Salmón con ensalada de tomate y aceitunas	Lentejas con verduras Tortilla francesa con atún y tomate	Puré de verduras Pollo al chilindrón con patatas dado	Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo	Arroz a la cubana Ternera estofada con menestra de verduras
	Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua	Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua	Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua	Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua	Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua
	Kcal. 530,06 H.C. 41,30g Prot. 36,45g Gras. 24,34g Fib. 16,34g *2,5	Kcal. 871 H.C. 66,23g Prot. 39,95 g Gras. 50,56g Fib. 13,54g *2,4	Kcal. 829 H.C. 41,46g Prot. 50,41 g Gras. 29,19 g Fib. 5,43g *2	Kcal. 821 H.C. 65,08g Prot. 34,45 g Gras. 42,28 g Fib. 5,48g *	Kcal. 743 H.C. 58,68g Prot. 28,08g Gras. 43,32 g Fib. 2,1g *
<b>4ª SEMANA</b>	<b>LUNES 22</b>	<b>MARTES 23</b>	<b>MIÉRCOLES 24</b>	<b>JUEVES 25</b>	<b>VIERNES 26</b>
	<b>VACACIONES</b>	<b>VACACIONES</b>	<b>VACACIONES</b>	<b>VACACIONES</b>	<b>VACACIONES</b>

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	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	ternera y patatas
4ª SEMANA					
5ª SEMANA					