



Colegio San Juan Bautista

MENÚ SIN LÁCTEOS 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, 2,4,5</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 ensalada de lechuga y maíz 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, 2</i> |
| 3ª SEMANA | LUNES 15 Macarrones con Boloñesa (SIN QUESO) Salmón con ensalada de tomate y aceitunas Fruta del tiempo Pan y Agua | MARTES 16 Lentejas con verduras Tortilla francesa con atún y tomate Fruta del tiempo Pan y Agua | MIÉRCOLES 17 Sopa de lluvia 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, 2,5</i> | <i>Kcal. 871 H.C. 66,23g Prot. 39,95 g Gras. 50,56g Fib. 13,54g *1, 2,4</i> | <i>Kcal. 829 H.C. 41,46g Prot. 50,41 g Gras. 29,19 g Fib. 5,43g *1, 2</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 Huevos, 3 Lácteos, 4 Pescado, 5 Crustáceo, 6 Cacahuetes, 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 pavo | arroz con verduras | verduras y pollo | pasta |
| 3ª SEMANA | sopa de estrellas y pavo | hamburguesa casera completa | pasta | pizza casera de ternera | pescado y patatas |
| 4ª SEMANA | | | | | |
| 5ª SEMANA | | | | | |