



# Colegio San Juan Bautista

## MENÚ SIN LÁCTEOS SIN HUEVO DICIEMBRE 2025

Marta García Díaz |   
Nº COL/CLM 00001

	LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
<b>1ª SEMANA</b>	Crema marinera	Judías blancas con verduras	Coditos con tomate frito (pasta sin huevo)	Lentejas con chorizo	Menestra de verduras
	Filete de pavo plancha 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 y Agua	Fruta del tiempo Pan y Agua	Fruta del tiempo Pan integral y Agua	Fruta del tiempo Pan y Agua	Fruta del tiempo Pan y Agua
	<i>Kcal. 569,46 H.C. 53,55g Prot. 23,43g Gras. 29,06 Fib. 10,45g *1, 4,5</i>	<i>Kcal. 698,59 H.C. 63,33g Prot. 43,57g Gras. 30,11g Fib. 9,13g *1,4</i>	<i>Kcal. 740 H.C. 71,60g Prot. 30,19g 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, 4</i>	<i>Kcal. 588 H.C. 30,38g Prot. 60,19g Gras. 25,12g Fib. 11,21g *1, 4</i>
<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 DÍA DE LA INMACULADA CONCEPCIÓN</b>	Sopa de cocido	Arroz tres delicias (sin huevo)	Sopa castellana (sin huevo)	Alubias con verduras
		Cocido completo	Salchichas frescas de pollo con tomate frito	Gallo a la plancha con ensalada de lechuga y pepino	Carcamusas de cerdo con patatas fritas
		Fruta del tiempo Pan integral y Agua	Fruta del tiempo Pan y Agua	Fruta del tiempo Pan y Agua	Fruta del tiempo Pan integral y Agua
		<i>Kcal. 821 H.C. 65,08g Prot. 34,45g Gras. 42,28g Fib. 5,48g *1</i>	<i>Kcal. 852 H.C. 89,45g Prot. 32,76g Gras. 42,82g Fib. 1,1g *1</i>	<i>Kcal. 627,54 H.C. 36,5g Prot. 33,49g Gras. 38,62g Fib. 4,90g *1, 4</i>	<i>Kcal. 829 H.C. 41,46g Prot. 50,41g Gras. 29,19g Fib. 5,43g *1</i>
<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 (pasta sin huevo)	Lentejas con verduras	Sopa de lluvia (pasta sin huevo)	Sopa de cocido (pasta sin huevo)	Arroz a la cubana
	Salmón a la plancha con ensalada de tomate y aceitunas	Ternera a la plancha con tomate	Pollo al chilindrón con patatas dado	Cocido completo	Ternera estofada con menestra de verduras
	Fruta del tiempo Pan y Agua	Fruta del tiempo Pan y Agua	Fruta del tiempo Pan y Agua	Fruta del tiempo Pan integral y Agua	Fruta del tiempo Pan y Agua
	<i>Kcal. 530,06 H.C. 41,30g Prot. 36,45g Gras. 24,34g Fib. 16,34g *1,4</i>	<i>Kcal. 871 H.C. 66,23g Prot. 39,95g Gras. 50,56g Fib. 13,54g *1</i>	<i>Kcal. 829 H.C. 41,46g Prot. 50,41g Gras. 29,19g Fib. 5,43g *1</i>	<i>Kcal. 821 H.C. 65,08g Prot. 34,45g Gras. 42,28g Fib. 5,48g *1</i>	<i>Kcal. 743 H.C. 58,68g Prot. 28,08g Gras. 43,32g Fib. 2,1g *1</i>
<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 Huevo, 3 Lácteos, 4 Pescado, 5 Crustáceo, 6 Cacahuete, 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					