



Colegio San Juan Bautista

DIETA BASAL SIN GLUTEN ENERO 2026

Marta García Díaz
Nº COL/CLM 00001



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES 8	VIERNES 9
1ª SEMANA				Crema de verduras Tortilla de patatas con pimientos Fruta de temporada Pan sin gluten y Agua	Macarrones con atún (sin gluten) Hamburguesas de cerdo con verduras Fruta de temporada Pan sin gluten y Agua
				Kcal. 771 H.C. 45,71g Prot. 45,65g Gras. 37,65g Fib. 13,51g * 2	Kcal.814 H.C. 65,2g Prot. 41,3 g Gras. 30,2 g Fib. 6,8g * 4
2ª SEMANA	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
	Arroz marinera Pollo asado con patatas Fruta de temporada Pan sin gluten y Agua	Lentejas con verduras Salmón a la plancha con tomate natural Fruta de temporada Pan sin gluten y Agua	Crema de calabaza Bacalao con tomate Fruta de temporada Pan sin gluten y Agua	Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo Fruta de temporada Pan sin gluten y Agua	Coditos con tomate y queso (sin gluten) Filete de merluza a la marinera con patatas vapor Fruta de temporada Pan sin gluten y Agua
	Kcal. 775 H.C. 72,49g Prot. 53,37g Gras. 30,31g Fib. 9,51g * 4,5	Kcal. 937 H.C. 74,98g Prot. 56,34 g Gras. 45,86 g Fib. 12,65g * 4	Kcal. 680 H.C. 53,50 g Prot.48,75g Gras. 27,92g Fib. 10,15 g * 4	Kcal. 780 H.C. 66,36 g Prot.31,21g Gras. 40,47g Fib. 8,49 g *	Kcal:903 H.C.67,17 g Prot. 49,27 g Gras. 48,03 g Fib. 12,23g * 3,4
3ª SEMANA	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
	Judías verdes con tomate Gallo al horno con patatas al horno Fruta de temporada Pan sin gluten y Agua	Fideua de pescado (sin gluten) Filete de pollo en salsa con tomate natural Fruta de temporada Pan sin gluten y Agua	Potaje castellano Merluza en salsa con champiñón Fruta de temporada Pan sin gluten y Agua	Coliflor rehogada Ternera en salsa con pimiento verde Fruta de temporada Pan sin gluten y Agua	FESTIVO
	Kcal. 781,1 H.C. 63,33 g Prot. 43,57 g Gras. 39,50 Fib. 9,13 g * 4	Kcal.791 H.C. 40,05 g Prot. 47,38 g Gras. 48,18g Fib. 6,88g * 4,5	Kcal. 812 H.C. 47,02 g Prot. 48,41 g Gras. 47,72 Fib. 14,65g * 2, 4	Kcal. 654 H.C. 34,85 g Prot. 42,41 g Gras. 37,49g Fib. 12,69g * 2	
4ª SEMANA	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
	Espaguetis a la boloñesa (sin gluten) Chuleta de cerdo al ajillo con lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin gluten y Agua	Judías blancas con verduras Emperador en salsa menier Fruta de temporada Pan sin gluten y Agua	Menestra de verduras Calamares a la plancha con lechuga y pepino Fruta de temporada Pan sin gluten y Agua	Sopa de la abuela (sin pan) Ternera en salsa con verduras Fruta de temporada Pan sin gluten y Agua	Alcachofas con jamón Filete de pollo con patatas asada Fruta de temporada Pan sin gluten y Agua
	Kcal.814 H.C. 65,2g Prot. 41,3 g Gras. 30,2 g Fib. 6,8g * 4	Kcal. 795,9 H.C. 49,50 g Prot. 37,8 g Gras. 49,50g Fib. 9,28g * 4	Kcal. 576,02 H.C. 41,30g Prot. 34,45 g Gras.30,34g Fib. 16,34g * 5	Kcal. 654 H.C. 34,85 g Prot. 42,41 g Gras. 37,49g Fib. 12,69g * 2	Kcal. 877 H.C. 62,19g Prot. 28,46 g Gras. 37,97 g Fib. 7,81g * 2

* Alergenos: 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

Recomendamos la fruta como postre diario dentro de una alimentación saludable, los lácteos deben ser ocasionales



Colegio San Juan Bautista

DIETA BASAL SIN GLUTEN ENERO 2026

Marta García Díaz | 
Nº COL/CLM 00001

RECOMENDACIONES DE CENA

CENAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1º SEMANA				sopa (sin gluten) y lomo	puré y ternera
2ª SEMANA	puré y lomo	verduras y tortilla	arroz con verduras	verduras y pollo	pasta sin gluten
3ª SEMANA	sopa sin gluten y huevo	hamburguesa pan sin gluten	pasta sin gluten	pizza casera de ternera (sin gluten)	ternera y patatas
4ª SEMANA	pescado con verduras	ensalada y tortilla	sopa sin gluten y pollo	verduras y pescado	pizza casera vegetal (sin gluten)
5ª SEMANA					