



Colegio San Juan Bautista

DIETA SIN LÁCTEOS 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 fritos Fruta de temporada Pan integral y Agua	Macarrones con atún Filetes rusos de cerdo con verduras Fruta de temporada Pan y Agua
				<i>Kcal. 771 H.C. 45,71g Prot. 45,65g Gras. 37,65g Fib. 13,51g *1, 2</i>	<i>Kcal. 814 H.C. 65,2g Prot. 41,3 g Gras. 30,2 g Fib. 6,8g *1,4</i>
2ª SEMANA	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
	Arroz marinera Pollo asado con patatas fritas Fruta de temporada Pan y Agua	Lentejas con verduras Salmón a la plancha con tomate natural Fruta de temporada Pan integral y Agua	Crema de calabaza Bacalao con tomate Fruta de temporada Pan y Agua	Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan integral y Agua	Coditos con tomate Filete de merluza a la marinera con patatas vapor Fruta de temporada Pan y Agua
	<i>Kcal. 775 H.C. 72,49g Prot. 53,37g Gras. 30,31g Fib. 9,51g *1, 4,5</i>	<i>Kcal. 937 H.C. 74,98g Prot. 56,34 g Gras. 45,86 g Fib. 12,65g *1, 4</i>	<i>Kcal. 680 H.C. 53,50 g Prot.48,75g Gras. 27,92g Fib. 10,15 g *1, 4</i>	<i>Kcal. 780 H.C. 66,36 g Prot.31,21g Gras. 40,47g Fib. 8,49 g *1</i>	<i>Kcal:903 H.C.67,17 g Prot. 49,27 g Gras. 48,03 g Fib. 12,23g *1,4</i>
3ª SEMANA	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
	Judías verdes con tomate Gallo al limón con patata al horno Fruta de temporada Pan integral y Agua	Fideua de pescado Filete de pollo en salsa con tomate natural Fruta de temporada Pan y Agua	Potaje castellano Merluza en salsa con champiñón Fruta de temporada Pan integral y Agua	Coliflor rehogada Tortilla de patatas con pimientos fritos Fruta de temporada Pan y Agua	FESTIVO
	<i>Kcal. 806 H.C. 63,33 g Prot. 43,57 g Gras. 41,11 Fib. 9,13 g *1,2,4</i>	<i>Kcal.791 H.C. 40,05 g Prot. 47,38 g Gras. 48,18g Fib. 6,88g *1,4,5</i>	<i>Kcal. 812 H.C. 47,02 g Prot. 48,41 g Gras. 47,72 Fib. 14,65g *1, 2, 4</i>	<i>Kcal. 654 H.C. 34,85 g Prot. 42,41 g Gras. 37,49g Fib. 12,69g *1,2</i>	
4ª SEMANA	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
	Espaguetis a la boloñesa Chuleta de cerdo al ajillo con lechuga y maiz Fruta de temporada Pan integral y Agua	Judías blancas con verduras Emperador en salsa menier Fruta de temporada Pan y Agua	Menestra de verduras Calamares a la romana con lechuga y pepino Fruta de temporada Pan integral y Agua	Sopa de la abuela Ternera en salsa con verduras Fruta de temporada Pan y Agua	Alcachofas con jamón Albóndigas pollo con patatas asada Fruta de temporada Pan integral y Agua
	<i>Kcal.814 H.C. 65,2g Prot. 41,3 g Gras. 30,2 g Fib. 6,8g *1,4</i>	<i>Kcal. 795,9 H.C 49,50 g Prot. 37,8 g Gras. 49,50 g Fib. 10,32 g *1,4</i>	<i>Kcal. 622 H.C. 41,30g Prot. 34,45 g Gras.34,34g Fib. 16,34g *1,2,5</i>	<i>Kcal. 654 H.C. 34,85 g Prot. 42,41 g Gras. 37,49g Fib. 12,69g *1,2</i>	<i>Kcal. 877 H.C. 62,19g Prot. 28,46 g Gras. 37,97 g Fib. 7,81g *1,2</i>

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

* Alérgenos: 1 Gluten, 2 Huevos, 3 Lácteos, 4 Pescado, 5 Crustáceo6 Cacahuets 7 Frutos secos, 8 Soja9 Apio, 10, Mostaza, 11 Sésamo, 13 Altramuz, 14 Sulfitos



Colegio San Juan Bautista DIETA SIN LÁCTEOS ENERO 2026

Marta García Díaz | 
Nº COL/CLM 00001

RECOMENDACIONES DE CENA

CENAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1º SEMANA				sopa y lomo	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	pescado con verduras	ensalada y empanadillas caseras	sopa y pollo	verduras y pescado	pizza casera vegetal
5ª SEMANA					