



# Colegio San Juan Bautista

## MENÚ SIN GLUTEN MARZO 2026

Marta García Díaz  
Nº COL/CLM 00001

	LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
<b>1ª SEMANA</b>	Espaguetis integrales a la marinera (SIN GLUTEN) Huevos fritos con tomate frito ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua	Lentejas con verduras  Salmón en salsa con patata al horno Fruta de temporada Pan sin gluten y Agua	Arroz integral a la jardinera  Merluza a la plancha con tomate y maíz Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua	Garbanzos con espinacas  Ternera a la jardinera  Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua	Crema de zanahoria  Gallo al horno con tomate y lechuga Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua
	Kcal. 849 H.C.96,04 g Prot. 30,42g Gras. 38,18g Fib. 7,08g * 2, 4,5	Kcal.789,47 H.C. 66,23g Prot. 39,95 g Gras.50,56g Fib. 13,54g *4	Kcal. 740 H.C. 71,60 g Prot. 30,19 g Gras. 36,54g Fib. 8,88g *	Kcal. 634 H.C. 76,86 g Prot. 36,51 g Gras. 19,64g Fib. 13,79g *	Kcal. 817 H.C. 81,52g Prot. 54,63g Gras. 30,30 g Fib. 12,1g * 2,4
<b>2ª SEMANA</b>	LUNES 9 Paella mixta  Merluza al horno con verduras Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua	MARTES 10 Sopa de cocido (SIN GLUTEN) Cocido completo  Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua	MIÉRCOLES 11 Crema de verduras  Tortilla de patata y calabacín tomate natural Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua	JUEVES 12 Judías blancas estofadas  Pechuga de pollo plancha con pimientos Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua	VIERNES 13 Sopa de pescado (SIN GLUTEN) Trucha al horno con patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua
	Kcal. 721 H.C. 87,7g Prot. 29,68g Gras. 28,99 g Fib. 6,03g * 4,5	Kcal. 795 H.C. 76,32 g Prot. 31,92g Gras. 37,58g Fib. 11,54 g *	Kcal. 702 H.C. 55,58 g Prot. 32,39g Gras. 38,93g Fib. 9,74 g * 2	Kcal. 665 H.C. 78,71g Prot. 39,02g Gras. 21,09g Fib. 22,62g *	Kcal. 677 H.C. 76,75g Prot. 39,55g Gras. 22,67 g Fib. 8,07g * 4,5
<b>3ª SEMANA</b>	LUNES 16 Hervido de verduras  Emperador a la plancha con patatas dado Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua	MARTES 17 Lentejas con chorizo  Pollo con verduras con tomate y maíz Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua	MIÉRCOLES 18 Coditos con verduras (SIN GLUTEN) Escalopines plancha con ensalada de pepino Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua	JUEVES 19 Arroz integral con tomate  Cinta de lomo de cerdo adobado con ensalada de atún Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua	VIERNES 20 Puré de legumbres  Merluza en salsa verde con guisantes Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua
	Kcal. 714 H.C. 30,73 g Prot. 26G Gras. 39,39g Fib. 13,67 g * 4	Kcal. 968,43 H.C. 84,36g Prot. 60,32 g Gras.43,34g Fib. 13,96g *	Kcal. 734,61 H.C. 31,73 g Prot.38,86g Gras. 50,19g Fib. 7,04 g *	Kcal. 856 H.C.63,14 g Prot. 58,64g Gras. 41,07g Fib. 2,87g *	Kcal.821,55 H.C. 76,42 g Prot. 37,01 g Gras. 40,79 g Fib. 8,51g * 4
<b>4ª SEMANA</b>	LUNES 23 Macarrones integrales con atún (SIN GLUTEN) Chuleta de cerdo plancha con verduras Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua	MARTES 24 Judias verdes rehogados  Filete de ternera plancha con patatas dado Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua	MIÉRCOLES 25 Arroz a la cubana  Bacalao en salsa y ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua	JUEVES 26 Crema de calabaza  Magro de cerdo al ajillo ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua	VIERNES 27 Potaje bacalao  Caballa al horno con ensalada de tomate Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua
	Kcal. 814 H.C. 65,2g Prot. 41,3g Gras. 30,2 g Fib. 6,8g * 4	Kcal. 623 H.C. 57,71 g Prot. 16,67 g Gras. 36,24g Fib. 9,53g * 2	Kcal. 668 H.C. 45,71 g Prot. 45,65g Gras. 32,65g Fib. 13,51 g *2,4	Kcal. 691 H.C. 51,30g Prot. 67,29g Gras. 36,30g Fib. 9,28g *	Kcal. 812 H.C. 47,02 g Prot. 48,41 g Gras. 47,72g Fib. 14,65g *2,4
<b>5ª SEMANA</b>	LUNES 30  FIESTA	MARTES 31  FIESTA	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES

\* 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
1ª SEMANA	sopa sin gluten y pollo	pizza casera vegetal sin gluten	ensalada y pescado	sopa sin gluten y pescado	puré y ternera
2ª SEMANA	puré y lomo	verduras y tortilla	arroz con verduras	verduras y pavo	pasta sin gluten
3ª SEMANA	sopa de estrellas sin gluten y huevo	hamburguesa casera completa	Pasta sin gluten	pizza sin gluten casera de ternera	ternera y patatas
4ª SEMANA	pescado con verduras	ensalada y lomo	ensalada y pavo	jamón york plancha y verduras	puré de verduras y pescado