



# Colegio San Juan Bautista

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

Recomendamos la fruta como postre diario dentro de una alimentación saludable.

\* **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
1º SEMANA	sopa y pollo	pizza casera vegetal	ensalada y pescado	sopa y pescado	puré y ternera
2ª SEMANA	puré y lomo	verduras con jamón	arroz con verduras	verduras y pavo	pasta
3ª SEMANA	sopa de estrellas y pollo	hamburguesa casera completa	Pasta	pizza 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