



Colegio San Juan Bautista

MENÚ SIN GLUTEN ABRIL 2026

Marta García Díaz
Nº COL/CLM 00001



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
1ª SEMANA			FIESTA	FIESTA	FIESTA
2ª SEMANA	LUNES 6 FIESTA	MARTES 7 Lentejas con verduras Pollo en salsa con tomate frito (sin gluten) Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua	MIÉRCOLES 8 Crema de zanahoria Huevos fritos con tomate y patatas Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua	JUEVES 9 Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua	VIERNES 10 Macarrones integrales con tomate (sin gluten) Bacalao a la plancha con ensalada de tomate y lechuga Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua
		Kcal. 751 H.C. 68,13g Prot. 44,06 g Gras.32,94g Fib. 12,46g *	Kcal. 665 H.C. 40,47 g Prot. 22,78 g Gras. 45,80 Fib. 5,90 g *2	Kcal. 821 H.C. 65,08g Prot. 34,45 g Gras. 42,28 g Fib. 5,48g *	Kcal. 696 H.C. 30,62 g Prot. 49,02 g Gras. 41,92 Fib. 5,81g *4
3ª SEMANA	LUNES 13 Ensalada de pasta integral (sin gluten) Salmón en salsa con champiñón ensalada de tomate y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua	MARTES 14 Menestra de verduras Roti de pavo con verduras Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua	MIÉRCOLES 15 Judías blancas estofadas Hamburguesas de pescado con tomate natural Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua	JUEVES 16 Sopa de la abuela (sin gluten) Ternera en salsa con patata cocida Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua	VIERNES 17 Espaguetis a la marinera (sin gluten) Caballa al horno con ensalada de zanahoria y lechuga Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua
	Kcal. 734 H.C. 31,73g Prot. 38,66g Gras.50,19g Fib. 7,04g *4	Kcal. 756 H.C. 59,53g Prot. 26,63 g Gras. 45,06 g Fib. 9,02g *	Kcal. 984 H.C. 78,4g Prot. 43,34g Gras. 55,28g Fib. 7,51g *4	Kcal. 765 H.C. 55,53g Prot. 50,03 g Gras. 37,21 g Fib. 11,07g *2	Kcal.697 H.C. 44,59g Prot. 39,39 g Gras. 39,48 g Fib. 4,29g *4,5
4ª SEMANA	LUNES 20 Crema de calabacín Pescadilla al horno con patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua	MARTES 21 Arroz integral tres delicias Gallo al horno con ensalada de lechuga y pepino Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua	MIÉRCOLES 22 Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua	JUEVES 23 Menestra imperial Salchichas de pollo con arroz integral y tomate frito Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua	VIERNES 24 Judías blancas con patatas Lenguadina en salsa con ensalada lechuga y maiz Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua
	Kcal. 737 H.C.67,61 g Prot. 35,56g Gras. 36,02g Fib. 5,24g *4	Kcal. 852 H.C. 89,45g Prot. 32,76g Gras. 42,82g Fib. 1,1g *2,4	Kcal. 821 H.C. 65,08g Prot. 34,45 g Gras. 42,28 g Fib. 5,48g *	Kcal. 673 H.C. 36,15g Prot. 33,49 g Gras. 43,92 g Fib. 4,90g *	Kcal. 588 H.C. 30,38g Prot. 60,19 g Gras. 25,12 g Fib. 11,21g *4
5ª SEMANA	LUNES 27 Sopa juliana Redondo de ternera con patatas panaderas Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua	MARTES 28 Potaje con bacalao Filete de pollo con ensalada de tomate y aceituna Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua	MIÉRCOLES 29 Ensalada de pasta integral (sin gluten) Merluza en salsa con champiñón ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua	JUEVES 30 Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua	
	Kcal.774 H.C. 57,97 g Prot. 49,87 g Gras. 37,21g Fib. 10,51g *14	Kcal. 875 H.C. 91,56g Prot. 34,72 g Gras. 41,2g Fib. 1,05g *2,3	Kcal. 734 H.C. 31,73g Prot. 38,66g Gras.50,19g Fib. 7,04g *4	Kcal. 821 H.C. 65,08g Prot. 34,45 g Gras. 42,28 g Fib. 5,48g *	

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

* **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
2ª SEMANA		sopa (sin gluten) y pescado	ensalada y pollo	Pizza (sin gluten) casera vegetal	Sopa (sin gluten) y huevo
3ª SEMANA	hamburguesa completa (sin gluten)	ensalada y pescado	pasta (sin gluten) y huevo	ensalada y lomo	jamón york y verduras
4ª SEMANA	pasta (sin gluten)	sopa y huevo(sin gluten)	pizza (sin gluten) casera de ternera	Sopa (sin gluten) y pescado	ternera y patatas
5ª SEMANA	Sopa (sin gluten) y pollo	ensalada y pavo	sopa (sin gluten) y pavo	puré y ternera	