



Colegio San Juan Bautista

MENÚ SIN HUEVO ABRIL 2026

Marta García Díaz
Nº COL/CLM 00001



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

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 y pescado | ensalada y pollo | pizza casera vegetal | sopa y pescado |
| 3ª SEMANA | hamburguesa completa | ensalada y pescado | pasta y jamón | ensalada y lomo | jamón york y verduras |
| 4ª SEMANA | pasta | sopa y pollo | pizza casera de ternera | sopa y pescado | ternera y patatas |
| 5ª SEMANA | sopa y pollo | ensalada y pavo | sopa y pavo | puré y ternera | |