



# Colegio San Juan Bautista

## MENÚ SIN LÁCTEOS ABRIL 2026

Marta García Díaz  
Nº COL/CLM 00001



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
<b>1ª SEMANA</b>			<b>FIESTA</b>	<b>FIESTA</b>	<b>FIESTA</b>
<b>2ª SEMANA</b>	<b>LUNES 6</b>  <b>FIESTA</b>	<b>MARTES 7</b> Lentejas con verduras  Pollo en salsa con tomate frito Fruta del tiempo Pan integral y Agua	<b>MIÉRCOLES 8</b> Crema de zanahoria  Huevos fritos con tomate y patatas Fruta del tiempo Pan y Agua	<b>JUEVES 9</b> Sopa de cocido  Cocido completo  Fruta del tiempo Pan y Agua	<b>VIERNES 10</b> 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 *1,2</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>
<b>3ª SEMANA</b>	<b>LUNES 13</b> Ensalada de pasta integral  Salmón en salsa con champiñón ensalada tomate y zanahoria Fruta del tiempo Pan y Agua	<b>MARTES 14</b> Menestra de verduras  Roti de pavo con verduras Fruta del tiempo Pan y Agua	<b>MIÉRCOLES 15</b> Judías blancas estofadas  Hamburguesas de pescado con tomate natural Fruta del tiempo Pan integral y Agua	<b>JUEVES 16</b> Sopa de la abuela  Ternera en salsa con patata cocida Fruta del tiempo Pan y Agua	<b>VIERNES 17</b> 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 *1,2</i>	<i>Kcal.697 H.C. 44,59g Prot. 39,39 g Gras. 39,48 g Fib. 4,29g *1, 4,5</i>
<b>4ª SEMANA</b>	<b>LUNES 20</b> Crema de calabacín  Pescadilla con patatas fritas Fruta del tiempo Pan y Agua	<b>MARTES 21</b> Arroz integral tres delicias  Gallo a la romana con ensalada de lechuga y pepino Fruta del tiempo Pan y Agua	<b>MIÉRCOLES 22</b> Sopa de cocido  Cocido completo  Fruta del tiempo Pan y Agua	<b>JUEVES 23</b> Menestra imperial  Salchichas de pollo con arroz integral y tomate frito Fruta del tiempo Pan integral y Agua	<b>VIERNES 24</b> 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, 2,4</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>
<b>5ª SEMANA</b>	<b>LUNES 27</b> Sopa juliana  Redondo de ternera con patatas panaderas Fruta del tiempo Pan y Agua	<b>MARTES 28</b> Potaje con bacalao  Filete de pollo a la plancha con ensalada de tomate y aceituna Fruta del tiempo Pan integral y Agua	<b>MIÉRCOLES 29</b> Ensalada de pasta integral  Merluza en salsa con champiñón ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan y Agua	<b>JUEVES 30</b> 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. 91,56 g 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 Cacahuetes 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 huevo
3ª SEMANA	hamburguesa completa	ensalada y pescado	pasta y huevo	ensalada y lomo	jamón york y verduras
4ª SEMANA	pasta	sopa y huevo	pizza casera de ternera	sopa y pescado	ternera y patatas
5ª SEMANA	sopa y pollo	ensalada y pavo	sopa y pavo	puré y ternera	