



# Colegio San Juan Bautista

## MENÚ SIN GLUTEN MAYO 2026

Marta García Díaz  
Nº COL/CLM 00001



1ª SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES 1
					<b>FESTIVO</b>
<b>2ª SEMANA</b>	<b>LUNES 4</b>	<b>MARTES 5</b>	<b>MIÉRCOLES 6</b>	<b>JUEVES 7</b>	<b>VIERNES 8</b>
	Paella integral mixta	Puré de patatas y zanahoria	Alubias con chorizo	Brócoli con patata	Patatas con calamares
	Revuelto de huevos con Jamón Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua	Pechuga de pollo plancha con patata vapor Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua	Caballa al horno con zanahoria Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua	Filete de lomo de cerdo plancha con verduras Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua	Pescadilla al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin gluten y Agua
	Kcal. 896 H.C. 89,32g Prot. 47,76 g Gras. 38,66 g Fib. 6,98g *2,4,5	Kcal. 799 H.C. 89,77g Prot. 26,60 g Gras. 35,71 g Fib. 8,20g * 2	Kcal. 780 H.C. 85,2g Prot. 38,33g Gras. 24,45g Fib. 26,48g *4	Kcal. 861 H.C. 42,46g Prot. 45,58 g Gras. 56,64 g Fib. 5,08g *	Kcal. 869,37 H.C. 78,81 g Prot. 49,78g Gras. 39,44g Fib. 9,47 g * 4
<b>3ª SEMANA</b>	<b>LUNES 11</b>	<b>MARTES 12</b>	<b>MIÉRCOLES 13</b>	<b>JUEVES 14</b>	<b>VIERNES 15</b>
	Judías verdes con patatas	Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo	Coliflor con rehogada	Lentejas con chorizo	Ensalada de campera
	Magro de cerdo al ajillo Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua	Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua	Pollo asado con patata panadera Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua	Merluza en salsa con champiñón Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua	Trucha al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua
	Kcal. 790 H.C. 57,91 g Prot. 36,55 g Gras. 45,93g Fib. 8,53g *	Kcal. 795 H.C. 76,32 g Prot. 37,92g Gras. 37,58g Fib. 11,54 g *	Kcal. 591 H.C. 54,84g Prot. 47,09 g Gras. 20,89g Fib. 9,59g * 3	Kcal. 894 H.C. 90,50g Prot. 39,95g Gras. 39,39g Fib. 13,67g * 2, 4	Kcal. 734 H.C. 31,73g Prot. 38,66g Gras. 50,19g Fib. 7,04g * 4
<b>4ª SEMANA</b>	<b>LUNES 18</b>	<b>MARTES 19</b>	<b>MIÉRCOLES 20</b>	<b>JUEVES 21</b>	<b>VIERNES 22</b>
	Coditos integrales con tomate (sin gluten) Ternera a la jardinera con patatas al horno Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua	Puré de verduras Tortilla de patatas con tomate natural Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua	Lentejas con verduras Salmón al horno con ensalada de tomate y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua	Espaguetis integrales a la marinera (sin gluten) Huevos fritos con tomate frito y ensalada de pepino Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua	Ensalada de garbanzos Filete de merluza plancha con tomate y lechuga Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua
	Kcal. 740 H.C. 71,60 g Prot. 30,19 g Gras. 36,54g Fib. 8,88g *	Kcal. 687 H.C. 89,05 g Prot. 18,81 g Gras. 28,45g Fib. 10,24g * 2	Kcal. 702 H.C. 67,57g Prot. 27,09g Gras. 36,04g Fib. 10,14g * 4	Kcal. 849 H.C. 96,04 g Prot. 30,42g Gras. 38,18g Fib. 7,08g * 2, 4, 5	Kcal. 640 H.C. 77 g Prot. 36,51 g Gras. 19,64g Fib. 12,79g *1, 2, 4
<b>5ª SEMANA</b>	<b>LUNES 25</b>	<b>MARTES 26</b>	<b>MIÉRCOLES 27</b>	<b>JUEVES 28</b>	<b>VIERNES 29</b>
	Sopa juliana	Menestra de verduras	Crema de puerros	Fabada Asturiana	Macarrones con tomate frito
	Redondo de ternera con patatas panaderas Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua	Bacalao a la Vizcaína Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua	Merluza en salsa verde Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua	Pechugas de pollo con ensalada de lechuga y maiz Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua	Tortilla francesa con jamón ensalada de tomate y zanahoria 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 *	Kcal. 637 H.C. 59,51 g Prot. 29,62 g Gras. 31,21g Fib. 12,86g * 4	Kcal. 629 H.C. 87,7g Prot. 29,68g Gras. 17,24 g Fib. 13,47g * 4, 5	Kcal. 702 H.C. 45,6 g Prot. 37,40 g Gras. 21,00g Fib. 25,2g * 1, 2	Kcal. 622 H.C. 41,30g Prot. 36,45g Gras. 34,34g Fib. 16,34g * 2

\* **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

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

### RECOMENDACIONES DE CENA

CENAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1º SEMANA					
2ª SEMANA	puré y lomo	verduras y tortilla	arroz con verduras	verduras y pollo	ensalada y tortilla
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 tortilla francesa	sopa sin gluten y pollo	verduras y pescado	pizza sin gluten casera vegetal
5ª SEMANA	pizza sin gluten casera de pollo	pasta sin gluten con verduras	ensalada y ternera	sopa sin gluten y lomo	puré y pescado