



Colegio San Juan Bautista

MENÚ SIN LÁCTEOS MAYO 2026

Marta García Díaz
Nº COL/CLM 00001



1ª SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES 1
					FESTIVO
2ª SEMANA	LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
	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 integral y Agua	Albóndigas a la Madrileña Fruta del tiempo Pan y Agua	Caballa al horno con zanahoria Fruta del tiempo Pan integral y Agua	Filete de lomo de cerdo plancha con verduras Fruta del tiempo Pan y Agua	Pescadilla al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan y Agua
	Kcal. 896 H.C. 89,32g Prot. 47,76 g Gras. 38,66g Fib. 6,98g *1, 2,4,5	Kcal. 799 H.C. 89,77g Prot. 26,60 g Gras. 35,71g Fib. 8,20g *1,2	Kcal. 780 H.C. 85,2g Prot. 38,33g Gras. 24,45g Fib. 26,48g *1,4	Kcal.861 H.C. 42,46g Prot. 45,58 g Gras. 56,64g Fib. 5,08g *1	Kcal. 869,37 H.C. 78,81 g Prot.49,78g Gras. 39,44g Fib. 9,47 g *4
3ª SEMANA	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
	Judías verdes con patatas	Sopa de cocido	Coliflor con bechamel	Lentejas con chorizo	Ensalada de campera
	Magro de cerdo al ajillo Fruta del tiempo Pan integral y Agua	Cocido completo Fruta del tiempo Pan y Agua	Pollo asado con patata panadera Fruta del tiempo Pan integral y Agua	Merluza en salsa con champiñón Fruta del tiempo Pan y Agua	Trucha al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan y Agua
	Kcal. 790 H.C. 57,91 g Prot. 36,55 g Gras. 45,93g Fib. 8,53g *1	Kcal. 795 H.C. 76,32 g Prot.37,92g Gras. 37,58g Fib. 11,54 g *1	Kcal. 568 H.C. 54,84g Prot. 47,09 g Gras.18,11g Fib. 9,59g *1, 3	Kcal. 894 H.C. 90,50g Prot. 39,95g Gras. 39,39g Fib. 13,67g *1, 2, 4	Kcal. 652 H.C. 31,73g Prot. 38,66g Gras.46,19g Fib. 7,04g *4
4ª SEMANA	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
	Coditos integrales con tomate	Puré de verduras	Lentejas con verduras	Espaguetis integrales a la marinera	Ensalada de garbanzos
	Ternera a la jardinera con patatas al horno Fruta del tiempo Pan integral y Agua	Tortilla de patatas con tomate natural Fruta del tiempo Pan y Agua	Salmón al horno con ensalada de tomate y aceitunas Fruta del tiempo Pan integral y Agua	Huevos fritos con tomate fito y ensalada de tomate Fruta del tiempo Pan y Agua	Filete de merluza al horno con champiñón Fruta del tiempo Pan y Agua
	Kcal. 740 H.C. 71,60 g Prot. 30,19 g Gras. 36,54g Fib. 8,88g *1	Kcal. 687 H.C. 89,05 g Prot. 18,81 g Gras. 28,45g Fib. 10,24g *1,2	Kcal. 702 H.C. 67,57g Prot.27,09g Gras. 36,04g Fib. 10,14g *1, 4	Kcal. 849 H.C.96,04 g Prot. 30,42g Gras. 38,18g Fib. 7,08g *1, 2, 4,5	Kcal. 640 H.C. 77 g Prot. 36,51 g Gras. 19,64g Fib. 12,79g *1, 2,4
5ª SEMANA	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
	Sopa juliana	Menestra de verduras	Crema de puerros	Fabada Asturiana	Macarrones con tomate frito
	Redondo de ternera con patatas panaderas Fruta del tiempo Pan integral y Agua	Bacalao a la Vizcaína Fruta del tiempo Pan y Agua	Merluza en salsa verde Fruta del tiempo Pan integral y Agua	Pechugas de pollo con ensalada de lechuga y maiz Fruta del tiempo Pan y Agua	Tortilla francesa con jamón ensalada de tomate y zanahoria Fruta del tiempo Pan y Agua
	Kcal.774 H.C. 57,97 g Prot. 49,87 g Gras. 37,21g Fib. 10,51g *1	Kcal. 637 H.C. 59,51 g Prot. 29,62 g Gras. 31,21g Fib. 12,86g *1, 4	Kcal. 629 H.C. 87,7g Prot. 29,68g Gras. 17,24 g Fib. 13,47g *1, 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 *1,2

* **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 sin lactosa deben ser ocasionales

RECOMENDACIONES DE CENA

CENAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª SEMANA					
2ª SEMANA	puré y lomo	verduras y tortilla	arroz con verduras	verduras y pollo	ensalada y tortilla
3ª SEMANA	sopa de estrellas y huevo	hamburguesa casera completa	pasta	pizza casera de ternera	ternera y patatas
4ª SEMANA	pescado con verduras	ensalada y empanadillas caseras	sopa y pollo	verduras y pescado	pizza casera vegetal
5ª SEMANA	pizza casera de pollo	pasta con verduras	ensalada y ternera	sopa y lomo	puré y pescado