



# Colegio San Juan Bautista

## MENÚ SIN PESCADO 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 de pollo	Puré de patatas y zanahoria	Alubias con chorizo	Brocoli con patata	Sopa de pasta
	Revuelto de huevos con Jamón	Albóndigas a la Madrileña	Pollo al horno con zanahoria	Filete de lomo de cerdo plancha con verduras	Filete de pavo en salsa con champiñón
	Fruta del tiempo Pan integral y Agua	Fruta del tiempo Pan y Agua	Fruta del tiempo Pan integral y Agua	Fruta del tiempo Pan y Agua	Fruta del tiempo Pan y Agua
	Kcal. 896 H.C. 89,32g Prot. 47,76 g Gras. 38,66 g Fib. 6,98g *1, 2	Kcal. 799 H.C. 89,77g Prot. 26,60 g Gras. 35,71 g Fib. 8,20g *1, 2	Kcal. 780 H.C. 85,2g Prot. 38,33g Gras. 24,45g Fib. 26,48g *1	Kcal. 861 H.C. 42,46g Prot. 45,58 g Gras. 56,64 g Fib. 5,08g *1	Kcal. 971 H.C. 84,04g Prot. 52,42 g Gras. 47027 g Fib. 17,04g *1
<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	Coliflor con bechamel	Lentejas con chorizo	Ensalada de campera (sin atún)
	Magro de cerdo al ajillo	Cocido completo	Pollo asado con patata panadera	Ternera en salsa con champiñón	Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y zanahoria
	Fruta del tiempo Pan integral y Agua	Fruta del tiempo Pan y Agua	Fruta del tiempo Pan integral y Agua	Fruta del tiempo Pan y Agua	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. 591 H.C. 54,84g Prot. 47,09 g Gras. 20,89g Fib. 9,59g *1, 3	Kcal. 894 H.C. 90,50g Prot. 39,95g Gras. 39,39g Fib. 13,67g *1, 2	Kcal. 734 H.C. 31,73g Prot. 38,66g Gras. 50,19g Fib. 7,04g *1
<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	Puré de verduras	Lentejas con verduras	Espaguetis integrales con tomate	Ensalada de garbanzos
	Ternera a la jardinera con patatas al horno	Tortilla de patatas con tomate natural	San jacobos con ensalada de tomate y aceitunas	Huevos fritos con tomate fito y ensalada de pepino	Filete de pollo plancha con tomate y lechuga
	Fruta del tiempo Pan integral y Agua	Fruta del tiempo Pan y Agua	Fruta del tiempo Pan integral y Agua	Fruta del tiempo Pan y Agua	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	Kcal. 849 H.C. 96,04 g Prot. 30,42g Gras. 38,18g Fib. 7,08g *1, 2	Kcal. 634 H.C. 76,86 g Prot. 36,51 g Gras. 19,64g Fib. 13,79g *1, 2
<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	Pollo al chilindrón	Filete de ternera a la plancha con tomate	Pechugas de pollo con ensalada de lechuga y maiz	Tortilla francesa con jamón ensalada de tomate y zanahoria
	Fruta del tiempo Pan integral y Agua	Fruta del tiempo Pan y Agua	Fruta del tiempo Pan integral y Agua	Fruta del tiempo Pan y Agua	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	Kcal. 629 H.C. 87,7g Prot. 29,68g Gras. 17,24 g Fib. 13,47g *1	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 deben ser ocasionales

### RECOMENDACIONES DE CENA

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