



# Colegio San Juan Bautista

## MENÚ SIN LÁCTEOS SIN HUEVO JUNIO 2026

Marta García Díaz  
Nº COL/CLM 00001

	LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
<b>1ª SEMANA</b>	Espaguetis integrales con tomate	Menestra Imperial	Crema de verduras	<b>FIESTA</b>	<b>FIESTA</b>
	Jamón yok plancha con lechuga y tomate	Salmón al horno con patata asada	Pescadilla al horno con patatas fritas		
	Fruta del tiempo Pan integral y Agua	Fruta del tiempo Pan y Agua	Fruta del tiempo Pan integral y Agua		
	<i>Kcal. 891,65 H.C. 94,8 g Prot. 34,32 g Gras. 44,38g Fib. 8,98 g *1</i>	<i>Kcal. 659,34 H.C. 45,71g Prot. 45,65g Gras. 32,65g Fib. 13,51g *1,4</i>	<i>Kcal. 869,32 H.C. 78,81 g Prot. 49,78g Gras. 39,44g Fib. 9,47 g *1,4</i>		
<b>2ª SEMANA</b>	<b>LUNES 8</b>	<b>MARTES 9</b>	<b>MIÉRCOLES 10</b>	<b>JUEVES 11</b>	<b>VIERNES 12</b>
	Arroz marinera	Ensalada de Judías Blancas	Crema de calabaza	Ensalada campera (sin huevo) Lomo en salsa con de tomate y zanahoria	Lentejas con chorizo
	Pollo asado con champiñón	Calamares a la plancha con limón	Filete de Gallo plancha con tomate natural	Fruta del tiempo Pan y Agua	Pavo plancha con pimientos
	<i>Kcal. 779,29 H.C. 40,84g Prot. 28,59g Gras. 55,73g Fib. 10,14g *1,4,5</i>	<i>Kcal. 835,22 H.C. 68,13g Prot. 44,06 g Gras. 42,94g Fib. 12,46g *1,</i>	<i>Kcal. 662,12 H.C. 47,58 g Prot. 46,58g Gras. 31,72g Fib. 9,67 g *1,4</i>	<i>Kcal. 903,51 H.C. 60,03g Prot. 38,52g Gras. 56,59g Fib. 7,57g *1,4</i>	<i>Kcal. 779,32 H.C. 96,62g Prot. 35,39 g Gras. 27,92 g Fib. 16,51 g *1</i>
<b>3ª SEMANA</b>	<b>LUNES 15</b>	<b>MARTES 16</b>	<b>MIÉRCOLES 17</b>	<b>JUEVES 18</b>	<b>VIERNES 19</b>
	Crema de puerros	Sopa de cocido	Coditos integrales con tomate	<b>VACACIONES</b>	<b>VACACIONES</b>
	Ternera en salsa con patata vapor	Cocido completo	Caballa a la marinera		
Fruta del tiempo Pan integral y Agua	Fruta del tiempo Pan y Agua	Fruta del tiempo Pan integral y Agua			
	<i>Kcal. 903,51 H.C. 60,03g Prot. 38,52g Gras. 56,59g Fib. 7,57g *1</i>	<i>Kcal. 795,18 H.C. 73,32g Prot. 37,92g Gras. 37,58g Fib. 11,54g *1,</i>	<i>Kcal. 713,51 H.C. 69,11 g Prot. 25,59 g Gras. 37,19 g Fib. 7,08g *1,4,5</i>		
<b>4ª SEMANA</b>	<b>LUNES 22</b>	<b>MARTES 23</b>	<b>MIÉRCOLES 24</b>	<b>JUEVES 25</b>	<b>VIERNES 26</b>
	<b>VACACIONES</b>	<b>VACACIONES</b>	<b>VACACIONES</b>	<b>VACACIONES</b>	<b>VACACIONES</b>

\* **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
1ª SEMANA	verduras y pescado	puré y lomo	hamburguesa casera completa	FIESTA	ternera y patatas
2ª SEMANA	pescado con verduras	pasta	arroz con verduras	pizza casera de ternera	Sopa y pescado
3ª SEMANA	sopa de estrellas y jamón	hamburguesa casera completa	verduras y pollo	VACACIONES	VACACIONES
4ª SEMANA					