



# Colegio San Juan Bautista

## MENÚ SIN GLUTEN JUNIO 2026

Marta García Díaz  
Nº COL/CLM 00001



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