



Colegio San Juan Bautista

MENÚ SIN HUEVO JUNIO 2026

Marta García Díaz |
Nº COL/CLM 00001

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

* **Alérgenos:** 1 Gluten, 2 Huevos, 3 Lácteos, ,4 Pescado, 5 Crustáceo6 Cacahuets 7 Frutos secos, 8 Soja9 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	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					