



Colegio San Juan Bautista

MENÚ SIN LÁCTEOS JUNIO 2026

Marta García Díaz
Nº COL/CLM 00001



	LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
1ª SEMANA	Espaguetis integrales con tomate	Menestra Imperial	Crema de verduras	FIESTA	FIESTA
	Jamón york 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>		
2ª SEMANA	LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
	Arroz marinera	Ensalada de Judías Blancas	Crema de calabaza	Ensalada campera	Lentejas con chorizo
	Pollo asado con champiñón	Calamares a la romana con limón	Filete de Gallo plancha con tomate natural	Lomo en salsa con de tomate y zanahoria	Tortilla de patatas con pimientos
	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
	<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 *1,2</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 *1,2,4</i>	<i>Kcal. 779,32 H.C. 96,62g Prot. 35,39 g Gras. 27,92 g Fib. 16,51 g *1,2</i>
3ª SEMANA	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
	Crema de puerros	Sopa de cocido	Coditos integrales con tomate	VACACIONES	VACACIONES
	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.73,32 g 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>		
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 tortilla	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 huevo	hamburguesa casera completa	verduras y pollo	VACACIONES	VACACIONES
4ª SEMANA					