# Colegio San Juan Bautista
# MENÚ SEPTIEMBRE 2026

Marta García Díaz
Nº COL/CLM 00001

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | **MARTES 8** | **MIÉRCOLES 9** | **JUEVES 10** | **VIERNES 11** |
| **1ª SEMANA** | | Macarrones con chorizo<br>(chorizo, pimiento, tomate, cebolla)<br>Tortilla de patata<br>con ensalada de lechuga y maíz<br><br>Fruta del tiempo<br>Pan y Agua | Sopa de cocido<br><br>Cocido Madrileño<br><br><br>Fruta del tiempo<br>Pan integral y Agua | Crema verduras y hortalizas<br>(berenjena,patata,tomate,cebolla y zanahoria)<br>Magro de cerdo con tomate<br>y ensalada lechuga con pepino<br><br>Fruta del tiempo<br>Pan y Agua | Lentejas con Verduras<br>(ajo, cebolla, pimiento, calabacin, calabaza)<br>Palometa la Bilbaína<br>con patata cocida<br>(ajo, pimiento morrón)<br>Fruta del tiempo<br>Pan y Agua |
| | | Kcal. 786,06 H.C. 89,31g Prot. 42,24g<br>Gras. 29,07g Fib. 7,22g *1, 2 | Kcal. 795 H.C. 76,32g Prot.37,92g<br>Gras. 37,58g Fib. 11,54g * 1 | Kcal. 691,19 H.C. 51,30g Prot. 67,29 g<br>Gras. 36,30 g Fib. 9,28g *1 | Kcal.880,81 H.C. 51,30g Prot. 67,29 g<br>Gras. 36,30 g Fib. 9,28g *1, 4, 5 |
| | **LUNES 14** | **MARTES 15** | **MIÉRCOLES 16** | **JUEVES 17** | **VIERNES 18** |
| **2ª SEMANA** | Hervido de verduras<br>(coliflor,judías verdes,patatas,zanahorias)<br>Albóndigas de bacalao<br>con patatas dado<br><br>Fruta del tiempo<br>Pan integral y Agua | Lasaña de verduras<br>(calabacín,berenjena,zanahoria,cebolla)<br>Nuggets de pollo<br>con ensalada lechuga y tomate<br><br>Fruta del tiempo<br>Pan y Agua | Judías blancas con verduras<br><br>Carcamusas de cerdo<br>con patatas fritas<br><br>Fruta del tiempo<br>Pan integral y Agua | Ensalada de arroz integral<br>(tomate,maiz, pimientos,cebolla)<br>Tortilla francesa con atún<br>y menestra de verduras<br><br>Fruta del tiempo<br>Pan y Agua | Lentejas con chorizo<br>(ajo, cebolla, pimiento, calabacin, chorizo)<br>Emperador con champiñón<br><br><br>Fruta del tiempo<br>Pan y Agua |
| | Kcal. 714,64 H.C. 60,73g Prot. 26,00g<br>Gras. 39,39g Fib. 13,67g * 1, 2,4 | Kcal. 968,43 H.C. 84,36g Prot. 60,32 g<br>Gras.43,34g Fib. 13,96g * 1, 2, 3 | *Kcal.829 H.C. 41,46g Prot. 50,41 g*<br>*Gras. 29,19 g Fib. 5,43g *1* | Kcal. 675,05 H.C.42,30 g Prot. 31,98g<br>Gras. 41,94g Fib. 16,18g * 1, 2, 4 | Kcal.821,55 H.C. 76,42 g Prot. 37,01 g<br>Gras. 40,79 g Fib. 8,51g * 1,4 |
| | **LUNES 21** | **MARTES 22** | **MIÉRCOLES 23** | **JUEVES 24** | **VIERNES 25** |
| **3ª SEMANA** | Coditos integrales con tomate<br>y queso<br>Filete merluza a la marinera<br>con patata vapor<br>(chirlas, gambas, guisantes, huevo, espárragos)<br>Fruta del tiempo<br>Pan integral y Agua | Menestra de verduras<br>(j.verdes, zanahoria, patata y guisantes)<br>Huevos fritos con tomate frito<br>con ensalada de tomate y maiz<br><br>Fruta del tiempo<br>Pan y Agua | Sopa de cocido<br><br>Cocido Madrileño<br><br><br>Fruta del tiempo<br>Pan integral y Agua | Crema de zanahoria<br>(patata,zanahoria,cebolla)<br>Atún al horno<br>con patata asada<br><br>Fruta del tiempo<br>Pan y Agua | Arroz con tomate frito<br><br>Salmón al eneldo<br>con ensalada de lechuga y maíz<br><br>Fruta del tiempo<br>Pan y Agua |
| | Kcal. 903, 86 H.C. 67,17 g Prot. 49,27 g<br>Gras. 48,03g Fib. 12,23g * 1, 2, 3, 4, 5 | Kcal. 631 H.C. 57,74g Prot. 17,15g<br>Gras. 36,24 g Fib. 9,53g *1, 2 | Kcal. 795 H.C. 76,32g Prot.37,92g<br>Gras. 37,58g Fib. 11,54g * 1 | Kcal. 817,36 H.C. 81,52 g Prot. 54,63g<br>Gras. 30,31g Fib. 12,1 g * 1, 4 | *Kcal. 992 H.C. 67,12 g Prot. 48,33 g*<br>*Gras. 58,95g Fib. 13,70g * 1,4* |
| | **LUNES 28** | **MARTES 29** | **MIÉRCOLES 30** | | |
| **4ª SEMANA** | Macarrones con atún<br><br>Lomo de cerdo en salsa<br>con zanahoria<br><br>Fruta del tiempo<br>Pan integral y Agua | Judías blancas estofadas<br>(pimiento,cebolla, patata, zanahoria)<br>Hamburguesas de salmón<br>con tomate natural<br><br>Fruta del tiempo<br>Pan y Agua | Arroz integral tres delicias<br>(guisantes,maíz, jamón york, tortilla)<br>Palometa en salsa de tomate<br>ensalada de lechuga y pepino<br><br>Fruta del tiempo<br>Pan integral y Agua | | |
| | Kcal. 775,98 H.C. 72,49g Prot. 53,37 g<br>Gras. 30,31 g Fib. 9,51g * 1, 4 | *Kcal. 984 H.C. 78,4g Prot. 43,34g*<br>*Gras. 55,28g Fib. 7,51g *1, 4* | *Kcal. 852 H.C. 89,45g Prot. 32,76g*<br>*Gras. 42,82g Fib. 1,1g *1, 2,4* | | |

**Recomendamos la fruta como postre diario dentro de una alimentación saludable, los lácteos deben ser ocasionales**

* Alérgenos: 1 Gluten, 2 Huevos, 3 Lácteos, ,4 Pescado, 5 Crustáce 6 Cacahuetes 7 Frutos secos, 8 Soj 9 Apio, 10, Mostaza, 11 Sésamo, 13 Altramuz, 14 Sulfitos

## RECOMENDACIONES DE CENA

| CENAS | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|---|
| **1º SEMANA** | sopa y pollo | pizza casera vegetal | ensalada y pescado | sopa y pescado | puré y ternera |
| **2ª SEMANA** | puré y lomo | verduras y tortilla | arroz con verduras | verduras y pollo | pasta |
| **3ª SEMANA** | sopa de estrellas y huevo | hamburguesa casera completa | pasta | pizza casera de ternera | ternera y patatas |
| **4ª SEMANA** | pescado con verduras | ensalada empanadillas caseras | ternera y patatas | | |
| **5ª SEMANA** | | | | | |