Colegio San Juan Bautista
MENÚ SIN GLUTEN SEPTIEMBRE 2026

Marta García Díaz
Nº COL/CLM 00001

	LUNES	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
1ª SEMANA		Macarrones(sin gluten) con chorizo (chorizo, pimiento, tomate, cebolla) Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan y Agua	Sopa de cocido (sin gluten) Cocido Madrileño Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua	Crema verduras y hortalizas (berenjena,patata,tomate,cebolla y zanahoria) Magro de cerdo con tomate y ensalada lechuga con pepino Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua	Lentejas con Verduras (ajo, cebolla, pimiento, calabacin, calabaza) Palometa la Bilbaína con patata cocida (ajo, pimiento morrón) Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua
		Kcal. 786,06 H.C. 89,31g Prot. 42,24g Gras. 29,07g Fib. 7,22g *1, 2	Kcal. 795 H.C. 76,32g Prot.37,92g Gras. 37,58g Fib. 11,54g *	Kcal. 691,19 H.C. 51,30g Prot. 67,29 g Gras. 36,30 g Fib. 9,28g *	Kcal.880,81 H.C. 51,30g Prot. 67,29 g Gras. 36,30 g Fib. 9,28g * 4, 5
2ª SEMANA	LUNES 14 Hervido de verduras (coliflor,judías verdes,patatas,zanahorias) Filete de ternera con patatas dado Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua	MARTES 15 Lasaña sin gluten de verduras (calabacín,berenjena,zanahoria,cebolla) Pechuga de de pollo plancha con ensalada lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua	MIÉRCOLES 16 Judías pintas con verduras Carcamusas de cerdo con patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua	JUEVES 17 Ensalada de arroz integral (tomate,maiz, pimientos,cebolla) Tortilla francesa con jamón y menestra de verduras Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua	VIERNES 18 Lentejas con chorizo Emperador con champiñón Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua
	Kcal. 714,64 H.C. 60,73g Prot. 26,00 Gras. 39,39g Fib. 13,67g * 2	Kcal. 968,43 H.C. 84,36g Prot. 60,32 g Gras.43,34g Fib. 13,96g * 2, 3	*Kcal.829 H.C. 41,46g Prot. 50,41 g* *Gras. 29,19 g Fib. 5,43g* *	Kcal. 675,05 H.C.42,30 g Prot. 31,98g Gras. 41,94g Fib. 16,18g * 2, 4	Kcal.821,55 H.C. 76,42 g Prot. 37,01 g Gras. 40,79 g Fib. 8,51g *
3ª SEMANA	LUNES 21 Coditos con tomate y queso (sin gluten) F. Merluza a la marinera con patata vapor (chirlas, gambas, guisantes, huevo, espárragos) Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua	MARTES 22 Menestra de verduras (pimiento rojo, berenjena,cebolla,tomate) Tortilla de patata con ensalada de tomate y maíz Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua	MIÉRCOLES 23 Sopa de cocido (sin gluten) Cocido Madrileño Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua	JUEVES 24 Crema de zanahoria Atún al horno con patata asada Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua	VIERNES 25 Arroz con tomate frito Salmón al eneldo con ensalada de lechuga y maiz Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua
	Kcal. 903, 86 H.C. 67,17 g Prot. 49,27 g Gras. 48,03g Fib. 12,23g * 2, 3, 4, 5	Kcal. 623 H.C. 57,74g Prot. 16,67 Gras. 36,24 g Fib. 9,53g * 2	Kcal. 795 H.C. 76,32g Prot.37,92g Gras. 37,58g Fib. 11,54g *	Kcal. 817,36 H.C. 81,52 g Prot. 54,63g Gras. 30,31g Fib. 12,1 g * 4	*Kcal. 992 H.C. 67,12 g Prot. 48,33 g* *Gras. 58,95g Fib. 13,70g * 4*
4ª SEMANA	LUNES 28 Macarrones con atún (sin gluten) Lomo de cerdo en salsa con zanahoria Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua	MARTES 29 Judías blancas estofadas (pimiento,cebolla, patata, zanahoria) Hamburguesas de salmón con tomate natural Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua	MIÉRCOLES 30 Arroz integral tres delicias (guisantes,maíz, jamón york, tortilla) Palometa en salsa de tomate ensalada de lechuga y pepino Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua	JUEVES	VIERNES
	Kcal. 775,98 H.C. 72,49g Prot. 53,37 g Gras. 30,31 g Fib. 9,51g * 4	*Kcal. 984 H.C. 78,4g Prot. 43,34g* *Gras. 55,28g Fib. 7,51g *4*	*Kcal. 852 H.C. 89,45g Prot. 32,76g* *Gras. 42,82g Fib. 1,1g * 2,4*		

* 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 sin gluten y pollo	pizza casera vegetal sin gluten	ensalada y pescado	sopa sin gluten y pescado	puré y ternera
2ª SEMANA	puré y lomo	verduras y tortilla	arroz con verduras	verduras y pollo	pasta sin gluten
3ª SEMANA	sopa sin gluten y huevo	hamburguesa casera completa	pasta sin gluten	pizza sin gluten casera de ternera	ternera y patatas
4ª SEMANA	pescado con verduras	ensalada y pollo	ternera y patatas		
5ª SEMANA					