Colegio San Juan Bautista
MENÚ SIN GLUTEN OCTUBRE 2026

Marta García Díaz
Nº COL/CLM 00001

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES 1	VIERNES 2
1ª SEMANA				Ensalada campera (patata,tomate,pimientos, huevo,atún) Ternera estofada con zanahoria Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua	Lentejas con verduras (patata,tomate,pimientos, huevo,atún) Trucha al horno con tomate natural Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua
				Kcal. 831 H.C. 54,03g Prot. 35,71g Gras. 51,46g Fib. 10,65g * 2,4	*Kcal. 817 H.C. 81,52g Prot. 54,63g* *Gras. 30,30 g Fib. 12,1g * 4*
2ª SEMANA	**LUNES 5**	**MARTES 6**	**MIÉRCOLES 7**	**JUEVES 8**	**VIERNES 9**
	Arroz a la marinera (gambas, calamar, mejillones) Pollo asado con patatas al horno Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua	Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua	Espaguetis boloñesa sin gluten (carne picada pollo,salsa de tomate frito) Salmón a la plancha con ensalada de tomate y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua	Hervido de verduras (coliflor,judías verdes,patatas,zanahorias) Jamón York plancha con patatas dado Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua	Judías blancas con verduras (pimiento,cebolla, patata, zanahoria) Hamburguesas de merluza con tomate natural Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua
	Kcal. 843 H.C. 61,92g Prot. 48,25 g *Gras. 44,78 g Fib. 2,12g * 4,5*	*Kcal. 795 H.C. 76,32 g Prot. 31,92g* *Gras. 37,58g Fib. 11,54 g **	*Kcal.697 H.C. 44,59g Prot. 39,39 g* *Gras. 39,48 g Fib. 4,29g * 4,3*	*Kcal. 714 H.C. 60,73 g Prot. 26 g* *Gras. 39,39g Fib. 13,67g * 2*	*Kcal. 984 H.C. 78,4g Prot. 43,34g* *Gras. 55,28g Fib. 7,51g * 4*
3ª SEMANA	**LUNES 12**	**MARTES 13**	**MIÉRCOLES 14**	**JUEVES 15**	**VIERNES 16**
	FIESTA	Lentejas con chorizo (ajo, cebolla, pimiento, calabacin, chorizo) Palometa con verduras Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua	Patatas estofadas (patata, tomate, pimiento,tomate,pimentón) Escalopines de ternera a la plancha con champiñón Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua	Puré de legumbres (patatas, pimiento, calabacin, calabaza,lentejas) Cinta de lomo de cerdo adobado con tomate Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua	Sopa de verduras (zanahoria,puerro,cebolla,patata) Merluza en salsa verde con guisantes Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua
		Kcal. 968,43 H.C. 84,36g Prot. 60,32 g *Gras.43,34g Fib. 13,96g **	*Kcal. 734,61 H.C. 31,73 g Prot.38,86g* *Gras. 50,19g Fib. 7,04 g **	*Kcal. 856 H.C.63,14 g Prot. 58,64g* *Gras. 41,07g Fib. 2,87g **	*Kcal.821,55 H.C. 76,42 g Prot. 37,01 g* *Gras. 40,79 g Fib. 8,51g * 4*
4ª SEMANA	**LUNES 19**	**MARTES 20**	**MIÉRCOLES 21**	**JUEVES 22**	**VIERNES 23**
	Macarrones integrales con tomate (sin gluten) Emperador a la plancha con menestra de verduras Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua	Calabacín relleno de atún (calabacín,tomate,atún) Tortilla de patata con tomate natural Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua	Alcachofas con jamón Bacalao bilbaina (ajo, pimiento morrón) con ensalada de lechuga y maiz Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua	Arroz a la cubana (arroz, tomate frito, huevo frito) Magro de pavo con tomate ensalada de tomate y pepino Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua	Garbanzos a la marinera (espinacas,sepia, calamar,huevo cocido) Chuleta de cerdo al ajillo verduras Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua
	Kcal. 812 H.C. 47,02 g Prot. 48,41 g *Gras. 47,72g Fib. 14,65g * 4*	kcal. 967 H.C. 63,29g Prot. 30,10g Gras.66g Fib. 5,74g * 2	*Kcal. 668 H.C. 45,71 g Prot. 45,65g* *Gras. 32,65g Fib. 13,51 g * 4*	Kcal. 691 H.C. 51,30g Prot. 67,29g Gras. 36,30g Fib. 9,28g *	Kcal. 814 H.C. 65,2g Prot. 41,3g Gras. 30,2 g Fib. 6,8g * 4
5ª SEMANA	**LUNES 26**	**MARTES 27**	**MIÉRCOLES 28**	**JUEVES 29**	**VIERNES 30**
	Arroz tres delicias (guisantes,maíz, jamón york, tortilla) Salchichas de cerdo con tomate (sin gluten) y patatas Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua	Crema verduras y hortalizas (berenjena,patata,tomate,cebolla y zanahoria) Atún en salsa con champiñón Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua	Alubias con chorizo (ajo, cebolla, pimiento, calabacin, chorizo) Pescadilla rebozada con tomate natural Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua	Espirales integrales con atún (sin gluten) Tortilla francesa con jamón ensalada de tomate y pepino Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua	Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin gluten y Agua
	Kcal. 852 H.C. 89,45g Prot. 32,76g Gras. 42,82g Fib. 10,01g * 2	Kcal. 734 H.C. 31,73g Prot. 38,66g Gras.50,19g Fib. 7,04g * 4	*Kcal. 812 H.C. 47,02 g Prot. 48,41 g* *Gras. 47,72 Fib. 14,65g * 2, 4*	*Kcal.814 H.C. 65,2g Prot. 41,3 g* *Gras. 30,2 g Fib. 6,8g *2,4*	*Kcal. 795 H.C. 76,32 g Prot. 31,92g* *Gras. 37,58g Fib. 11,54 g **

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 Crustáceos, 6 Cacahuetes 7 Frutos secos, 8 Soja, 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 tortilla	sopa sin gluten y pollo
2ª SEMANA	puré y lomo	verduras y tortilla	arroz con tomate	pollo y verduras	pasta sin gluten
3ª SEMANA	pasta sin gluten	sopa sin gluten y lomo	hamburguesa casera	ternera y patatas	ensalada con pescado
4ª SEMANA	pescado con verduras	puré tortitas calabacín	pizza casera vegetal sin gluten	ensalada y pescado	pollo
5ª SEMANA	sopa sin gluten y pescado	ensalada de lazitos	lomo con arroz	pescado con tomate	pizza casera de ternera sin gluten