Colegio San Juan Bautista

Marta García Díaz
Nº COL/CLM 00001

MENÚ SIN LÁCTEOS NOVIEMBRE 2026

	LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
1ª SEMANA	FESTIVO	Arroz con verduras (zanahoria,guisantes,calabacín) Filete de pollo en salsa con tomate natural Fruta de temporada Pan y Agua	Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan integral y Agua	Patatas estofadas con verduras (patata, tomate, pimiento,tomate,pimentón) Palometa con tomate y patata vapor Fruta de temporada Pan y Agua	Fideua de pescado Merluza en salsa verde con guisantes Fruta de temporada Pan y Agua
		Kcal. 783,34 H.C. 40,05g Prot. 47,38 g Gras.48,18 g Fib. 6,88 g * 1	Kcal. 778,64 H.C. 65,08 g Prot.34,45g Gras. 42,28 g Fib. 5,48 g * 1	Kcal. 866,61 H.C.63,73 g Prot. 34,28g Gras. 52,73g Fib. 6,64g * 1,4	Kcal.772,28 H.C. 92,55 g Prot. 44,90 g Gras. 24,72 g Fib. 9,19g * 1, 2,4,5
	LUNES 9	**MARTES 10**	**MIÉRCOLES 11**	**JUEVES 12**	**VIERNES 13**
2ª SEMANA	Coditos a la boloñesa (tomate y carne de cerdo) Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada Pan integral y Agua	Lentejas con chorizo (ajo, cebolla, pimiento, calabacin, chorizo) Ragut pavo estofado con verduras Fruta de temporada Pan y Agua	Patatas con calamares (pimientos,cebolla,ajo,patatas,calamares) Caballa al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan integral y Agua	Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan y Agua	Arroz a la Cubana (arroz, tomate frito, huevo frito) Salmón al eneldo (mantequilla,limón) con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan y Agua
	Kcal. 675,05 H.C.42,30 g Prot. 31,98g Gras. 41,94g Fib. 16,18g * 1, 2	Kcal.821,55 H.C. 76,42 g Prot. 37,01 g Gras. 40,79 g Fib. 8,51g * 1	*Kcal. 869,37 H.C. 78,81 g Prot.49,78g* *Gras. 39,44g Fib. 9,47 g * 1,4*	Kcal. 778,64 H.C. 65,08 g Prot.34,45g Gras. 42,28 g Fib. 5,48 g * 1	*Kcal 819,53 H.C. 88,05 g Prot. 28,88 g* *Gras. 39,09 g Fib. 6,59g * 1, 2,4*
	LUNES 16	**MARTES 17**	**MIÉRCOLES 18**	**JUEVES 19**	**VIERNES 20**
3ª SEMANA	Acelgas con patatas Atún al horno con arroz pillaw Fruta de temporada Pan integral y Agua	Judías blancas con verduras (pimiento,cebolla, patata, zanahoria) Tortilla francesa con ensalada de tomate y pepino Fruta de temporada Pan y Agua	Sopa castellana (ajo,pan,jamón serrano, pimentón, huevo) Trucha en salsa con patata al horno Fruta de temporada Pan integral y Agua	Crema verduras y hortalizas (berenjena,patata,tomate,cebolla y zanahoria) Albóndigas de ternera en salsa con verduras Fruta de temporada Pan y Agua	FESTIVO
	Kcal. 835 H.C. 78,70g Prot. 31,41g Gras. 43,88g Fib. 4,4g * 1, 4	*Kcal.789,47 H.C. 66,23g Prot. 39,95 g* *Gras.50,56g Fib. 13,54g *1,2*	*Kcal. 786,12 H.C. 54,50g Prot. 48,67 g* *Gras.48,16g Fib. 4,52g * 1,2,4*	*Kcal. 780 H.C. 66,36 g Prot.31,21g* *Gras. 40,47g Fib. 8,49 g * 1, 2*	
	LUNES 23	**MARTES 24**	**MIÉRCOLES 25**	**JUEVES 26**	**VIERNES 27**
4ª SEMANA	Paella mixta (pollo,cerdo,calamar,gambas,pimientos,judías) Pollo al horno con patatas dado Fruta de temporada Pan integral y Agua	Potaje castellano (espinacas,acelgas,bacalao,huevo cocido) Ternera en salsa con verduras Fruta del tiempo Pan y Agua	Judías verdes rehogadas Emperador a la plancha con ensalada de tomate Fruta de temporada Pan integral y Agua	FESTIVO	Lasaña de atún (sin bechamel) Tortilla de patata con pimiento verde Fruta de temporada Pan y Agua
	Kcal. 701,43 H.C. 60,73g Prot. 26,00g Gras. 39,39g Fib. 13,67g * 1,4,5	*Kcal. 654 H.C. 34,85 g Prot. 42,41 g* *Gras. 37,49g Fib. 12,69g * 1,2*	Kcal. 734,61 H.C. 31,73 g Prot.38,86g Gras. 50,19g Fib. 7,04 g * 1,4		Kcal. 968,43 H.C. 84,36g Prot. 60,32 g Gras.43,34g Fib. 13,96g * 1, 2, 4
	LUNES 30	**MARTES**	**MIÉRCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**
5ª SEMANA	Calabacín relleno de atún (sin bechamel, ni queso) Caballa en salsa con patata al horno Fruta del tiempo Pan integral y Agua				
	kcal. 967 H.C. 63,29g Prot. 30,10g Gras.66g Fib. 5,74g * 1,4				

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