



GRUPO
JUAN XXIII

ALÉRGENOS



CONTIENE GLUTEN



CRUSTÁCEOS



PESCADO



HUEVOS



CACAHUETES



SOJA



LÁCTEOS



FRUTOS CON CÁSCARA



APIO



MOSTAZA



GRANOS DE SÉSAMO



DIÓXIDO DE AZUFRE
Y SULFITOS



ALTRAMUCES



MOLUSCOS

COLECTIVIDADES

JUAN XXIII

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	VALOR NUTRICIONAL
<div>DÍA 2</div> <div><ul style="list-style-type: none">Ensalada César ●●●●●Alubias con arroz integral ●Tortilla de calabacín con loncha de york ●●Fruta del tiempo<i>R. Coliflor al ajillo</i>Pan ●<div>Recomendación Cena: Crema de champiñones, pescado plancha, yogur.</div></div>	<div>DÍA 3</div> <div><ul style="list-style-type: none">Ensalada de: tomate, caballa y aceitunas ●Macarrones ECO carbonara ●●●Bacaladilla con verduras en crudité ●●●Helado / Fruta ●●<i>R. Brocoli con bechamel</i> ●●Pan integral ●<div>Recomendación Cena: Ensalada, ternera plancha, fruta.</div></div>	<div>DÍA 4</div> <div><ul style="list-style-type: none">Ensalada de: lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york ●●Guisado de rape ●●●●Escalope vienes con tomate y guisantes salteados ●●●●●Zumo de naranja natural<i>R. Acelgas salteadas</i>Pan ●<div>Recomendación Cena: Crema de verduras, pescado plancha, yogur.</div></div>	<div>DÍA 5</div> <div><ul style="list-style-type: none">Ensalada de: mezclum con manzana y tomate cherry ●Fideua con gambita y calamar ●●●●●Merluza al horno con tomate natural ●Fruta del tiempo<i>R. Judías verdes</i>Pan integral ●<div>Recomendación Cena: Verduras vapor, carne de ave, fruta.</div></div>	<div>DÍA 6</div> <div><ul style="list-style-type: none">Ensalada de: Lechuga, maíz y brotes de soja ●●●Potaje de garbanzos ●Pechuga de pollo plancha con zanahorias babyFruta del tiempo<i>R. Espinacas al ajillo</i>Pan ●<div>Recomendación Cena: Ensalada, emperador plancha, yogur.</div></div>	<div>VALOR SEMANAL:</div> <div>Energía: 781Kcal</div> <div>Grasa: 31,4 g</div> <div>Proteína: 32,4 g</div> <div>HC: 78,6 g</div>
<div>DÍA 9</div> <div><ul style="list-style-type: none">Ensalada de: lechuga, pepino, espárragos, aceitunas y atún ●●Tallarines salteados con verduras ●●●●Fogonero a la romana ●●●●Fruta del tiempo<i>R. Coliflor con bechamel</i> ●●Pan ●<div>Recomendación Cena:tortilla de queso, menestra, fruta.</div></div>	<div>DÍA 10</div> <div><ul style="list-style-type: none">Ensalada de: lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york ●●●Entremeses variados con empanadilla de horno ●●●●●Albóndigas caseras con verduras y patatas dadoYogur / Fruta ●<i>R. Brocoli con ajitos</i>Pan integral ●<div>Recomendación Cena: Sopa de estrellitas, pescado rebozado, fruta.</div></div>	<div>DÍA 11</div> <div><ul style="list-style-type: none">Ensalada de: tomate, caballa y aceitunas ●Lentejas con verduritas ●Lomo fresco a la plancha con ratatouilleFruta del tiempo<i>R. Espinacas al ajillo</i>Pan ●<div>Recomendación Cena: Ensalada, pescado azul, fruta.</div></div>	<div>DÍA 12</div> <div><ul style="list-style-type: none">Ensalada de: Lechuga, maíz y brotes de soja ●●●Arroz cubana con tomateHuevo cocido con salchicha fresca ●●Fruta del tiempo<i>R. Acelgas salteadas</i>Pan integral ●<div>Recomendación Cena: Menestra, pescado plancha, fruta.</div></div>	<div>DÍA 13</div> <div><ul style="list-style-type: none">Ensalada de: mezclum con manzana y tomate cherry ●Sopa de fideos con garbanzos ●●●Muslo de pollo a las finas hierbas con patata asadaFruta del tiempo<i>R. Judias verdes</i>Pan ●<div>Recomendación Cena: Crema de verduras, carne ave plancha, yogur.</div></div>	<div>VALOR SEMANAL:</div> <div>Energía: 762 Kcal</div> <div>Grasa: 31,1 g</div> <div>Proteína: 31,8 g</div> <div>HC: 79,1 g</div>
<div>DÍA 16</div> <div><ul style="list-style-type: none">Ensalada de: tomate, caballa y aceitunas ●Crema de calabaza ●Pechugas de pollo frescas con rebozado casero y patatas fritas ●●●●●Fruta del tiempo<i>R. Puré de calabaza</i> ●Pan ●<div>Recomendación Cena: Ensalada, tortilla francesa con quesito, fruta.</div></div>	<div>DÍA 17</div> <div><ul style="list-style-type: none">Ensalada César ●●●●●Sopa de cocido ●●●●Cocido completo ●●●Yogur / Fruta ●<i>R. Acelgas salteadas</i>Pan integral ●<div>Recomendación Cena: Ensalada completa, pescado rebozado, fruta.</div></div>	<div>DÍA 18</div> <div><ul style="list-style-type: none">Ensalada de: Lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york ●●Arroz de la huertaMerluza al horno en salsa verde ●●Fruta del tiempo<i>R. Brocoli con bechamel</i> ●●Pan ●<div>Recomendación Cena: Crema de verduras, carne de ave, fruta.</div></div>	<div>DÍA 19</div> <div><ul style="list-style-type: none">Ensalada de: lechuga, pepino, espárragos, aceitunas y atún ●Lasaña de atún ●●●●Pescado de lonja (boquerón) con tomatitos cherry ●Fruta del tiempo<i>R. Puré de verduras</i>Pan integral ●<div>Recomendación Cena: Ensalada de tomate, ternera plancha, yogur.</div></div>	<div>DÍA 20</div> <div><ul style="list-style-type: none">Ensalada de: mezclum con manzana y tomate cherry ●Olleta Alicantina con arroz integralTortilla de patata con loncha de pavo ●●Fruta del tiempo<i>R. Judias verdes</i>Pan ●<div>Recomendación Cena: Sopa de letras, pescado azu, lácteo.</div></div>	<div>VALOR SEMANAL:</div> <div>Energía: 776 Kcal</div> <div>Grasa: 30,2 g</div> <div>Proteína: 31,4 g</div> <div>HC: 78,2 g</div>
<div>DÍA 23</div> <div><ul style="list-style-type: none">Ensalada de: Lechuga, maíz y brotes de soja ●●●Pure de legumbres con verduras ●Hamburguesa plancha con ketchup y salteado de judías verdes ●●●●●Fruta del tiempo<i>R. Acelgas salteadas</i>Pan ●<div>Recomendación Cena: Ensalada completa, pescado rebozado, fruta.</div></div>	<div>DÍA 24</div> <div><ul style="list-style-type: none">Ensalada de: lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york ●●●Sopa de Estrellitas con jamón y huevo cocido ●●●●Merluza al horno sobre cama de patatas ●Yogur / Fruta ●<i>R. Judias verdes</i>Pan integral ●<div>Recomendación Cena: Puré de salmón y zanahoria, pechuga pollo plancha. Macedonia de frutas</div></div>	<div>DÍA 25</div> <div><ul style="list-style-type: none">Ensalada de: Mezclum con manzana y tomate cherry ●●Arroz CaldosoLoncha de jamón York, loncha de queso y croquetas de jamón ●●●●Fruta del tiempo<i>R. Espinacas al ajillo</i>Pan ●<div>Recomendación Cena: Verduras plancha, pescado plancha, fruta.</div></div>	<div>DÍA 26</div> <div><ul style="list-style-type: none">Ensalada César ●●●●●Lentejas ECO Castellana ●●●Tortilla de patata con ratatouille ●Fruta del tiempo<i>R. Coliflor al ajillo</i>Pan integral ●<div>Recomendación Cena: Verdura plancha, san jacob, macedonia</div></div>	<div>DÍA 27</div> <div><ul style="list-style-type: none">Ensalada de:lechuga, pepino, espárragos, aceitunas y atún. ●●●Macarrones integrales con salsa de tomate casera ●●●Fajitas de pollo ●Fruta del tiempo<i>R. Brocoli con bechamel</i> ●●Pan ●<div>Recomendación Cena: Ensalada completa, pescado rebozado con patata asada. fruta.</div></div>	<div>VALOR SEMANAL:</div> <div>Energía: 762 Kcal</div> <div>Grasa: 31,4 g</div> <div>Proteína: 30,8 g</div> <div>HC: 79,1 g</div>
<div>DÍA 30</div> <div><ul style="list-style-type: none">Ensalada César ●●●●●Alubias con arroz integral ●Tortilla de calabacín con loncha de jamón york ●Fruta del tiempo<i>R. Acelgas salteadas</i>Pan ●<div>Recomendación Cena: Verduras plancha, Pescado azul y yogur</div></div>	<div>Las frutas de temporada que se servirán durante este mes serán: Manzana, mandarinas plátano, pera, naranja, etc.</div> <div></div>			<div>VALOR SEMANAL:</div> <div>Energía: 781Kcal</div> <div>Grasa: 31,4 g</div> <div>Proteína: 32,4 g</div> <div>HC: 78,6 g</div>	

COLECTIVIDADES JUAN XXIII - MENÚ NOVIEMBRE 2026
ALERGICOS AL PESCADO

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
DIA 2_ Ensalada variada Alubias con arroz Tortilla de calabacín con loncha de york Fruta del tiempo	DIA 3_ Ensalada variada Macarrones carbonara San Jacobo con verduras en crudité Helado	DIA 4_ Ensalada variada Guisado de carne Escalope vienes con tomate y guisantes salteados Zumo de naranja natural	DIA 5_ Ensalada variada Arroz de magro y verduras Tortilla francesa Fruta del tiempo	DIA 6_ Ensalada variada Potaje de garbanzos Pechuga de pollo plancha con zanahorias baby Fruta del tiempo
DIA 9_ Ensalada variada Tallarines salteados con verduras Filete a la plancha Fruta del tiempo	DIA 10_ Ensalada variada Entremeses variados con croquetas de jamón Albóndigas caseras con verduras y patatas dado Yogur	DIA 11_ Ensalada variada Lentejas con verduras Lomo fresco a la plancha con ratatouille Fruta del tiempo	DIA 12_ Ensalada variada Arroz cubana con tomate Huevo cocido con salchicha fresca Fruta del tiempo	DIA 13_ Ensalada variada Sopa de fideos con garbanzos Muslo de pollo a las finas hierbas con patata asada Fruta del tiempo
DIA 16_ Ensalada variada Puré de calabaza Pechugas de pollo frescas con rebozado casero y patatas fritas Fruta del tiempo	DIA 17_ Ensalada variada Sopa de cocido Cocido completo Yogur	DIA 18_ Ensalada variada Arroz de la huerta Hamburguesa plancha Fruta del tiempo	DIA 19_ Ensalada variada Lasaña de carne Filete plancha con tomatitos cherry Fruta del tiempo	DIA 20_ Ensalada variada Olleta Alicantina Tortilla de patata con loncha de pavo Fruta del tiempo
DIA 23_ Ensalada variada Pure de legumbres con verduras Hamburguesa plancha con ketchup y salteado de judías verdes Fruta del tiempo	DIA 24_ Ensalada variada Sopa de Estrellitas con jamon y huevo cocido Pechuga de pollo a la plancha con patatas Yogur	DIA 25_ Ensalada variada Arroz Caldoso Loncha de jamón york, loncha de queso y croquetas de jamón Fruta del tiempo	DIA 26_ Ensalada variada Lentejas castellana Tortilla de patata con ratatouille Fruta del tiempo	DIA 27_ Ensalada variada Macarrones con salsa de tomate casera Fajitas de pollo Fruta del tiempo
DIA 30_ Ensalada variada Alubias con arroz Tortilla de calabacín con loncha de york Fruta del tiempo				

COLECTIVIDADES JUAN XXIII - MENÚ NOVIEMBRE 2026

ALERGICOS AL HUEVO

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
DIA 2_ Ensalada variada Alubias con arroz Filete plancha con loncha de york Fruta del tiempo	DIA 3_ Ensalada variada Macarrones carbonara Bacaladilla con verduras en crudit� Helado	DIA 4_ Ensalada variada Guisado de rape Escalope a la plancha con tomate y guisantes salteados Zumo de naranja natural	DIA 5_ Ensalada variada Fideua con gambita y calamar Merluza al horno con tomate natural Fruta del tiempo	DIA 6_ Ensalada variada Potaje de garbanzos Pechuga de pollo plancha con zanahorias baby Fruta del tiempo
DIA 9_ Ensalada variada Espaguetis salteados con verduras Fogonero a la plancha Fruta del tiempo	DIA 10_ Ensalada variada Entremeses variados con croquetas sin huevo Alb�ndigas caseras con verduras y patatas dado Yogur	DIA 11_ Ensalada variada Lentejas con verduras Lomo fresco a la plancha con ratatouille Fruta del tiempo	DIA 12_ Ensalada variada Arroz cubana con tomate con salchichas frescas Fruta del tiempo	DIA 13_ Ensalada variada Sopa de fideos con garbanzos Muslo de pollo a las finas hierbas con patata asada Fruta del tiempo
DIA 16_ Ensalada variada Pur� de calabaza Pechugas de pollo frescas con rebozado casero y patatas fritas Fruta del tiempo	DIA 17_ Ensalada variada Sopa de cocido Cocido completo Yogur	DIA 18_ Ensalada variada Arroz de la huerta Merluza al horno en salsa verde Fruta del tiempo	DIA 19_ Ensalada variada Macarrones Pescado de lonja (boquer�n) con tomatitos cherry Fruta del tiempo	DIA 20_ Ensalada variada Olleta Alicantina Lomo adobado con loncha de pavo Fruta del tiempo
DIA 23_ Ensalada variada Pur� de legumbres con verduras Hamburguesa plancha con ketchup y salteado de jud�as verdes Fruta del tiempo	DIA 24_ Ensalada variada Sopa de fideos con jamon Merluza al horno sobre cama de patatas Yogur	DIA 25_ Ensalada variada Arroz Caldoso Loncha de jam�n york, loncha de queso y croquetas de jam�n Fruta del tiempo	DIA 26_ Ensalada variada Lentejas Castellana Filete plancha con ratatouille Fruta del tiempo	DIA 27_ Ensalada variada Macarrones con salsa de tomate casera Fajitas de pollo Fruta del tiempo
DIA 30_ Ensalada variada Alubias con arroz Tortilla de calabac�n con loncha de york Fruta del tiempo				

COLECTIVIDADES JUAN XXIII - MENÚ NOVIEMBRE 2026

INTOLERANTES A LA LACTOSA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DIA 2_ Ensalada variada Alubias con arroz Tortilla de calabacín con loncha de york Fruta del tiempo	DIA 3_ Ensalada variada Macarrones con atún Bacaladilla con verduritas en crudité Helado	DIA 4_ Ensalada variada Guisado de rape Escalope vienes con tomate y guisantes salteados Zumo de naranja natural	DIA 5_ Ensalada variada Fideua con gambita y calamar Merluza al horno con tomate natural Fruta del tiempo	DIA 6_ Ensalada variada Potaje de garbanzos Pechuga de pollo plancha con zanahorias baby Fruta del tiempo
DIA 9_ Ensalada variada Tallarines salteados con verduras Fogonero a la romana Fruta del tiempo	DIA 10_ Ensalada variada Jamón de york, y croquetas de verduras Albóndigas caseras con verduras y patatas dado Yogur de soja	DIA 11_ Ensalada variada Lentejas con verduras Lomo fresco a la plancha con ratatouille Fruta del tiempo	DIA 12_ Ensalada variada Arroz cubana con tomate Huevo cocido con salchicha fresca Fruta del tiempo	DIA 13_ Ensalada variada Sopa de fideos con garbanzos Muslo de pollo a las finas hierbas con patata asada Fruta del tiempo
DIA 16_ Ensalada variada Puré de calabaza Pechugas de pollo frescas con rebozado casero y patatas fritas Fruta del tiempo	DIA 17_ Ensalada variada Sopa de cocido Cocido completo Yogur de soja	DIA 18_ Ensalada variada Arroz de la huerta Merluza al horno en salsa verde Fruta del tiempo	DIA 19_ Ensalada variada Macarrones con atún Pescado de lonja con tomatitos cherry Fruta del tiempo	DIA 20_ Ensalada variada Olleta Alicantina Tortilla de patata con loncha de pavo Fruta del tiempo
DIA 23_ Ensalada variada Puré de legumbres con verduras Hamburguesa plancha con ketchup y salteado de judías verdes Fruta del tiempo	DIA 24_ Ensalada variada Sopa de fideos Merluza al horno sobre cama de patata Yogur de soja	DIA 25_ Ensalada variada Arroz Caldoso Loncha de jamón york, croquetas veganas Fruta del tiempo	DIA 26_ Ensalada variada Lentejas Castellana Tortilla de patata con ratatouille Fruta del tiempo	DIA 27_ Ensalada variada Macarrones con salsa de tomate casera Fajitas de pollo Fruta del tiempo
DIA 30_ Ensalada variada Alubias con arroz Tortilla de calabacín con loncha de york Fruta del tiempo				

COLECTIVIDADES JUAN XXIII - MENÚ NOVIEMBRE 2026

CELIACOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DIA 2_ Ensalada variada Alubias con arroz integral Tortilla de calabacín con loncha de york Fruta del tiempo	DIA 3_ Ensalada variada Macarrones carbonara Bacaladilla con verduras en crudité Helado	DIA 4_ Ensalada variada Guisado de rape Escalope a la plancha con tomate y guisantes salteados Zumo de naranja natural	DIA 5_ Ensalada variada Arroz de magro y verduras Merluza al horno con tomate natural Fruta del tiempo	DIA 6_ Ensalada variada Potaje de garbanzos Pechuga de pollo plancha con zanahorias baby Fruta del tiempo
DIA 9_ Ensalada variada Espaguetis salteados con verduras Fogonero a la plancha Fruta del tiempo	DIA 10_ Ensalada variada Entremeses variados con croquetas sin gluten Albóndigas caseras con verduras y patatas dado Yogur	DIA 11_ Ensalada variada Lentejas con verduras Lomo fresco a la plancha con ratatouille Fruta del tiempo	DIA 12_ Ensalada variada Arroz cubana con tomate Huevo cocido con salchicha fresca Fruta del tiempo	DIA 13_ Ensalada variada Sopa de fideos con garbanzos Muslo de pollo a las finas hierbas con patata asada Fruta del tiempo
DIA 16_ Ensalada variada Puré de calabaza Pechugas de pollo frescas con rebozado casero y patatas fritas Fruta del tiempo	DIA 17_ Ensalada variada Sopa de cocido Cocido completo Yogur	DIA 18_ Ensalada variada Arroz de la huerta Merluza al horno en salsa verde Fruta del tiempo	DIA 19_ Ensalada variada Lasaña de atún Pescado de lonja (boquerón) con tomatitos cherry Fruta del tiempo	DIA 20_ Ensalada variada Olleta Alicantina Tortilla de patata con loncha de pavo Fruta del tiempo
DIA 23_ Ensalada variada Pure de legumbres con verduras Hamburguesa plancha con ketchup y salteado de judías verdes Fruta del tiempo	DIA 24_ Ensalada variada Sopa de fideos Merluza al horno sobre cama de patata Yogur	DIA 25_ Ensalada variada Arroz caldoso Loncha de jamón york, loncha de queso, croquetas de jamón Fruta del tiempo	DIA 26_ Ensalada variada Lentejas Castellana Tortilla de patata con ratatouille Fruta del tiempo	DIA 27_ Ensalada variada Macarrones con salsa de tomate casera Fajitas de pollo Fruta del tiempo
DIA 30_ Ensalada variada Alubias con arroz Tortilla de calabacín con loncha de york Fruta del tiempo				