



ORIENTACIONES PARA LAS CENAS ABRIL

FUNDACIÓN SMJ COLEGIO DIOCESANO "SANTA CRUZ"

Avda. de Burgos, 3 - 19005 - Guadalajara
 direccion@colegiosantacruz.org
 949 22 00 61



 <p>¡Feliz Pascua de Resurrección!</p>	MARTES/TUESDAY 2 Macarrones integrales con atún Pechugas de pollo a la plancha con ensalada mixta Pan-Fruta de temporada	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 3 Lentejas con verduras Boquerones en tempura con ensalada de lechuga Pan integral-Yogur-fruta	JUEVES/THURSDAY 4 Puré de verduras Tortilla francesa de queso con ensalada de atún Pan-Fruta de temporada	VIERNES/FRIDAY 5 Sopa de cocido Garbanzos con repollo y zanahoria Carne de cocido Pan y fruta de temporada
	Verduras con tomate Pescado al horno Fruta	Verduras con jamón Huevo/tortilla Fruta	Ensalada de pasta Fiambre de pavo Fruta	Ensalada variada Hamburguesa casera Fruta
LUNES/MONDAY 8 Arroz blanco con tomate Huevos fritos/tortillas y salchichas de ave con lechuga Pan-Fruta de temporada	MARTES/TUESDAY 9 Judías blancas con verduras Salmón a la naranja con ensalada mixta Pan-fruta de temporada	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 10 Fideuá con pollo Filetes de pavo con chimichurri y ensalada mixta Pan integral-fruta de temporada	JUEVES/THURSDAY 11 Potaje de garbanzos Empanadillas de atún con ensalada de maíz Pan-Fruta de temporada	VIERNES/FRIDAY 12 Coliflor con patatas y salsonesa Albóndigas en salsa con champiñones Pan-Fruta de temporada
Verduras salteadas Pescado a la plancha Fruta	Crema de verduras Chuleta de pavo Fruta	Guisantes con jamón Huevo/tortilla Fruta	Ensalada variada Albóndigas de ternera Fruta	Arroz 3 delicias Ensalada de queso fresco Fruta
LUNES/MONDAY 15 Pasta carbonara Lomos en salsa con ensalada de tomate Pan-fruta de temporada	MARTES/TUESDAY 16 Lentejas con patatas Tortilla francesa de jamón con ensalada de atún Pan-Fruta de temporada	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 17 Arroz tres delicias Medallón de calamar con ensalada Pan-natillas	JUEVES/THURSDAY 18 Judías pintas con verduras Alitas de pollo/INF. Contramuslos con ensalada de maíz Pan-Fruta de temporada	VIERNES/FRIDAY 19 Judías verdes con patatas y tomate Fletán en salsa de verduras Pan-Fruta de temporada
Verduras con tomate Pescado azul Fruta	Sopa de fideos Filete de ternera a la plancha Fruta	Guisantes con jamón Chuleta de pavo con champiñones Fruta	Brócoli Tortilla francesa con queso Fruta	Ensalada variada Lasaña de carne Lácteo
LUNES/MONDAY 22 Crema de calabaza y zanahorias Pechugas de pollo empanadas con ensalada mixta Pan-Fruta de temporada	MARTES/TUESDAY 23 Judías blancas con verduras Palometa con tomate y pimientos y ensalada de maíz Pan-Fruta de temporada	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 24 Espaguetis boloñesa Tortillas francesas de atún con ensalada mixta Pan integral-fruta de temporada	JUEVES/THURSDAY 25 Garbanzos guisados Hamburguesas caseras con ensalada de atún Pan-Fruta de temporada	VIERNES/FRIDAY 26 Paella mixta Merluza a la romana con ensalada Pan-Fruta de temporada
Ensalada de pasta jamón york y queso Fruta	Salteado de verduras Lomo de cerdo Fruta	Ensalada variada Pescado al horno Fruta	Verduras con tomate Huevo/tortilla Fruta	Crema de verduras Chuleta de pavo Postre
LUNES/MONDAY 29 Crema de calabacín Bacalao con tomate INF. Limanda con tomate Pan-Fruta de temporada	MARTES/TUESDAY 30 Judías pintas con verduras Filetes de aguja de cerdo con ensalada mixta Pan-Fruta de temporada			
Arroz tres delicias Ensalada de frutas	Verduras gratinadas Huevo/tortilla Fruta			