



COMEDOR MAYO

FUNDACIÓN SMJ COLEGIO DIOCESANO "SANTA CRUZ"

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



			JUEVES/THURSDAY 2	VIERNES/FRIDAY 3
			Macarrones integrales con atún Tortilla francesa de jamón con ensalada mixta Pan-Fruta de temporada	Sopa de pescado Canelones de atún con ensalada mixta Pan-fruta de temporada
			CEL: PASTA SIN GLUTEN	CEL: PASTA SIN GLUTEN
			AH: PAVO CON ENSALADA 628Kcal. 29g P 83g HC. 20g L	APLV: CANELONES SIN QUESO 700Kcal. 35g P. 86g HC. 24g L.
LUNES/MONDAY 6	MARTES/TUESDAY 7	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 8	JUEVES/THURSDAY 9	VIERNES/FRIDAY 10
Arroz blanco con tomate Huevos fritos/tortillas y salchichas de ave con lechuga Pan-Fruta de temporada	Lentejas con verduras Boquerones en tempura con ensalada de lechuga Pan-Yogur-fruta	Crema de calabaza y zanahorias Alitas de pollo inf. Contramuslos Pan integral-Yogur	Judías blancas con verduras Chuletas de aguja de cerdo con ensalada mixta Pan-Fruta de temporada	Espaguetis boloñesa Fletán en salsa Pan-Fruta de temporada
AH: ARROZ BLANCO Y SALCHICHAS	AH: MERLUZA REBOZADA SIN HUEVO CEL: MERLUZA REBOZADA SIN GLUTEN	APLV: CREMA DE CALAB Y ZANA. SIN NATA		CEL: PASTA SIN GLUTEN
623Kcal. 20g P. 93g HC. 19g Lip	669Kcal. 29g P 80g HC. 25g L	618Kcal. 25g P. 82g HC. 20g L.	675Kcal. 34g P. 78g HC. 23g L	647Kcal. 31g P. 88g HC. 19g L
LUNES/MONDAY 13	MARTES/TUESDAY 14	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 15	JUEVES/THURSDAY 16	VIERNES/FRIDAY 17
Puré de verduras Tortilla francesa de atún con ensalada de tomate Pan-fruta de temporada	Judías pintas con arroz Empanadillas de atún con ensalada de maíz Pan-Fruta de temporada	Arroz tres delicias Lomos en salsa con ensalada mixta Pan integral-natillas	Fideuá con pollo Salmón a la naranja con ensalada de maíz Pan-Fruta de temporada	Coliflor con patatas y salsonesa Albóndigas en salsa con champiñones Pan-Fruta de temporada
AH: POLLO CON ENSALADA	CEL: ATÚN CON TOMATE	AH: ARROZ 3 DELICIAS (SIN HUEVO) CEL: ARROZ 3 DELICIAS SIN GLUTEN	CEL: PASTA SIN GLUTEN	APLV: COLIFLOR CON MAYONESA CEL: ALBÓNDIGAS SIN GLUTEN
583Kcal. 21g P. 82g HC. 19g L.	662Kcal. 38g P. 78g HC. 22g L.	632Kcal. 32g P. 72g HC. 24g L.	700Kcal. 35g P. 88g HC. 23g L.	579Kcal. 30g P. 72g HC. 19g L.
LUNES/MONDAY 20	MARTES/TUESDAY 21	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 22	JUEVES/THURSDAY 23	VIERNES/FRIDAY 24
Pasta carbonara Filetes de pavo con chimichurri y ensalada mixta Pan integral-fruta de temporada	Lentejas con patatas Palometa con tomate y ensalada de maíz Pan-Fruta de temporada	Crema de calabacín Hamburguesas caseras con ensalada de atún Pan integral-Gelatinas	Judías blancas con verduras Rabas de calamar con ensalada mixta Pan-fruta de temporada	Paella mixta Huevos rellenos con ensalada Pan-Fruta de temporada
CEL: PASTA SIN GLUTEN APLV: PASTA SIN NATA			CEL: FLETAN AL HORNO	AH: PESCADO CON ENSALADA
676Kcal. 35g P. 82g HC. 22g L.	632Kcal. 32g P. 72g HC. 24g L.	588Kcal. 32g P. 70g HC. 20g L.	671Kcal. 38g P. 78g HC. 23g L.	623Kcal. 30g P. 83g HC. 19g Lip
LUNES/MONDAY 27	MARTES/TUESDAY 28	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 29	JUEVES/THURSDAY 30	VIERNES/FRIDAY 31
Judías verdes con patatas y tomate Pechugas de pollo a la plancha Pan-fruta de temporada	Garbanzos guisados Bacalao con tomate y ensalada mixta Pan-fruta de temporada	Ensalada de pasta Merluza a la romana con ensalada Pan integral-Fruta de temporada	 Corpus Christi	 Día de Castilla La Mancha
		CEL: PASTA SIN GLUTEN CEL: MERLUZA REBOZADA CON HARINA AH: MERLUZA REBOZ. SIN HUEVO		
593Kcal. 25g P. 73g HC. 22g L.	630Kcal. 38g P. 70g HC. 22g L.	679Kcal. 35g P. 83g HC. 23g L.		

LEYENDA: CEL: CELIACOS. (Rojo) APLV/LACTOSA: ALERGICOS PROTEÍNA LECHE DE VACA E INTOLERANTES A LA LACTOSA (blanco). AH: ALERGIA AL HUEVO (amarillo)
EXCLUIDOS DEL MENÚ FRUTOS SECOS Y FRUTAS DE PÉLO

EL MENÚ INCLUYE AGUA DE LA RED PÚBLICA. MENÚ VALORADO POR: CARMEN GEMA BENITO FERNANDEZ. LIC EN FARMACIA. TEC. EN NUTRICIÓN.