

COMEDOR ABRIL

FUNDACIÓN SMJ COLEGIO DIOCESANO "SANTA CRUZ"

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



MARTES/TUESDAY 1	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 2	JUEVES/THURSDAY 3	VIERNES/FRIDAY 4
Lentejas guisadas con verduras Tortillas francesas de atún con ensalada de tomate Pan-Fruta de temporada	Espaguetis Boloñesa Medallón de calamar con ensalada de lechuga Pan integral-Fruta de temporada	Judías blancas con verduras Pollo asado con ensalada de maíz Pan-Gelatina de fresa	Sopa de pescado Canelones de atún con ensalada mixta Pan-fruta de temporada
AH: POLLO CON ENSALADA	CEL: PASTA SIN GLUTEN Y FLETÁN PLANCHA		CEL: PASTA SIN GLUTEN. LASAÑA DE ATÚN SIN GLUTEN
583Kcal. 20g P. 83g HC. 19g Lip	700Kcal. 40g P 83g HC. 22g L	675Kcal. 34g P. 78g HC. 23g L.	617 Kcal. 37g P. 70g HC. 21g L
LUNES/MONDAY 7	MARTES/TUESDAY 8	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 9	JUEVES/THURSDAY 10
Puré de verduras Chuleta de Sajonia con ensalada de atún Pan-Fruta de temporada	Macarrones integrales con atún Pechugas de pollo empanadas con ensalada de maíz Pan-Fruta de temporada	Judías pintas con verduras Tortillas francesas de jamón con ensalada de lechuga Pan integral-Fruta de temporada	Arroz 3 delicias Empanadillas de atún con ensalada mixta Pan-Fruta de temporada
APLV: LOMO DE CERDO	CEL: PASTA SIN GLUTEN Y POLLO A LA PLANCHA AH: POLLO A LA PLANCHA	AH: LOMO DE CERDO	CEL: ARROZ 3 DELICIAS SIN GLUTEN Y ATÚN CON TOMATE AH: ARROZ 3 DELICIAS SIN HUEVO Y ATÚN CON TOMATE
593Kcal. 25g P 73g HC. 22g L	700Kcal. 40g P 83g HC. 22g L	632Kcal. 32g P. 72g HC. 24g L.	584Kcal. 29g P. 72g HC. 20g L
LUNES/MONDAY 17	MARTES/TUESDAY 18	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 19	JUEVES/THURSDAY 20

Semana Santa



HAPPY
Holy Week

LUNES/MONDAY 21	MARTES/TUESDAY 22	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 23	JUEVES/THURSDAY 24	VIERNES/FRIDAY 25
	Pasta carbonara Hamburguesa de vacuno con ensalada de lechuga Pan-Fruta de temporada	Judías blancas con verduras Tortilla francesa de queso con ensalada de maíz Pan integral-yogur	Crema de zanahorias y calabaza Salmón a la naranja con ensalada mixta Pan-Fruta de temporada	Sopa de cocido Garbanzos con repollo y zanahoria Carne de cocido Pan y fruta de temporada
	CEL: PASTA SIN GLUTEN APLV: SALSA DE TOMATE	AH: FILETE DE POLLO APLV: TORTILLA FRANCESA	APLV: CREMA SIN LACTEOS	CEL: FIDEOS SIN GLUTEN
	663Kcal. 30g P. 93g HC. 19g Lip	684Kcal. 35g P. 82g HC. 24g L	623Kcal. 31g P. 82g HC. 19g L.	580Kcal. 25g P 75g HC. 20g L
LUNES/MONDAY 28	MARTES/TUESDAY 29	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 30		
Arroz blanco con tomate Huevos fritos/tortillas y salchichas de ave con ensalada mixta Pan-Fruta de temporada	Lentejas con verduras y patatas Villaroy de york con ensalada de tomate Pan-Fruta de temporada	Crema de calabacín y brócoli. Bacalao con tomate INF. Buñuelos de bacalao con ensalada de atún Pan integral-Fruta de temporada		
AH: ARROZ BLANCO Y SALCHICHAS	CEL: SAN JACOBO SIN GLUTEN APLV: SAN JACOBO SIN QUESO	APLV: CREMA SIN LACTEOS		
623Kcal. 20g P. 93g HC. 19g Lip	632Kcal. 32g P. 72g HC. 24g L.	593Kcal. 25g P 73g HC. 22g 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 PELO
EL MENÚ INCLUYE AGUA DE LA RED PÚBLICA. MENÚ VALORADO POR: CARMEN GEMA BENITO FERNANDEZ. LIC EN FARMACIA. TEC. EN NUTRICIÓN.

*LEGUMBRES CON VERDURAS: Cebolla, zanahoria, pimiento verde y rojo, calabacín y patatas.