

# COMEDOR JUNIO

FUNDACIÓN SMJ COLEGIO DIOCESANO "SANTA CRUZ"

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



| LUNES/MONDAY 2   | MARTES/TUESDAY 3  | MIÉRCOLES/WEDNESDAY 4  | JUEVES/THURSDAY 5  | VIERNES/FRIDAY 6  |
|--|---|--|--|---|
| Pasta a la carbonara<br>Rabas de calamar<br>con ensalada mixta<br>Pan-Fruta de temporada             | Judías pintas estofadas<br>Tortilla de patatas<br>con ensalada de tomate<br>Pan-Yogur   | Paella mixta<br>Boquerones en tempura<br>con ensalada de zanahorias<br>Pan integral-Fruta de temporada | Lentejas con verduras<br>Albóndigas en salsa<br>con champiñones<br>Pan-Fruta de temporada            | Judías verdes con patatas y tomate<br>Alitas de pollo. INF contramuslos<br>con ensalada de atún<br>Pan-Fruta de temporada |
| <b>CEL: PASTA SIN GLUTEN Y FLETÁN PLANCHA</b>  | AH: PAVO CON ENSALADA   | AH: BOQUERONES SIN REBOZ   | AH: ALBÓNDIGAS SIN HUEVO   |   |
| APLV: SALSA DE TOMATE  |   | <b>CEL: BOQUERONES SIN REBOZ.</b>  | <b>CEL: ALBÓNDIGAS SIN GLUTEN</b>  |   |
| 623Kcal. 20g P. 93g HC. 19g Lip  | 669Kcal. 29g P 80g HC. 25g L  | 652Kcal. 32g P. 77g HC. 24g L.   | 675Kcal. 34g P. 78g HC. 23g L  | 579Kcal. 30g P. 72g HC. 19g L.  |
| LUNES/MONDAY 9   | MARTES/TUESDAY 10   | MIÉRCOLES/WEDNESDAY 11   | JUEVES/THURSDAY 12   | VIERNES/FRIDAY 13   |
| Puré de verduras<br>Pechugas de pollo empanadas<br>con ensalada mixta<br>Pan-Fruta de temporada      | Judías blancas con verduras<br>Bacalao con tomate INF.<br>Buñuelos de bacalao<br>con ensalada de maíz<br>Pan-Fruta de temporada | Ensalada de pasta<br>Hamburguesas de vacuno<br>con lechuga y tomate<br>Pan integral-Fruta de temporada | Garbanzos guisados<br>Tortillas francesas de jamón<br>con ensalada de atún<br>Pan-Fruta de temporada | Arroz tres delicias<br>Merluza rebozada<br>con ensalada mixta<br>Pan-Fruta de temporada                                   |
| AH: POLLO A LA PLANCHA   |   | <b>CEL: PASTA SIN GLUTEN</b>   | AH: LOMO DE CERDO  | AH: ARROZ TRES DELICIAS SIN HUEVO<br>Y PESCADO PLANCHA  |
| <b>CEL: POLLO PLANCHA</b>  |   |  |  | <b>CEL: ARROZ 3 DELICIAS SIN GLUTEN<br/>Y PESCADO PLANCHA</b>   |
| 615Kcal. 29g P. 82g HC. 19g L.   | 662Kcal. 38g P. 78g HC. 22g L.  | 658Kcal. 25g P. 92g HC. 20g L.   | 700Kcal. 35g P. 88g HC. 23g L.   | 647Kcal. 31g P. 88g HC. 19g L   |
| LUNES/MONDAY 16  | MARTES/TUESDAY 17   | MIÉRCOLES/WEDNESDAY 18   |  |   |
| Crema de zanahorias y calabaza<br>Magro con tomate y<br>ensalada de pepino<br>Pan-Fruta de temporada | Lentejas con verduras<br>Fletán en salsa<br>con ensalada mixta<br>Pan-Fruta de temporada  | Macarrones integrales<br>con chorizo<br>Pizzas variadas<br>Pan integral-Helados                        |  |   |
| APLV: CREMA SIN LACTEOS  |   | <b>CEL: PASTA SIN GLUTEN Y PIZZA SIN GLUTEN</b>  |  |   |
| 623Kcal. 20g P. 93g HC. 19g Lip  | 632Kcal. 32g P. 72g HC. 24g L.  | 709Kcal. 30g P 93g HC. 23g   |  |   |

**LEYENDA:** CEL: CELIACOS (Rojo) APLV/LACTOSA: ALERGICOS PROTEÍNA LECHE DE VACA E INTOLERANTES A LA LACTOSA (blanco). AH: ALERGIAS AL HUEVO (amarillo)

**EXCLUIDOS DEL MENÚ:** FRUTOS SECOS Y FRUTAS DE PIEL

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.



# ¡Feliz verano!