

# ORIENTACIONES PARA LAS CENAS 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 Rabas de calamar con ensalada mixta Pan-Fruta de temporada	Judías pintas estofadas Tortilla de patatas con ensalada de tomate Pan-Yogur	Paella mixta Boquerones en tempura con ensalada de zanahorias Pan integral-Fruta de temporada	Lentejas con verduras Albóndigas en salsa con champiñones Pan-Fruta de temporada	Judías verdes con patatas y tomate Alitas de pollo. INF contramuslos con ensalada de atún Pan-Fruta de temporada
Verduras salteadas Pechuga de pollo Fruta	Ensalada de brotes verdes Pescado a la plancha Fruta	Verduras gratinadas Pavo estofado Fruta	Salmorejo Pescado al horno Fruta	Pasta con tomate Huevo/tortilla Fruta/leche
LUNES/MONDAY 9	MARTES/TUESDAY 10	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 11	JUEVES/THURSDAY 12	VIERNES/FRIDAY 13
Puré de verduras Pechugas de pollo empanadas con ensalada mixta Pan-Fruta de temporada	Judías blancas con verduras Bacalao con tomate <b>INF.</b> Buñuelos de bacalao con ensalada de maíz Pan-Fruta de temporada	Ensalada de pasta Hamburguesas de vacuno con lechuga y tomate Pan integral-Fruta de temporada	Garbanzos guisados Tortillas francesas de jamón con ensalada de atún Pan-Fruta de temporada	Arroz tres delicias Merluza rebozada con ensalada mixta Pan-Fruta de temporada
Arroz con verduras Pescado al horno Fruta	Tortilla de patatas con rodajas de tomate natural Fruta	Calabacín al horno Pescado azul Fruta	Ensalada variada Chuleta de pavo Fruta/leche	Gazpacho/salmorejo Cinta de lomo Fruta/leche
LUNES/MONDAY 16	MARTES/TUESDAY 17	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 18		
Crema de zanahorias y calabaza Magro con tomate y ensalada de pepino Pan-Fruta de temporada	Lentejas con verduras Fletán en salsa con ensalada mixta Pan-Fruta de temporada	Macarrones integrales con chorizo Pizzas variadas Pan integral-Helados		
Arroz con verduras Huevo/tortilla Fruta	Ensalada mixta Brocheta de pollo Fruta	Ensalada variada Pescado al horno Fruta/leche		

MENÚ VALORADO POR: CARMEN GEMA BENITO FERNANDEZ. LIC EN FARMACIA. TEC. EN NUTRICIÓN.



## Campamento urbano de Verano Santa Cruz

