

ORIENTACIONES PARA LAS CENAS

SEPTIEMBRE



FUNDACIÓN SMJ COLEGIO DIOCESANO "SANTA CRUZ"

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



| | MARTES/TUESDAY 9 | MIÉRCOLES/WEDNESDAY 10 | JUEVES/THURSDAY 11 | VIERNES/FRIDAY 12 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | Arroz blanco con tomate Huevos fritos o tortillas y salchichas de ave con ensalada mixta Pan-fruta de temporada | Judías blancas con verduras Chuletas de aguja con chimichurri y ensalada de lechuga Pan integral-Helados | Pasta a la carbonara Pollo asado con ensalada mixta Pan-fruta de temporada | Fideuá mixta Salmón a la naranja con ensalada de tomate Pan-fruta de temporada |
| | Salmorejo/ensalada en tomate Solomillo de pavo Fruta | Verduras gratinadas Pescado al horno Fruta | Ensaladilla rusa Queso fresco con nueces Fruta | Verduras salteadas con jamón Huevo/tortilla Fruta |
| LUNES/MONDAY 15 | MARTES/TUESDAY 16 | MIÉRCOLES/WEDNESDAY 17 | JUEVES/THURSDAY 18 | VIERNES/FRIDAY 19 |
| Puré de zanahorias y calabaza Pechugas de pollo empanadas Pan-fruta de temporada | Lentejas con verduras Tortilla francesa de jamón con ensalada de tomate | Arroz tres delicias Palometa con tomate con ensalada de zanahorias Pan integral-fruta de temporada | Colíflor con patatas y salsoesa Villaroy de York con ensalada de lechuga y maíz Pan-fruta de temporada | |
| Ensalada de pasta con atún Fruta | Calabacín/berenjena plancha Pescadito frito Lácteo | Crema de verduras Lomo a la plancha Fruta | Ensalada variada Pizza casera Fruta | |
| LUNES/MONDAY 22 | MARTES/TUESDAY 23 | MIÉRCOLES/WEDNESDAY 24 | JUEVES/THURSDAY 25 | VIERNES/FRIDAY 26 |
| Paella mixta Empanadillas de atún con ensalada de zanahorias Pan-fruta de temporada | Judías pintas con verduras Hamburguesas de vacuno con ensalada de maíz Pan-fruta de temporada | Ensalada de Pasta Boquerones en tempura con ensalada mixta Pan integral-yogur | Garbanzos guisados Alitas de pollo con ensalada de atún Pan-fruta de temporada | Crema de calabacín y brócoli Tortilla de patatas con ensalada de tomate Pan-fruta de temporada |
| Crema de zanahorias Chuleta de pavo Fruta | Arroz salteado con verduras Huevo/tortilla francesa Fruta | Brócoli con patatas Chuleta de pavo Lácteo | Pescado al horno con verduritas y guarnición de arroz Fruta | Ensalada variada Lomitos de cerdo Fruta |
| LUNES/MONDAY 29 | MARTES/TUESDAY 30 | | | |
| Macarrones integrales con chorizo Chuleta de Sajonia con ensalada de atún Pan-Fruta de temporada | Lentejas con verduras Bacalao con tomate y pimientos. INF. Buñuelos con ensalada mixta Pan-Fruta de temporada | | | |
| Champñones/setas salteados Pescado al horno Fruta | Ensalada brotes verdes Pollo al limón Fruta | | | |