

COMEDOR OCTUBRE

		MIÉRCOLES/WEDNESDAY 1	JUEVES/THURSDAY 2	VIERNES/FRIDAY 3
		Puré de verduras Tortilla francesa con queso y ensalada de lechuga Pan integral-Fruta de temporada	Judías blancas con verduras Pollo asado con ensalada mixta Pan-fruta de temporada	Sopa de pescado Canelones de atún con ensalada mixta Pan-fruta de temporada
		AH: POLLO		CEL: PASTA SIN GLUTEN. LASAÑA DE ATÚN SIN GLUTEN
		APLV: TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN		
		686Kcal. 32g P. 81g HC. 25g L.	675Kcal. 34g P. 78g HC. 23g L.	617 Kcal. 37g P. 70g HC. 21g 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 ensalada Pan-Fruta de temporada	Macarrones integrales con chorizo Boquerones en tempura con ensalada mixta Pan-Fruta de temporada	Judías pintas con verduras Alitas de pollo. INF. Contramuslos de pollo Ensalada de tomate Pan integral-Yogur	Crema de zanahorias y calabaza Merluza con tomate y ensalada de maíz Pan-fruta de temporada	Sopa de cocido Garbanzos con repollo y zanahoria Carne de cocido Pan-Fruta de temporada
AH: ARROZ BLANCO Y SALCHICHAS	CEL: PASTA SIN GLUTEN Y REBOZADO SIN GLUTEN		APLV: CREMA SIN LÁCTEOS	
	AH. BOQUERONES SIN REBOZAR			
623Kcal. 20g P. 93g HC. 19g Lip	612Kcal. 33g P. 72g HC. 20g L.	664Kcal. 30g P. 82g HC. 24g L.	630Kcal. 28g P. 80g HC. 22g L.	534Kcal. 30g P. 72g HC. 14g L.
LUNES/MONDAY 13	MARTES/TUESDAY 14	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 15	JUEVES/THURSDAY 16	VIERNES/FRIDAY 17
Puré de verduras Pechuga de pollo a la plancha con ensalada mixta Pan-Fruta de temporada	Alubias blancas con verduras Tortilla francesa de jamón con ensalada de lechuga Pan-Fruta de temporada	Arroz tres delicias Rabas de calamar con ensalada de tomate Pan integral-fruta de temporada	Lentejas con verduras Hamburguesas de vacuno con ensalada de atún Pan-fruta de temporada	Judías verdes con patatas y tomate Merluza rebozada con ensalada de maíz Pan-Fruta de temporada
	AH: PAVO CON ENSALADA	CEL: ARROZ 3 DELICIAS SIN GLUTEN Y MERLUZA AL HORNO		CEL: MERLUZA REB. SIN GLUTEN
		AH: ARROZ 3 DELICIAS SIN HUEVO		AH: MERLUZA PLANCHA
563Kcal. 25g P 73g HC. 19g	628Kcal. 30g P. 82g HC. 20g L.	632Kcal. 32g P. 72g HC. 24g L.	644Kcal. 25g P. 82g HC. 24g L.	613Kcal. 27g P 79g HC. 21g
LUNES/MONDAY 20	MARTES/TUESDAY 21	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 22	JUEVES/THURSDAY 23	VIERNES/FRIDAY 24
Crema de brócoli y calabacín Chuletas de Sajonia con ensalada de atún Pan-Fruta de temporada	Garbanzos guisados con verduras Medallón de calamar con ensalada mixta Pan-Fruta de temporada	Pasta con atún Bacalao con tomate INF. Buñuelos de bacalao con ensalada de maíz Pan integral-Natillas	Judías pintas con arroz Pechugas de pollo con ensalada mixta Pan-Fruta de temporada	Paella mixta Huevos rellenos con ensalada mixta Pan-Fruta de temporada
APLV: CREMA SIN LÁCTEOS Y LOMO DE CERDO	CEL: MERLUZA AL HORNO	CEL: PASTA SIN GLUTEN		AH: PAVO CON ENSALADA
645Kcal. 32g P. 82g HC. 21g L.	632Kcal. 32g P. 72g HC. 24g L.	623Kcal. 31g P. 82g HC. 19g L.	624Kcal. 39g P. 72g HC. 20g L.	APLV: HUEVOS RELLENOS SIN SALSONESA
629Kcal. 30g P. 80g HC. 21g L.				
LUNES/MONDAY 27	MARTES/TUESDAY 28	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 29	JUEVES/THURSDAY 30	
Pasta a la carbonara Tortilla francesa con atún y ensalada de lechuga Pan-Fruta de temporada	Crema de zanahorias y calabaza Fletán en salsa con ensalada de maíz Pan-fruta de temporada	Judías blancas con verduras Hamburguesas de vacuno con rodajas de tomate Pan integral-Fruta de temporada	Fideuá mixta Empanadillas de atún con ensalada de zanahorias Pan-fruta de temporada	
CEL: PASTA SIN GLUTEN	APLV: CREMA SIN LÁCTEOS		CEL: PASTA SIN GLUTEN Y ATÚN CON TOMATE	
APLV: PASTA CON TOMATE			AH: ATÚN CON TOMATE	
AH: POLLO CON ENSALADA				
642Kcal. 26g P 85g HC. 22g L.	592Kcal. 25g P. 78g HC. 20g L.	669Kcal. 39g P. 72g HC. 25g L.	592Kcal. 25g P. 78g HC. 20g 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.

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

FUNDACIÓN SMJ COLEGIO DIOCESANO "SANTA CRUZ"

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