

COMEDOR NOVIEMBRE



FUNDACIÓN SMJ COLEGIO DIOCESANO "SANTA CRUZ"

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



LUNES/MONDAY 3	MARTES/TUESDAY 4	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 5	JUEVES/THURSDAY 6	VIERNES/FRIDAY 7
Arroz blanco con tomate Huevos fritos/tortillas y salchichas de ave con ensalada Pan-Fruta de temporada	Lentejas con verduras Bacalao con tomate. INF. Buñuelos de bacalao con ensalada de maíz Pan-Fruta de temporada	Crema de brócoli y calabaza Pollo asado. Ensalada mixta Pan integral-Yogur	Garbanzos guisados con chorizo Boquerones en tempura con ensalada mixta Pan-Fruta de temporada	Coliflor con patatas y salsonesa Albóndigas en salsa con champiñones Pan-Fruta de temporada
AH: ARROZ BLANCO Y SALCHICHAS		APLV: CREMA SIN LACTEOS	CEL: BOQUERONES REBZ. SIN GLUTEN AH. BOQUERONES SIN REBOZAR	CEL: ALBÓNDIGAS SIN GLUTEN AH: ALBÓNDIGAS SIN HUEVO APLV: COLIFLOR CON MAYONESA
623Kcal. 20g P. 93g HC. 19g Líp	623Kcal. 31g P. 82g HC. 19g L.	628Kcal. 30g P. 82g HC. 20g L.	630Kcal. 28g P. 80g HC. 22g L.	675Kcal. 34g P. 78g HC. 23g L
LUNES/MONDAY 10	MARTES/TUESDAY 11	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 12	JUEVES/THURSDAY 13	
Puré de verduras Chuleta de sajonia a la plancha con ensalada mixta Pan-Fruta de temporada	Alubias blancas con verduras Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga Pan-Fruta de temporada	Fideuá mixta Merluza con tomate y ensalada de zanahorias Pan integral-fruta de temporada	Judías pintas con arroz Alitas de pollo con ensalada mixta. INF: filete de contramuslo Pan-Fruta de temporada	
APLV: LOMO DE CERDO	AH: PAVO CON ENSALADA	CEL: PASTA SIN GLUTEN		
563Kcal. 25g P 73g HC. 19g	628Kcal. 30g P. 82g HC. 20g L.	592Kcal. 25g P. 78g HC. 20g L.	624Kcal. 39g P. 72g HC. 20g L.	
LUNES/MONDAY 17	MARTES/TUESDAY 18	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 19	JUEVES/THURSDAY 20	VIERNES/FRIDAY 21
Macarrones integrales con atún Pechugas de pollo a la plancha con ensalada mixta Pan-Fruta de temporada	Lentejas con patatas Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga	Puré de verduras Salmón a la naranja con ensalada de maíz Pan integral-Gelatinas de fruta	Judías blancas con verduras Hamburguesas de vacuno con ensalada de atún Pan-Fruta de temporada	Paella mixta Merluza a la romana con ensalada mixta Pan-Fruta de temporada
	AH: PAVO CON ENSALADA APLV: TORTILLA DE JAMÓN			AH: MERLUZA PLANCHA
645Kcal. 32g P. 82g HC. 21g L.	628Kcal. 30g P. 82g HC. 20g L.	623Kcal. 31g P. 82g HC. 19g L.	644Kcal. 25g P. 82g HC. 24g L.	629Kcal. 30g P. 80g HC. 21g L
LUNES/MONDAY 24	MARTES/TUESDAY 25	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 26	JUEVES/THURSDAY 27	VIERNES/FRIDAY 28
Crema de zanahorias y calabaza Filete de pavo con chimichurri ensalada de maíz Pan-fruta de temporada	Pasta a la carbonara Fletan en salsa y ensalada de lechuga Pan-Fruta de temporada	Judías blancas con verduras Tortillas de jamón con rodajas de tomate Pan integral-Fruta de temporada	Arroz tres delicias Rabas de calamar con ensalada de tomate Pan-Fruta de temporada	Sopa de cocido Garbanzos con repollo y zanahoria Carne de cocido Pan-Fruta de temporada
APLV: CREMA SIN LÁCTEOS	CEL: PASTA SIN GLUTEN APLV: PASTA CON TOMATE		CEL: ARROZ 3 DELICIAS SIN GLUTEN Y MERLUZA AL HORNO AH: ARROZ 3 DELICIAS SIN HUEVO	
592Kcal. 25g P. 78g HC. 20g L.	642Kcal. 26g P 85g HC. 22g L	669Kcal. 39g P. 72g HC. 25g L	632Kcal. 32g P. 72g HC. 24g L.	534Kcal. 30g P. 72g HC. 14g 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.**



Oramos
por nuestros
difuntos