

COMEDOR DICIEMBRE

FUNDACIÓN SMJ COLEGIO DIOCESANO "SANTA CRUZ"

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



LUNES/MONDAY 1	MARTES/TUESDAY 2	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 3	JUEVES/THURSDAY 4	VIERNES/FRIDAY 5
Arroz blanco con tomate Huevos fritos/tortillas y salchichas de ave con ensalada Pan-Plátano	Lentejas con verduras Bacalao con tomate INF. Buñuelos de bacalao con ensalada de maíz Pan integral-mandarinas	Puré de verduras Alitas de pollo/ INF. Contramuslos Ensalada mixta Pan-yogur natural	Judías pintas con arroz integral Boquerones al horno con ensalada mixta Pan-manzana	Guiso de patatas con ternera y verduras Ensalada de tomate, lechuga, maíz y atún Pan integral Mix de frutas (mandarina, manzana)
AH: ARROZ BLANCO Y SALCHICHAS		APLV: Yogur soja	CEL: BOQUERONES REBZ. SIN GLUTEN AH. BOQUERONES SIN REBOZAR	
623Kcal. 20g P. 93g HC. 19g Lip	623Kcal. 31g P. 82g HC. 19g L.	628Kcal. 30g P. 82g HC. 20g L.	670Kcal. 38g P. 80g HC. 22g L.	675Kcal. 34g P. 78g HC. 23g L.
	MARTES/TUESDAY 9	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 10	JUEVES/THURSDAY 11	VIERNES/FRIDAY 12
	Macarrones integrales con atún Pechugas de pollo a la plancha con ensalada mixta Pan integral-plátanos	Judías blancas con verduras Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga Pan-mandarinas	Crema de brócoli, calabaza y zanahorias Fletán en salsa con ensalada de maíz Pan-manzanas	Paella mixta (pollo, pescado y marisco) Ensalada de tomate, lechuga, maíz y atún Pan integral Mix de frutas (mandarina, manzana)
	CEL: PASTA SIN GLUTEN	AH: PAVO CON ENSALADA		
	645Kcal. 32g P. 82g HC. 21g L.	628Kcal. 30g P. 82g HC. 20g L.	583Kcal. 28g P. 79g HC. 19g L.	625Kcal. 29g P. 80g HC. 21g L.
LUNES/MONDAY 15	MARTES/TUESDAY 16	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 17	JUEVES/THURSDAY 18	VIERNES/FRIDAY 19
Pasta a la carbonara Filete de pavo con chimichurri y ensalada de maíz Pan-Plátanos	Lentejas con verduras y arroz integral Tortillas de jamón con rodajas de tomate Pan integral-mandarinas	Arroz tres delicias Merluza al horno con tomate y pimientos Pan-manzana	Judías blancas con verduras Pollo asado con ensalada mixta Pan-mix de frutas (mandarina, manzana)	Crema de calabazay zanahorias Pizzas variadas Dulces de navidad Pan integral
CEL: PASTA SIN GLUTEN	AH: POLLO CON ENSALADA	CEL: ARROZ 3 DELICIAS SIN GLUTEN		APLV: CREMA SIN LACTEOS Y PIZZAS SIN LÁCTEOS
APLV: PASTA CON TOMATE		AH: ARROZ 3 DELICIAS SIN HUEVO		
682Kcal. 36g P 85g HC. 22g L	623Kcal. 31g P. 82g HC. 19g L	632Kcal. 32g P. 72g HC. 24g L.	684Kcal. 35g P. 82g HC. 24g L.	752Kcal. 22g P 103g HC. 28g 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.

Se cocina con aceite de oliva y se fríe con aceite de girasol Las ensaladas se aliñan con aceite de oliva

