

ENERO

ORIENTACIONES PARA LAS CENAS



FUNDACIÓN SMJ COLEGIO DIOCESANO "SANTA CRUZ"

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



LUNES/MONDAY 12	MARTES/TUESDAY 13	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 14	JUEVES/THURSDAY 8	VIERNES/FRIDAY 9
Crema de brócoli, calabaza y zanahorias Filetes de pavo con chimichurri Ensalada de maíz Pan Manzana	Judías pintas con arroz integral Rabas de calamar al horno Ensalada de tomate Pan integral Mandarinas	Arroz tres delicias Bacaladitos al horno Ensalada mixta Pan Yogur	Macarrones integrales con atún Pechuga de pollo a la plancha Con ensalada mixta Pan y Mandarina	Sopa de pescado Merluza rebozada al horno Con ensalada de tomate Pan integral y Manzana
Lasaña de atún y verduras Yogur	Pollo a la plancha con tomatitos y mazorca de maíz Fruta	Sopa de fideos Filete de ternera Fruta	Lomo de cerdo con arroz y pimientos Yogur	Judías verdes con patata, zanahoria y taquitos de jamón Huevo Fruta
LUNES/MONDAY 19	MARTES/TUESDAY 20	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 21	JUEVES/THURSDAY 15	VIERNES/FRIDAY 16
Arroz blanco con tomate Huevos fritos/tortillas Ensalada de maíz Pan Manzana	Alubias blancas con verduras Fletan en salsa Ensalada de tomate Pan integral Mandarina	Macarrones integrales con chorizo Pollo asado Ensalada mixta Pan Plátano	Lentejas con verduras Alitas de pollo Infantil: filete de contramuslo Ensalada de atún Pan y Plátano	Judías verdes con patata y tomate Huevos rellenos de atún Ensalada mixta Pan integral Mix de frutas
Coliflor con bechamel gratinada Pescado a la plancha Yogur	Arroz con pollo/huevo con calabaza asada Fruta	Lomo de cerdo a la plancha con pimientos asados Fruta	Ensalada variada Bonito con tomate con guarnición de arroz Yogur	Menestra de verduras Chuleta de sajonia Fruta
LUNES/MONDAY 26	MARTES/TUESDAY 27	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 28	JUEVES/THURSDAY 22	VIERNES/FRIDAY 23
Puré de verduras Tortilla francesa de jamón Pan Manzana	Pasta carbonara Merluza con tomate Pan integral Mandarinas	Lentejas con arroz integral Pechuga de pollo Pan Vaso de leche	Crema de zanahoria y calabaza Bacalao con tomate Infantil: buñuelos Ensalada de maíz Pan y Vaso de leche	Paella mixta (pollo, pescado, marisco) Ensalada tomate, lechuga, maíz y atún Pan integral Mix de frutas
Calabacín relleno de atún gratinado Fruta	Crema de puerro Chuleta de pavo Yogur	Champiñones con jamón Tortilla de patata Fruta	Huevos con pisto de verduras Yogur	Pescado azul con patata y calabacín/berenjena Fruta
LUNES/MONDAY 26	MARTES/TUESDAY 27	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 28	JUEVES/THURSDAY 29	VIERNES/FRIDAY 30
Puré de verduras Tortilla francesa de jamón Pan Manzana	Pasta carbonara Merluza con tomate Pan integral Mandarinas	Lentejas con arroz integral Pechuga de pollo Pan Vaso de leche	Fideuá mixta (pollo, pescado y marisco) Boquerones al horno Pan Plátano	Sopa de cocido Cocido (garbanzos, repollo, zanahoria, carne de cocido) Pan integral Mix de frutas
Calabacín relleno de atún gratinado Fruta	Crema de puerro Chuleta de pavo Yogur	Champiñones con jamón Tortilla de patata Fruta	Brócoli gratinado Sándwich mixto a la plancha Fruta	Berenjena a la plancha con queso Hamburguesa casera Yogur

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