

FEBRERO 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 2	MARTES/TUESDAY 3	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 4	JUEVES/THURSDAY 5	VIERNES/FRIDAY 6
Crema de zanahorias y calabaza Filetes de aguja de cerdo con salsa chimichurri y ensalada mixta Pan-manzana	Judías blancas con verduras Empanadillas de atún al horno con ensalada de maíz Pan integral-mandarinas	Macarrones integrales con chorizo Tortilla francesa de atún con ensalada mixta Pan-yogur	Lentejas guisadas con verduras Fletán en salsa con ensalada de tomate Pan-plátano	Coliflor con patata y salsoñesa Pechugas de pollo empanadas con ensalada de lechuga Pan integral-mix frutas
Pescado azul con patata cocida/asada y pimientos Fruta	Judías verdes con patata, zanahoria, taquitos de jamón y huevo Fruta	Ternera/hígado con calabacín/berenjena y patatas Fruta	Crema de calabaza Filete de pavo con tomatitos asados Fruta	Pescado blanco con arroz con verduras Yogur
LUNES/MONDAY 9	MARTES/TUESDAY 10	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 11	JUEVES/THURSDAY 12	VIERNES/FRIDAY 13
Crema de brócoli, calabaza y zanahoria Tortilla francesa de jamón con ensalada de lechuga Pan-manzana	Judías pintas guisadas con arroz integral Palometa con tomate y ensalada de maíz Pan integral-mandarina	Arroz tres delicias Boquerones enharinados al horno con ensalada mixta Pan-plátano	Garbanzos guisados Pollo asado con ensalada de tomate Pan-pera	Fideuá mixta (pollo, pescado, marisco) Ensalada tomate, lechuga, maíz, atún Pan integral-mix frutas
Sopa de fideos Chuleta de cerdo Fruta	Ensalada de brotes Pavo con berenjenas/calabacín Fruta	Brócoli con patata, zanahoria y taquitos de jamón Tortilla francesa Fruta	Filete de merluza con menestra de verduras Fruta	Tortilla de patata con pimientos Yogur
LUNES/MONDAY 16	MARTES/TUESDAY 17	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 18	JUEVES/THURSDAY 19	VIERNES/FRIDAY 20
TIEMPO DE CUARESMA: 		Arroz blanco con tomate Huevos fritos/tortilla francesa con ensalada de atún Pan-manzana	Judías blancas con verduras Pechuga de pollo a la plancha con ensalada mixta Pan-plátano	Judías verdes con patatas y tomate Merluza rebozada al horno con ensalada de maíz Pan integral-mix de frutas
		Crema de verduras Pescado blanco al horno Fruta	Ensalada variada Hamburguesa casera Yogur	Ensalada de pasta Tortilla francesa Fruta
LUNES/MONDAY 23	MARTES/TUESDAY 24	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 25	JUEVES/THURSDAY 26	VIERNES/FRIDAY 27
Puré de verduras Filetes de pavo con salsa chimichurri y ensalada de lechuga Pan-manzanas	Judías pintas con arroz integral Bacalao con tomate Inf: buñuelos con ensalada de maíz con ensalada mixta Pan integral-mandarinas Vaso de leche	Pasta carbonara Rabas de calamar al horno con ensalada de maíz Pan- vaso de leche	Lentejas con patatas Alitas de pollo. Inf: Contramuslos de pollo con ensalada de atún Pan-plátano	Sopa de pescado Huevos rellenos de atún con ensalada mixta Pan integral-mix de frutas
Sopa de estrellitas Tortilla francesa Fruta	Espinacas con patata y jamón Filete de lomo de cerdo Fruta	Salteado de verduras Ternera / Hígado en salsa Fruta	Pisto de verduras con huevo Fruta	Ensalada variada Pizza de espinacas casera Lácteo