

ORIENTACIONES PARA LAS CENAS

MARZO

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 brócoli, zanahorias y calabaza Tortilla Francesa con jamón y ensalada mixta Pan - naranja	Judías blancas con verduras Fletán en salsa con ensalada de maíz Pan integral - manzana	Arroz tres delicias Boquerones enharinados al horno con ensalada de tomate Pan - yogur	Garbanzos con repollo y zanahorias Pollo asado con ensalada mixta Pan - plátano	Fideuá de pescado Ensalada de tomate, Lechuga, maíz y atún Pan integral - mix de frutas
Sopa de fideos Filete de pollo plancha Fruta/yogur	Verduras salteadas Chuleta de pavo Fruta/yogur	Ensalada templada de verduras Tortilla francesa Fruta/yogur	Ensalada variada Pescado blanco al horno Fruta/yogur	Crema de verduras variadas Queso fresco/requesón con nueces Fruta
LUNES/MONDAY 9	MARTES/TUESDAY 10	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 11	JUEVES/THURSDAY 12	VIERNES/FRIDAY 13
Arroz blanco con tomate Huevos fritos / tortilla Francesa con ensalada de atún Pan - manzana	Lentejas con verduras Rabas de calamar al horno con lechuga Pan integral - naranjas	Pasta carbonara Filetes de aguja con chimichurri y ensalada de maíz Pan - pera	Judías pintas con arroz integral Alitas / INF. contramuslos de pollo con ensalada de tomate Pan - plátano	Coliflor con patata y salonesa Merluza rebozada al horno Pan integral - mix de frutas
Verduras rehogadas con jamón Pechuga de pavo Fruta/yogur	Verduras salteadas (brócoli, champiñón, zanahoria) Huevo/tortilla Fruta/yogur	Crema de calabacín Pescado azul a la plancha Fruta/yogur	Ensalada mixta (lechuga, tomate, zanahoria) Filete ruso Fruta/yogur	Sopa de verduras Tortilla francesa Fruta/yogur
LUNES/MONDAY 16	MARTES/TUESDAY 17	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 18	JUEVES/THURSDAY 19	VIERNES/FRIDAY 20
Puré de verduras Bacalao con tomate. INF. Buñuelos de bacalao con lechuga Pan integral - naranjas	Judías blancas guisadas con verduras Filete de lomo con ensalada de atún Pan integral - manzana	Espaguetis boloñesa Pechuga de pollo a la plancha con ensalada mixta Pan - vaso de leche	Lentejas guisadas con verduras Empanadillas de atún al horno con ensalada de maíz Pan - plátano	Sopa de pescado Tortilla francesa de atún con lechuga Pan integral - mix frutas
Verdura gratinada Alitas de pollo Fruta/yogur	Salteado de verduras Pescado a la plancha Fruta/yogur	Crema de verduras Tortilla francesa/huevo Fruta/yogur	Ensalada variada Ternera a la plancha Fruta/yogur	Crema de calabaza Pescadito frito Fruta/yogur
LUNES/MONDAY 23	MARTES/TUESDAY 24	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 25	JUEVES/THURSDAY 26	VIERNES/FRIDAY 27
Macarrones integrales con chorizo Filetes de pavo con chimichurri y ensalada de lechuga Pan - manzana	Crema de calabaza y zanahoria Fletán en salsa con ensalada de maíz Pan integral - naranja	Judías pintas con verduras Pollo asado con ensalada mixta Pan - pera	Arroz tres delicias Palometa con tomate y ensalada de lechuga Pan - plátano	Garbanzos con bacalao Huevos rellenos de atún con ensalada de maíz Pan integral - mix frutas
Huevos al plato (verduras y huevo) Fruta/yogur	Sopa de fideos Lomitos de cerdo Fruta/yogur	Verduras con tomate Pescado al horno Fruta/yogur	Crema de verduras Queso fresco/requesón Ensalada de fruta	Ensalada variada Pizza casera Fruta/yogur

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

19 de marzo

San José

Día del padre

