

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
APLV:CREMA SIN LACTEOS AH: CHULETA DE PAVO		ARROZ 3 DELICIAS SIN GLUTEN Y BOQUERONES SIN REBOZ AH: ARROZ 3 DELICIAS SIN HUEVO Y BOQUERONES SIN REBOZAR APLV: YOGUR DE SOJA		CEL: PASTA SIN GLUTEN
618Kcal. 25g P 80g HC. 22g L	620Kcal. 35g P 75g HC. 20g L	669Kcal. 29g P. 80g HC. 25g L.	612Kcal. 33g P. 72g HC. 20g L.	584Kcal. 29g P. 72g HC. 20g L
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 salsonesa Merluza rebozada al horno Pan integral - mix de frutas
AH: FILETE DE POLLO	CEL: FLETÁN A LA PLANCHA	CEL: PASTA SIN GLUTEN APLV: SALSA SIN LÁCTEOS		CEL: MERLUZA REBZ. SIN GLUTEN AH. MERLUZA SIN REBOZAR APLV: SALSA MAYONESA
583Kcal. 20g P. 83g HC. 19g Líp	632Kcal. 32g P. 72g HC. 24g L.	700Kcal. 40g P 83g HC. 22g L	624Kcal. 39g P. 72g HC. 20g L	610Kcal. 30g P. 82g HC. 18g L
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
		CEL: PASTA SIN GLUTEN APLV: LECHE DE SOJA	CEL: ATÚN CON TOMATE AH: ATÚN CON TOMATE	CEL: PASTA SIN GLUTEN AH: FLETÁN CON TOMATE
593Kcal. 25g P 73g HC. 22g L	620Kcal. 35g P 75g HC. 20g L	593Kcal. 25g P 73g HC. 22g L	624Kcal. 39g P. 72g HC. 20g L	617 Kcal. 37g P. 70g HC. 21g L
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
CEL: PASTA SIN GLUTEN	APLV: CREMA SIN LACTEOS		CEL: ARROZ 3 DELICIAS SIN GLUTEN AH: ARROZ 3 DELICIAS SIN HUEVO	AH: ATÚN CON ENSALADA
619Kcal. 29g P. 83g HC. 19g Líp	647Kcal. 37g P. 82g HC. 19g L.	684Kcal. 35g P. 82g HC. 24g L	670Kcal. 33g P. 85g HC. 22g L	625Kcal. 29g P. 80g HC. 21g L

*LEGUMBRES CON VERDURAS: Cebolla, zanahoria, pimiento verde y rojo, calabacin y patatas. **MIX FRUTA: a escoger entre pera, manzana, mandarina, plátano...

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 PÉLO

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.

