



COMEDOR ABRIL

FUNDACIÓN SMJ COLEGIO DIOCESANO "SANTA CRUZ"

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



MARTES/TUESDAY 7		MIÉRCOLES/WEDNESDAY 8		JUEVES/THURSDAY 9		VIERNES/FRIDAY 10	
Macarrones integrales con atún Pechugas de pollo a la plancha y ensalada de maíz Pan integral - manzana		Judías blancas con verduras Bacaladitos al horno con ensalada mixta Pan- naranja		Crema de brócoli, zanahorias y calabaza Tortilla francesa con atún y ensalada de tomate Pan - plátano		Paella mixta Salmón a la naranja al horno con ensalada mixta Pan integral - mix de frutas	
CEL: PASTA SIN GLUTEN		CEL: BACALADITOS SIN REBOZAR		APLV: CREMA SIN LACTEOS			
				AH: LOMO DE CERDO			
619Kcal. 29g P. 83g HC. 19g Lip		632Kcal. 32g P. 72g HC. 24g L.		618Kcal. 25g P 80g HC. 22g L		584Kcal. 29g P. 72g HC. 20g L	
LUNES/MONDAY 13		MARTES/TUESDAY 14		MIÉRCOLES/WEDNESDAY 15		JUEVES/THURSDAY 16	
Puré de verduras Filetes de aguja con chimichurri Ensalada de atún Pan- naranjas		Lentejas guisadas con verduras Fletán en salsa con ensalada de maíz Pan integral - manzana		Pasta carbonara Tortilla francesa de queso con ensalada mixta Pan - YOGUR		Judías pintas con arroz integral Alitas / INF. contramuslos de pollo con ensalada de tomate Pan - plátano	
				CEL: PASTA SIN GLUTEN			
				AH: CHULETA DE PAVO			
				APLV: SALSA SIN LÁCTEOS/TORTILLA FRANCESA DE JAMÓN/YOGUR DE SOJA		APLV: SALSA MAYONESA	
593Kcal. 25g P 73g HC. 22g L		620Kcal. 35g P 75g HC. 20g L		660Kcal. 30g P 83g HC. 22g L		624Kcal. 39g P. 72g HC. 20g L	
LUNES/MONDAY 20		MARTES/TUESDAY 21		MIÉRCOLES/WEDNESDAY 22		JUEVES/THURSDAY 23	
Crema de calabaza y zanahoria Tortillas francesas de jamón con ensalada de maíz Pan- Naranja		Arroz tres delicias Merluza al horno y ensalada mixta Pan integral - Manzana		Judías blancas con verduras Pollo asado con ensalada mixta Pan-plátano		Pasta integral con chorizo Boquerones al horno con ensalada de tomate Pan- manzanas	
APLV: CREMA SIN LACTEOS		CEL: ARROZ 3 DELICIAS SIN GLUTEN		CEL: BOQUERONES SIN REBOZAR		CEL: PASTA SIN GLUTEN	
AH: CHULETA DE PAVO		AH: ARROZ 3 DELICIAS SIN HUEVO		AH: BOQUERONES SIN REBOZAR			
647Kcal. 37g P. 82g HC. 19g L.		669Kcal. 29g P. 80g HC. 25g L.		625Kcal. 29g P. 80g HC. 21g L		621Kcal. 32g P 73g HC. 22g L	
LUNES/MONDAY 27		MARTES/TUESDAY 28		MIÉRCOLES/WEDNESDAY 29		JUEVES/THURSDAY 30	
Arroz blanco con tomate Huevos fritos / tortilla Francesa con ensalada de atún Pan - manzana		Lentejas guisadas con verduras Bacalao con tomate inf. Buñuelos de bacalao con ensalada de lechuga Pan integral-naranja		Pasta integral a la boloñesa Filetes de pavo con chimichurri y ensalada mixta Pan-plátano		Garbanzos guisados con repollo y zanahorias Empanadillas de atún con ensalada de maíz Pan integral-manzana-vaso de leche	
AH: FILETE DE POLLO				CEL: PASTA SIN GLUTEN		CEL: ATÚN CON TOMATE	
						AH: ATÚN CON TOMATE	
						APLV: LECHE DE SOJA	
583Kcal. 20g P. 83g HC. 19g Lip		624Kcal. 39g P. 72g HC. 20g L		684Kcal. 35g P. 82g HC. 24g L		670Kcal. 33g P. 85g HC. 22g L	

¡Cristo ha
resucitado,
Aleluya!

*LEGUMBRES CON VERDURAS: Cebolla, zanahoria, pimienta verde y rojo, calabacín 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 PÉL. 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 frie con aceite de girasol. Las ensaladas se aliñan con aceite de oliva.