

MAYO 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 4	MARTES/TUESDAY 5	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 6	JUEVES/THURSDAY 7	VIERNES/FRIDAY 8
Macarrones integrales con atún Filetes de aguja con chimichurri y ensalada de maíz Pan - manzana	Judías blancas guisadas con verduras Tortilla francesa de jamón con ensalada mixta Pan integral-pera	Arroz tres delicias Boquerones al horno y ensalada mixta Pan - yogur	Lentejas guisadas con verduras Alitas de pollo Inf. Contramuslos de pollo con ensalada de tomate y pepino Pan-plátano	Judías verdes con patatas y tomate Merluza al horno con ensalada mixta Pan integral-mix de frutas
Ensalada completa (lechuga, tomate, maíz, huevo o queso fresco) Fruta	Verduras salteadas Pescado al horno/plancha (merluza, lenguado) Fruta	Brócoli con patatas Fiambre de pavo y queso fresco Fruta	Crema de calabacín Tortilla francesa o huevo cocido Yogur	Ensalada variada Carne magra Fruta
LUNES/MONDAY 11	MARTES/TUESDAY 12	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 13	JUEVES/THURSDAY 14	VIERNES/FRIDAY 15
Puré de verduras Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de atún Pan-mandarina	Judías pintas con arroz integral Fletán en salsa con ensalada de maíz Pan integral - manzana	Pasta carbonara Rabas de calamar al horno con ensalada mixta Pan- pera	Garbanzos guisados con verduras Lomos en salsa con ensalada de tomate Pan - plátano	Paella mixta Huevos rellenos de atún con ensalada de pepino Pan integral - mix de frutas
Salmorejo Pescado blanco al horno o plancha Yogur	Crema de verduras Tortilla francesa o huevo cocido Fruta	Pavo guisado con verduritas (calabacín, brócoli...) Yogur	Verduras a la plancha Pescado azul Fruta	Ensalada variada Hamburguesa de ternera casera Lácteo
LUNES/MONDAY 18	MARTES/TUESDAY 19	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 20	JUEVES/THURSDAY 21	VIERNES/FRIDAY 22
Crema de calabaza, brócoli y zanahoria Filetes de pavo con chimichurri y ensalada de maíz Pan-manzana	Lentejas guisadas con verduras Pollo asado con ensalada mixta Pan integral-pera	Macarrones integrales con chorizo Tortilla francesa con atún y ensalada de lechugas Pan-mandarina	Arroz con verduras Palometa con tomate y ensalada de pepino Pan-plátano	Alubias blancas con verduras Empanadillas de atún con ensalada de maíz Pan integral-mix de frutas
Verduras a la plancha Pescado azul Fruta	Salteado de trigueros, verduras y gambas Yogur	Crema de verduras Pescado blanco Fruta	Ensalada variada Chuleta de pavo Yogur	Verduras rehogadas Brocheta de pollo Fruta
LUNES/MONDAY 25	MARTES/TUESDAY 26	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 27	JUEVES/THURSDAY 28	VIERNES/FRIDAY 29
Arroz blanco con tomate Huevos fritos / tortilla Francesa con ensalada de atún Pan - pera	Fideua mixta Bacalao con tomate inf. Buñuelos de bacalao con ensalada de lechuga Pan integral-plátano	Alubias pintas guisadas con arroz integral Filetes de contramuslos/pollo a la plancha con ensalada mixta Pan-vaso de leche-fruta variada	Crema de zanahorias y calabaza Salmón a la naranja con ensalada de maíz Pan-manzana	Sopa de cocido Garbanzos con repollo y zanahoria Carne de cocido Ensalada de lechuga Pan integral - mix de frutas
Verduras cocidas Pechuga de pollo a la plancha Fruta	Ensalada variada Lomo de cerdo Yogur	Verduras con tomate Huevo/tortilla Fruta	Pavo guisado con verduritas Queso fresco Fruta	Salmorejo Tortilla de patatas y calabacín Lácteo

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

