

COMEDOR MAYO

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
CEL: PASTA SIN GLUTEN	AH: CHULETA DE PAVO	CEL: ARROZ 3 DELICIAS SIN GLUTEN/BOQUERNES SIN REBOZ AH: ARROZ 3 DELICIAS SIN HUEVO/BOQUERONES SIN HUEVO		
619Kcal. 29g P. 83g HC. 19g Lip	660Kcal. 30g P 83g HC. 22g L	669Kcal. 29g P. 80g HC. 25g L.	625Kcal. 29g P. 80g HC. 21gL	580Kcal. 29g P. 70g HC. 20g L
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
		CEL: PASTA SIN GLUTEN Y PESCADO AL HORNO APLV: SALSA DE TOMATE		AH: ATÚN CON TOMATE
593Kcal. 25g P 73g HC. 22g L	620Kcal. 35g P 75g HC. 20g L	644Kcal. 25g P. 82g HC. 24g L	624Kcal. 39g P. 72g HC. 20g L	610Kcal. 30g P. 82g HC. 18g L
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
APLV: CREMA SIN LACTEOS		CEL: PASTA SIN GLUTEN AH: ATÚN CON TOMATE		CEL: LOMO DE CERDO AH: LOMO DE CERDO
607Kcal. 27g P. 82g HC. 19g L.	618Kcal. 25g P 80g HC. 22g L	632Kcal. 32g P. 72g HC. 24g L.	621Kcal. 32g P 73g HC. 22g L	670Kcal. 33g P. 85g HC. 22g L
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
AH: FILETE DE POLLO	CEL: PAELLA MIXTA		APLV: CREMA SIN LACTEOS	CEL: FIDEOS SIN GLUTEN
583Kcal. 20g P. 83g HC. 19g Lip	624Kcal. 39g P. 72g HC. 20g L	684Kcal. 35g P. 82g HC. 24g L	599Kcal. 27g P. 80g HC. 19g L.	534Kcal. 30g P. 72g HC. 14g L

*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: ALERGIAS AL HUEVO (amarillo)

EXCLUIDOS DEL MENÚ FRUTOS SECOS Y FRUTAS DE PÉLLO

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.

