

ORIENTACIONES CENAS OCTUBRE

FUNDACIÓN SMJ COLEGIO DIOCESANO "SANTA CRUZ"

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



			JUEVES/THURSDAY 1	VIERNES/FRIDAY 2
			Puré de verduras Fletán en salsa con ensalada de maíz Pan-melón	Sopa de cocido Garbanzos con repollo y zanahoria Carne de cocido Ensalada mixta Pan integral - mix de fruta
			Pasta salteada con pollo y verduras Queso fresco Fruta	Judías verdes con tomate Huevo/tortilla Lácteo
LUNES/MONDAY 5	MARTES/TUESDAY 6	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 7	JUEVES/THURSDAY 8	VIERNES/FRIDAY 9
Arroz blanco con tomate Huevos fritos/tortillas y ensalada mixta Pan-manzana	Lentejas guisadas con verduras Rabas de calamar con ensalada de tomate Pan integral-pera	Macarrones integrales con atún Pollo asado con ensalada mixta Pan-mandarina	Alubias pintas con arroz integral Hamburguesas de vacuno con ensalada de lechuga y maíz Pan-plátano	Coliflor con patatas y salsonesa Merluza rebozada al horno con ensalada de tomate Pan integral-mix de frutas
Crema de verduras Filete de pollo plancha Fruta	Salteado de champiñones Fiambre de pavo y queso Fruta	Pescado al horno con verduritas Fruta	Verduras al vapor Pescado Azul Lácteo	Ensalada variada Pizza casera Fruta
LUNES/MONDAY 12	MARTES/TUESDAY 13	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 14	JUEVES/THURSDAY 15	VIERNES/FRIDAY 16
	Macarrones integrales con chorizo con ensalada de zanahoria Pan integral-mandarina	Alubias blancas con verduras Empanadillas de atún al horno con ensalada de maíz Pan-yogur	Crema de zanahorias y calabaza Bacalao con tomate y pimientos Inf: Buñuelos de bacalao Pan-pera	Paella mixta Huevos rellenos de atún con ensalada mixta Pan integral-mix de frutas
	Guisantes con jamón, tomate y huevo al horno Fruta	Tortilla de patatas y calabacín con tomate natural Fruta	Sopa de fideos Lomo de cerdo a la plancha Fruta	Verduras gratinadas Pescado plancha Fruta
LUNES/MONDAY 19	MARTES/TUESDAY 20	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 21	JUEVES/THURSDAY 22	VIERNES/FRIDAY 23
Pasta a la carbonara Filetes de pavo con salsa chimichurri y ensalada de lechuga Pan-manzana	Garbanzos guisados con verduras Tortilla francesa de jamón con ensalada mixta Pan integral-pera	Arroz 3 delicias Palometa con tomate y ensalada de maíz Pan-plátano	Lentejas guisadas con verduras Alitas de pollo. Inf: contramuslos con ensalada mixta Pan-mandarina	Judías verdes con patatas y tomate Fletán en salsa de verduras Pan integral-mix de frutas
Crema de verduras Huevo/tortilla Fruta	Filete de ternera con calabacín asado Fruta	Salteado de verduras Fiambre de pavo y queso Fruta	Crema de calabacín Pescado a la plancha Fruta	Lasaña de pollo y verduras Fruta
LUNES/MONDAY 26	MARTES/TUESDAY 27	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 28	JUEVES/THURSDAY 29	VIERNES/FRIDAY 30
Espaguetis boloñesa Boquerones al horno con ensalada de zanahoria Pan-mandarina	Alubias pintas con arroz integral Tortilla francesa de atún con ensalada mixta Pan integral-pera	Crema de brócoli, zanah. calabaza Chuleta de aguja con salsa chimichurri y ensalada maíz Pan-plátano	Lentejas guisadas con patatas Salmón a la naranja con ensalada pepino Pan-manzana	Sopa de pescado Pechugas de pollo empanadas ensalada mixta Pan integral-mix de frutas
Pescado al horno con guarnición de verduras asadas Fruta	Sopa de fideos Filete de pollo plancha Fruta	Sopa de ave Pescado a la plancha Fruta	Crema de verduras Huevo/tortilla Fruta	Tortilla de patatas y calabacín con tomate natural Lácteo