

ORIENTACIONES CENAS SEPTIEMBRE



FUNDACIÓN SMJ COLEGIO DIOCESANO "SANTA CRUZ"

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



MIÉRCOLES/WEDNESDAY 9		JUEVES/THURSDAY 10		VIERNES/FRIDAY 11
Espaguetis con salsa boloñesa Pechugas de pollo a la plancha con ensalada de pepino y tomate Pan - manzana		Alubias blancas guisadas con verduras Merluza al horno con ensalada de maíz Pan-melón		Crema de zanahorias, calabaza y brócoli Tortilla de patatas con ensalada de atún Pan integral-mix fruta
Verduras gratinadas Pescado al horno Fruta		Ensalada completa con queso fresco y nueces Fruta		Verduras salteadas Hamburguesa casera Fruta
LUNES/MONDAY 14	MARTES/TUESDAY 15	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 16	JUEVES/THURSDAY 17	VIERNES/FRIDAY 18
Puré de verduras Chuletas de aguja con chimichurri y ensalada mixta Pan-melón	Lentejas guisadas con verduras Fletán en salsa con ensalada de pepino Pan integral - manzana	Ensalada de pasta Alitas de pollo al horno/INF contramuslos, con ensalada de lechuga y tomate Pan-sandía	Alubias pintas guisadas con arroz integral Tortillas francesas de atún con ensalada mixta Pan - plátano	
Ensalada de pasta con atún Fruta	Crema de verduras Huevo/tortilla Fruta	Calabacín/berenjena plancha Pescadito frito Lácteo	Ensalada variada Pizza casera Fruta	
LUNES/MONDAY 21	MARTES/TUESDAY 22	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 23	JUEVES/THURSDAY 24	VIERNES/FRIDAY 25
Arroz blanco con tomate Huevos fritos / tortilla francesa con ensalada de atún Pan - manzana	Lentejas guisadas con verduras Bacalao con tomate y pimientos inf. Buñuelos de bacalao con ensalada de pepino Pan integral-Sandía	Crema de verduras Pollo asado con ensalada mixta Pan-plátano	Garbanzos guisados Hamburguesas de vacuno con ensalada de maíz Pan-melón	Fideuá mixta (pollo, pescado blanco y verduras) Rabas de calamar con ensalada mixta Pan integral-mix de frutas
Crema de zanahorias Chuleta de pavo Fruta	Arroz salteado con verduras Huevo/tortilla francesa Fruta	Pescado al horno con verduritas y guarnición de arroz Fruta	Brócoli con patatas Huevo/tortilla Lácteo	Ensalada variada Lomitos de cerdo Fruta
LUNES/MONDAY 28	MARTES/TUESDAY 29	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 30		
Macarrones integrales con atún Lomo de cerdo plancha con ensalada mixta Pan-plátano	Alubias blancas guisadas con verduras Tortilla francesa de jamón con ensalada de tomate Pan integral-melón	Arroz tres delicias Boquerones al horno y ensalada de pepino Pan - yogur		
Champiñones/setas salteados Pescado azul al horno Fruta	Ensalada brotes verdes Pollo a la plancha Fruta	Salmorejo/ensalada en tomate Solomillo de pavo Fruta		

