

COMEDOR 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
			AP: POLLO PLANCHA CON ENSALADA 592Kcal. 25g P. 78g HC. 20g L.	CEL: FIDEOS SIN GLUTEN 534Kcal. 30g P. 72g HC. 14g L.
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
AH: FILETE DE POLLO	CEL: FLETÁN AL HORNO AP: SAN JACOBO CON ENSALADA	CEL: MACARRONES SIN GLUTEN AP: MACARRONES CON TOMATE		APLV: SALSA MAYONESA CEL: MERLUZA AL HORNO AH: MERLUZA AL HORNO AP: HUEVO/TORTILLA FRANCESA
623Kcal. 20g P. 93g HC. 19g Lip	632Kcal. 32g P. 72g HC. 24g L.	664Kcal. 30g P. 82g HC. 24g L.	684Kcal. 35g P. 82g HC. 24g L.	622Kcal. 26g P. 80g HC. 22g L.
LUNES/MONDAY 12	MARTES/TUESDAY 13	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 14	JUEVES/THURSDAY 15	VIERNES/FRIDAY 16
	Macarrones integrales con chorizo Pechugas de pollo a la plancha 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
	CEL: MACARRONES SIN GLUTEN	CEL: ATÚN CON TOMATE AH: ATÚN CON TOMATE APLV: YOGUR SOJA AP: HUEVO/TORTILLA	APLV: CREMA SIN LACTEOS AP: PAVO CON TOMATE	AH: PAVO CON ENSALADA APLV: HUEVOS CON MAYONESA AP: PAELLA POLLO. HUEVO/ TORTILLA FRANCESA
	632Kcal. 32g P. 72g HC. 24g L.	628Kcal. 30g P. 82g HC. 20g L.	592Kcal. 25g P. 78g HC. 20g L.	629Kcal. 30g P. 80g HC. 21g L.
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
CEL: PASTA SIN GLUTEN APLV: SALSA DE TOMATE	AH: LOMO DE CERDO CON ENSALADA	CEL: ARROZ 3 DELICIAS SIN GLUTEN AH: ARROZ 3 DELICIAS SIN HUEVO AP: LOMO DE CERDO CON TOMATE		AP: HUEVO/TORTILLA
645Kcal. 32g P. 82g HC. 21g L.	632Kcal. 32g P. 72g HC. 24g L.	669Kcal. 29g P. 80g HC. 25g L.	624Kcal. 39g P. 72g HC. 20g L.	592Kcal. 25g P. 78g HC. 20g L.
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
CEL: PASTA SIN GLUTEN Y BOQUERONES SIN REBOZAR AH: BOQUERONES SIN HUEVO AP: POLLO CON ENSALADA	AH: PAVO CON ENSALADA AP: TORTILLA FRANCESA DE JAMÓN	APLV: CREMA SIN LÁCTEOS	AP: HUEVO/TORTILLA	CEL: PASTA SIN GLUTEN Y POLLO PLANCHA AP: CREMA DE VERDURAS AH: POLLO PLANCHA
642Kcal. 26g P 85g HC. 22g L	686Kcal. 32g P. 81g HC. 25g L	669Kcal. 39g P. 72g HC. 25g L	617 Kcal. 37g P. 70g HC. 21g L	592Kcal. 25g P. 78g HC. 20g L.

LEYENDA: CELIACOS (Rojo) APLV/LACTOSA: ALERGICOS PROTEÍNA LECHE DE VACA E INTOLERANTES A LA LACTOSA (blanco) AH: ALERGIA AL HUEVO (amarillo). AP: ALÉRGIA AL PESCADO

EXCLUIDOS DEL MENÚ FRUTOS SECOS Y FRUTAS DE PELO. EL MENÚ INCLUYE AGUA DE LA RED PÚBLICA. MENÚ VALORADO POR: CARMEN GEMA BENITO FERNANDEZ. LIC EN FARMACIA. Nº COLEGIADO 754. TEC. EN NUTRICIÓN.

El menú incluye pan sin gluten para celíacos.