

COMEDOR SEPTIEMBRE



NTRA. SRA. DE LA ANTIGUA
PATRONA Y ALCALDESA DE GUADALAJARA

FUNDACIÓN SMJ COLEGIO DIOCESANO "SANTA CRUZ"

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



LUNES/MONDAY 14	MARTES/TUESDAY 15	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 9	JUEVES/THURSDAY 10	VIERNES/FRIDAY 11
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	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
615Kcal. 29g P. 82g HC. 19g L.	632Kcal. 32g P. 72g HC. 24g L.	CEL: PASTA SIN GLUTEN		APLV: CREMA SIN LÁCTEOS Y YOGUR DE SOJA AH: LOMO DE CERDO
LUNES/MONDAY 21	MARTES/TUESDAY 22	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 16	JUEVES/THURSDAY 17	VIERNES/FRIDAY 18
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	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	 Ferias y Fiestas 2026
615Kcal. 29g P. 82g HC. 19g L.	632Kcal. 32g P. 72g HC. 24g L.	CEL: PASTA SIN GLUTEN	AH: CHULETA DE PAVO	
LUNES/MONDAY 28	MARTES/TUESDAY 29	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 23	JUEVES/THURSDAY 24	VIERNES/FRIDAY 25
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	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
AH: FILETE DE POLLO		CEL: PASTA SIN GLUTEN		CEL: PAELLA MIXTA Y FLETÁN A LA PLANCHA
583Kcal. 20g P. 83g HC. 19g Líp	624Kcal. 39g P. 72g HC. 20g L	APLV: PASTA CON TOMATE	648Kcal. 40 GR p. 68g hc 24 G l.	579Kcal. 30g P. 72g HC. 19g L.
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		
	AH: CHULETA DE PAVO	CEL: ARROZ 3 DELICIAS SIN GLUTEN/ BOQUERNES SIN REBOZAR		
		AH: ARROZ 3 DELICIAS SIN HUEVO BOQUERNES SIN HUEVO		
659Kcal. 30g P. 83g HC. 23g Líp	660Kcal. 30g P 83g HC. 22g L	669Kcal. 29g P. 80g HC. 25g L.		

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

EXCLUIDOS DEL MENÚ FRUTOS SECOS Y FRUTAS DE PÉLO

EL MENÚ INCLUYE AGUA DE LA RED PÚBLICA. MENÚ VALORADO POR: CARMEN GEMA BENITO FERNANDEZ. LIC EN FARMACIA. TEC. EN NUTRICIÓN.

*LEGUMBRES CON VERDURAS: Cebolla, zanahoria, pimiento verde y rojo, calabacín y patatas.

