

ORIENTACIONES PARA LAS CENAS
NOVIEMBRE

FUNDACIÓN SMJ COLEGIO DIOCESANO "SANTA CRUZ"

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

MARTES/TUESDAY 3	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 4	JUEVES/THURSDAY 5	VIERNES/FRIDAY 6
Arroz blanco con tomate Huevos fritos/tortillas con ensalada mixta Pan integral-manzana	Alubias blancas con verduras Bacalao con tomate y pimientos **INF**. Buñuelos de bacalao. Ensalada de maíz Pan-pera	Crema de zanahorias y calabaza Pollo asado con ensalada mixta Pan-mandarina	Fideuá mixta Merluza al horno con ensalada de zanahorias Pan integral – mix de frutas
Ensalada variada Lomito de cerdo con champiñones Fruta	Verduras al vapor Chuleta de pavo Fruta	Guisantes sofritos con jamón y tomate Huevo/tortilla Fruta	Ensalada de brotes verdes Albóndigas de ternera Lácteo
LUNES/MONDAY 9	**MARTES/TUESDAY 10**	**MIÉRCOLES/WEDNESDAY 11**	**JUEVES/THURSDAY 12**	**VIERNES/FRIDAY 13**
Puré de verduras Filetes de pavo con salsa chimichurri ensalada de lechuga Pan-manzana	Pasta con salsa carbonara Rabas de calamar con ensalada de tomate Pan integral-pera	Lentejas guisadas con verduras Tortilla francesa de atún con ensalada mixta Pan-yogur	Arroz con verduras Fletán en salsa con ensalada de maíz Pan-mandarina	Sopa de cocido Garbanzos con repollo y zanahoria Carne de cocido. Ensalada mixta Pan integral – mix de frutas
Pasta con verduras Huevo/tortilla Fruta	Brócoli con jamón Pescado azul Fruta	Sopa de estrellitas Pollo a la plancha Fruta	Ensalada variada Hamburguesa casera Fruta	Crema de verduras Pescado blanco Lácteo
LUNES/MONDAY 16	**MARTES/TUESDAY 17**	**MIÉRCOLES/WEDNESDAY 18**	**JUEVES/THURSDAY 19**	**VIERNES/FRIDAY 20**
Macarrones integrales con atún Chuleta de aguja con salsa chimichurri y ensalada maíz Pan-mandarina	Alubias pintas con arroz integral Tortilla francesa de jamón con ensalada mixta Pan integral-pera	Arroz 3 delicias Boquerones enharinados al horno y ensalada de tomate Pan-plátano	Crema de calabaza, brócoli y zanahorias Alitas de pollo. **Inf**: contramuslos. Ensalada mixta Pan-manzana	
Salteado de Verduras Pescado blanco Fruta	Ensalada variada Pavo en salsa Fruta	Contramuslo de pollo con calabacín asado Fruta	Sopa de estrellitas Pescado azul Fruta	
LUNES/MONDAY 23	**MARTES/TUESDAY 24**	**MIÉRCOLES/WEDNESDAY 25**	**JUEVES/THURSDAY 26**	**VIERNES/FRIDAY 27**
Macarrones integrales con chorizo Pechugas de pollo a la plancha con ensalada de zanahoria Pan-mandarina	Lentejas guisadas con verduras Empanadillas de atún con ensalada mixta Pan integral-manzana	Puré de verduras Palometa con tomate con ensalada de lechuga Pan-pera	Alubias pintas con arroz integral Hamburguesas de vacuno con ensalada de lechuga y maíz Pan-plátano	Paella mixta Huevos rellenos de atún con ensalada mixta Pan integral-mix de frutas
Crema de espinacas Tortilla francesa Fruta	Ensalada variada Filete de ternera Fruta	Ensalada variada Brocheta de pollo con champiñones Fruta	Pescado blanco al horno con guarnición de verduritas Fruta	Crema de calabacín Solomillo de cerdo Lácteo
LUNES/MONDAY 30				
Crema de zanahorias y calabaza Salmón a la naranja con ensalada mixta Pan-manzana				
Ensalada variada Pavo en salsa Fruta				

MENÚ VALORADO POR: CARMEN GEMA BENITO FERNANDEZ. LIC EN FARMACIA. Nº COLEGIADO 754. TEC. EN NUTRICIÓN.