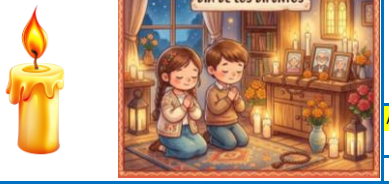





# COMEDOR NOVIEMBRE

**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<br>Huevos fritos/tortillas<br>con ensalada mixta<br>Pan integral-manzana | Alubias blancas con verduras<br>Bacalao con tomate y pimientos<br>**INF**. Buñuelos de bacalao.<br>Ensalada de maíz<br>Pan-pera | Crema de zanahorias y calabaza<br>Pollo asado<br>con ensalada mixta<br>Pan-mandarina | Fideuá mixta<br>Merluza al horno<br>con ensalada de zanahorias<br>Pan integral – mix de frutas |
| AH: FILETE DE POLLO | **AP: POLLO PLANCHA CON ENSALADA** | APLV: CREMA SIN LACTEOS | **CEL: PAELLA POLLO**<br>**AP: PAELLA POLLO Y HUEVO/TORTILLA** |
| 623Kcal. 20g P. 93g HC. 19g Líp | 628Kcal. 30g P. 82g HC. 20g L. | 592Kcal. 25g P. 78g HC. 20g L. | 606Kcal. 30g P. 72g HC. 22g L. |
| **LUNES/MONDAY 9** | **MARTES/TUESDAY 10** | **MIÉRCOLES/WEDNESDAY 11** | **JUEVES/THURSDAY 12** | **VIERNES/FRIDAY 13** |
| Puré de verduras<br>Filetes de pavo<br>con salsa chimichurri<br>ensalada de lechuga<br>Pan-manzana | Pasta con salsa carbonara<br>Rabas de calamar<br>con ensalada de tomate<br>Pan integral-pera | Lentejas guisadas con verduras<br>Tortilla francesa de atún<br>con ensalada mixta<br>Pan-yogur | Arroz con verduras<br>Fletán en salsa<br>con ensalada de maíz<br>Pan-mandarina | Sopa de cocido<br>Garbanzos con repollo y zanahoria<br>Carne de cocido.<br>Ensalada mixta<br>Pan integral – mix de frutas |
| | **CEL: PASTA SIN GLUTEN Y FLETÁN AL HORNO**<br>**AP: SAN JACOBO CON ENSALADA** | AH: PAVO CON ENSALADA<br>**AP: TORTILLA FRANCESA DE JAMÓN**<br>APVL: YOGUR DE SOJA | **AP: PAVO CON TOMATE** | **CEL: FIDEOS SIN GLUTEN** |
| 585Kcal. 27g P. 72g HC. 21g L. | 632Kcal. 32g P. 72g HC. 24g L. | 686Kcal. 32g P. 81g HC. 25g L | 592Kcal. 25g P. 78g HC. 20g L. | 534Kcal. 30g P. 72g HC. 14g L |
| **LUNES/MONDAY 16** | **MARTES/TUESDAY 17** | **MIÉRCOLES/WEDNESDAY 18** | **JUEVES/THURSDAY 19** | **VIERNES/FRIDAY 20** |
| Macarrones integrales con atún<br>Chuleta de aguja<br>con salsa chimichurri y ensalada maíz<br>Pan-mandarina | Alubias pintas con arroz integral<br>Tortilla francesa de jamón<br>con ensalada mixta<br>Pan integral-pera | Arroz 3 delicias<br>Boquerones enharinados al horno<br>y ensalada de tomate<br>Pan-plátano | Crema de calabaza, brócoli y zanahorias<br>Alitas de pollo. **Inf**: contramuslos.<br>Ensalada mixta<br>Pan-manzana |  |
| **CEL: PASTA SIN GLUTEN**<br>**AP: MACARRONES BOLOÑESA** | AH: PAVO CON ENSALADA | **CEL: ARROZ 3 DELICIAS SIN GLUTEN Y BOQUERONES SIN REBOZ.**<br>AH: ARROZ 3 DELICIAS SIN HUEVO Y BOQUERONES SIN HUEVO<br>**AP: LOMO DE CERDO CON TOMATE** | APLV: CREMA SIN LACTEOS | |
| 669Kcal. 39g P. 72g HC. 25g L | 632Kcal. 32g P. 72g HC. 24g L. | 669Kcal. 29g P. 80g HC. 25g L. | 624Kcal. 39g P. 72g HC. 20g L. | |
| **LUNES/MONDAY 23** | **MARTES/TUESDAY 24** | **MIÉRCOLES/WEDNESDAY 25** | **JUEVES/THURSDAY 26** | **VIERNES/FRIDAY 27** |
| Macarrones integrales con chorizo<br>Pechugas de pollo a la plancha<br>con ensalada de zanahoria<br>Pan-mandarina | Lentejas guisadas con verduras<br>Empanadillas de atún<br>con ensalada mixta<br>Pan integral-manzana | Puré de verduras<br>Palometa con tomate<br>con ensalada de lechuga<br>Pan-pera | Alubias pintas con arroz integral<br>Hamburguesas de vacuno<br>con ensalada de lechuga y maíz<br>Pan-plátano | Paella mixta<br>Huevos rellenos de atún<br>con ensalada mixta<br>Pan integral-mix de frutas |
| **CEL: MACARRONES SIN GLUTEN** | **CEL: ATÚN CON TOMATE**<br>AH: ATÚN CON TOMATE<br>**AP: HUEVO/TORTILLA** | **AP: LOMO DE CERDO CON ENSALADA** | | **AP: PAELLA POLLO. HUEVO/TORTILLA**<br>AH: PAVO CON ENSALADA<br>APLV: HUEVOS CON MAYONESA |
| 632Kcal. 32g P. 72g HC. 24g L. | 664Kcal. 30g P. 82g HC. 24g L. | 593Kcal. 25g P 73g HC. 22g L | 684Kcal. 35g P. 82g HC. 24g L. | 629Kcal. 30g P. 80g HC. 21g L |

| LUNES/MONDAY 30 |
|---|
| Crema de zanahorias y calabaza<br>Salmón a la naranja<br>con ensalada mixta<br>Pan-manzana |
| APLV: CREMA SIN LÁCTEOS |
| **AP: POLLO CON ENSALADA** |
| 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 celiacos.