

# COMEDOR OCTUBRE

FUNDACIÓN SMJ COLEGIO DIOCESANO "SANTA CRUZ"

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



MARTES/TUESDAY 1	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 2	JUEVES/THURSDAY 3	VIERNES/FRIDAY 4
Lentejas con verduras Tortillas francesas con atún y ensalada mixta Pan-Fruta de temporada	Arroz tres delicias Rabas de calamar con ensalada mixta Pan integral-Yogur-Fruta de temporada	Crema de brócoli y calabacín Salmón a la naranja Pan-Fruta de temporada	Sopa de cocido Garbanzos con repollo y zanahoria Carne de cocido Pan-Fruta de temporada
AH: POLLO CON ENSALADA	AH: ARROZ 3 DELICIAS (SIN HUEVO) CEL: ARROZ 3 DELICIAS SIN GLUTEN Y FLETÁN AL HORNO	APLV: CREMA SIN LÁCTEOS	
660Kcal. 30g P 83g HC. 22g L	656Kcal. 38gP 72g HC. 24g Lip.	675Kcal. 34g P. 78g HC. 23g L.	534Kcal. 30g P. 72g HC. 14g L
LUNES/MONDAY 7	MARTES/TUESDAY 8	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 9	VIERNES/FRIDAY 11
Crema de zanahorias y calabaza Filete de pollo a la plancha con ensalada mixta Pan-Fruta de temporada	Judías pintas con arroz integral Tortillas francesas de jamón con ensalada de tomate Pan-Fruta de temporada	Fideuá de pollo Bacalao con tomate y pimientos. INF. Buñuelos de bacalao Pan integral-Fruta de temporada	Sopa de pescado Albóndigas en salsa con champiñones Pan-Fruta de temporada
APLV: CREMA SIN LACTEOS	AH: PAVO CON ENSALADA	CEL: PAELLA CON POLLO	CEL: FIDEOS SIN GLUTEN Y ALBÓNDIGAS SIN GLUTEN
563Kcal. 25g P 73g HC. 19g	612Kcal. 33g P. 72g HC. 20g L.	664Kcal. 30g P. 82g HC. 24g L.	617 Kcal. 37g P. 70g HC. 21g L
LUNES/MONDAY 14	MARTES/TUESDAY 15	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 16	VIERNES/FRIDAY 18
Arroz blanco con tomate Huevos fritos/tortillas y salchichas de ave con ensalada Pan-Fruta de temporada	Alubias blancas con verduras Hamburguesas de vacuno con ensalada de lechuga Pan-Fruta de temporada	Pasta carbonara Fletan en salsa con ensalada de maíz Pan integral-Gelatinas y fruta	Judías verdes con patatas y tomate Merluza rebosada con ensalada de lechuga Pan-Fruta de temporada
AH: ARROZ BLANCO Y SALCHICHAS		CEL: PASTA SIN GLUTEN APLV: PASTA CON TOMATE	CEL: MERLUZA REB. SIN GLUTEN AH: MERLUZA PLANCHA
623Kcal. 20g P. 93g HC. 19g Lip	628Kcal. 30g P. 82g HC. 20g L.	611Kcal. 29g P. 72g HC. 23g L.	644Kcal. 25g P. 82g HC. 24g L.
LUNES/MONDAY 21	MARTES/TUESDAY 22	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 23	JUEVES/THURSDAY 24
Crema de calabacín Chuletas de Sajonia con ensalada de atún Pan-Fruta de temporada	Lentejas con verduras Villaroy de york con ensalada de tomate Pan-Fruta de temporada	Macarrones integrales con chorizo Alitas de pollo/INF: Contramuslos con ensalada mixta Pan-Fruta de temporada	Alubias pintas estofadas Palometa con tomate Pan-Fruta de temporada
APLV: CREMA SIN LÁCTEOS Y LOMO DE CERDO	CEL: SAN JACOBO SIN GLUTEN APLV: SAN JACOBO SIN QUESO	CEL: PASTA SIN GLUTEN	AH: PAVO CON ENSALADA APLV: HUEVOS RELLENOS SIN SALSONESA
645Kcal. 32g P. 82g HC. 21g L.	632Kcal. 32g P. 72g HC. 24g L.	623Kcal. 31g P. 82g HC. 19g L.	624Kcal. 39g P. 72g HC. 20g L.
LUNES/MONDAY 28	MARTES/TUESDAY 29	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 30	JUEVES/THURSDAY 31
Puré de verduras Lomos en salsa con ensalada mixta Pan-Fruta de temporada	Garbanzos guisados Tortilla francesa de jamón con ensalada de tomate Pan-Fruta de temporada	Pasta con atún Filetes de pavo con chimichurri y ensalada de maíz Pan integral-Fruta de temporada	Alubias blancas con verduras Fletán en salsa con ensalada de lechuga Pan-Fruta de temporada
	AH: POLLO CON ENSALADA	CEL: PASTA SIN GLUTEN	
580Kcal. 25g P 75g HC. 20g L	669Kcal. 39g P. 72g HC. 25g L.	592Kcal. 25g P. 78g HC. 20g L.	627Kcal. 32g P. 82g HC. 19g 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 PIELO**  
 EL MENÚ INCLUYE AGUA DE LA RED PÚBLICA. MENÚ VALORADO POR: CARMEN GEMA BENITO FERNANDEZ. LIC EN FARMACIA. TEC. EN NUTRICIÓN.

