



OCTUBRE

ORIENTACIONES PARA LAS CENAS

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
	Verduras cocidas Pavo guisado Fruta	Ensalada variada Hamburguesa casera Fruta	Arroz salteado con pollo y verduras Queso fresco Fruta	Judías verdes con tomate Huevo/tortilla Fruta
LUNES/MONDAY 7	MARTES/TUESDAY 8	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 9	JUEVES/THURSDAY 10	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	Lentejas con verduras Empanadillas de atún con ensalada mixta Pan-Fruta de temporada	Sopa de pescado Albóndigas en salsa con champiñones Pan-Fruta de temporada
Ensalada de pasta Sepia plancha Fruta	Verduras al vapor Pescado Azul Fruta	Crema de calabacín Filete de ternera Fruta	Verduras salteadas Pescado al horno Fruta	Ensalada variada Tortilla de patatas Fruta
LUNES/MONDAY 14	MARTES/TUESDAY 15	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 16	JUEVES/THURSDAY 17	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	Garbanzos con bacalao Pollo asado con ensalada mixta Pan-Fruta de temporada	Judías verdes con patatas y tomate Merluza rebozada con ensalada de lechuga Pan-Fruta de temporada
Guisantes con jamón Pescado al horno Fruta	Salteado de setas y verduras Huevo Fruta	Coliflor Chuleta de cerdo Fruta	Ensalada de pasta Huevo/tortilla Fruta	Sopa de fideos Pavo en salsa Fruta
LUNES/MONDAY 21	MARTES/TUESDAY 22	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 23	JUEVES/THURSDAY 24	VIERNES/FRIDAY 25
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	Paella mixta Huevos rellenos con ensalada mixta Pan-Fruta de temporada
Sopa de pasta Huevo/tortilla Fruta	Verduras al vapor Pescado azul Fruta	Crema de verduras Pescado al horno Fruta	Ensalada con pasta Chuleta de cerdo Fruta	Ensalada variada Hamburguesa casera Postre
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	<p>Todos los Santos</p>
Arroz con verduras Pescado al horno Fruta	Brócoli Pizza casera Fruta	Verduras gratinadas Pescado plancha Fruta	Crema de calabaza Huevo/tortilla Fruta	