

NOVIEMBRE

ORIENTACIONES PARA LAS CENAS

FUNDACIÓN SMJ COLEGIO DIOCESANO "SANTA CRUZ"

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



LUNES/MONDAY 4	MARTES/TUESDAY 5	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 6	JUEVES/THURSDAY 7	VIERNES/FRIDAY 8
Arroz blanco con tomate Huevos fritos/tortillas y salchichas de ave con ensalada de atún Pan-Fruta de temporada	Lentejas con verduras Alitas de pollo. INF. Contamúslas con ensalada de tomate Pan-Fruta de temporada	Pasta carbonara Boquerones en tempura con ensalada mixta Pan integral-Fruta de temporada	Alubias pintas con arroz integral Hamburguesas de vacuno con ensalada mixta Pan-Fruta de temporada	Coliflor con patatas y salsonesa Merluza en salsa con ensalada de lechuga Pan-fruta de temporada
Ensalada variada Pavo en salsa Fruta	Verduras cocidas Pescado al vapor Fruta	Guisantes con jamón Huevo/tortilla Fruta	Crema de verduras Pescado plancha Fruta	Sopa de fideos Chuleta de cerdo Fruta
LUNES/MONDAY 11	MARTES/TUESDAY 12	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 13	JUEVES/THURSDAY 14	VIERNES/FRIDAY 15
Puré de verduras Chuletas de Sajonia con ensalada de atún Pan-Fruta de temporada	Garbanzos guisados Tortillas francesas de jamón con ensalada de tomate Pan-Fruta de temporada	Arroz 3 delicias Fletan en salsa con ensalada de maíz Pan integral-Gelatinas y fruta	Alubias blancas con verduras Empanadillas de atún con ensalada mixta Pan-Fruta de temporada	
Verduras cocidas Pescado al vapor Fruta	Ensalada variada Pavo en salsa Fruta	Ensalada de hojas verdes Tortilla de patatas Fruta	Sopa de estrellitas Pechugas de pollo Fruta	
LUNES/MONDAY 18	MARTES/TUESDAY 19	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 20	JUEVES/THURSDAY 21	VIERNES/FRIDAY 22
FIDEUA CON POLLO Rabas de calamar con ensalada mixta Pan integral-Yogur-Fruta de temporada	Macarrones integrales con chorizo Pechugas de pollo a la plancha Pan-Fruta de temporada	Lentejas con verduras Tortilla francesa de atún con ensalada de tomate Pan integral-Fruta de temporada	Crema de zanahorias con calabaza Bacalao con tomate y pimientos Pan-Fruta de temporada	Sopa de cocido Garbanzos con repollo y zanahoria Carne de cocido Pan-Fruta de temporada
Brócoli con jamón Chuleta de cerdo Fruta	Verduras gratinadas Pescado azul Fruta	Ensalada variada Filete ruso Fruta	Sopa de estrellitas solomillo de pavo Fruta	Ensalada de arroz Tortilla francesa con queso Fruta
LUNES/MONDAY 25	MARTES/TUESDAY 26	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 27	JUEVES/THURSDAY 28	VIERNES/FRIDAY 28
Crema de calabacín Salmón a la naranja ensalada mixta Pan-Fruta de temporada	Alubias blancas con verduras Huevos fritos con ensalada de atún Pan-Fruta de temporada	Pasta con atún Villaroy de york con ensalada de maíz Pan integral-Fruta de temporada	Garbanzos con bacalao Pollo asado con ensalada mixta Pan-Fruta de temporada	Paella mixta Palometa con tomate y lechuga Pan-Fruta de temporada
Ensalada variada Muslitos de pollo con champiñones Fruta	Crema de verduras Chuleta de cerdo Fruta	Ensalada variada Pescado en salsa Fruta	Sopa de fideos Tortilla francesa Fruta	Crema de verduras Albóndigas de ternera Fruta



REZAMOS POR NUESTROS DIFUNTOS

