

# COMEDOR NOVIEMBRE

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. <b>INF.</b> Contamuslos 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
<b>AH: ARROZ BLANCO Y SALCHICHAS</b>		<b>CEL: PASTA SIN GLUTEN</b> APLV: SALSA DE TOMATE CEL: PALOMETA CON TOMATE		APLV: SALSA MAYONESA
623Kcal. 20g P. 93g HC. 19g Lip	632Kcal. 32g P. 72g HC. 24g L.	664Kcal. 30g P. 82g HC. 24g L.	710Kcal. 38g P. 90g HC. 22g L.	631Kcal. 27g P 79g HC. 23g
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	 <p><i>Día de la Enseñanza</i></p>
APLV: LOMO DE CERDO	<b>AH: PAVO CON ENSALADA</b>	<b>AH: ARROZ 3 DELICIAS (SIN HUEVO)</b> <b>CEL: ARROZ 3 DELICIAS SIN GLUTEN</b>	<b>AH: PALOMETA CON TOMATE</b> <b>CEL: PALOMETA CON TOMATE</b>	
645Kcal. 32g P. 82g HC. 21g L.	612Kcal. 33g P. 72g HC. 20g L.	611Kcal. 29g P. 72g HC. 23g L.	710Kcal. 38g P. 90g HC. 22g L.	
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
<b>CEL: PAELLA DE POLLO Y FLETAN AL HORNO</b>	<b>CEL: PASTA SIN GLUTEN</b>	<b>AH: PAVO CON ENSALADA</b>	APLV: CREMA SIN LACTEOS	
686Kcal. 32g P. 81g HC. 25g L	623Kcal. 31g P. 82g HC. 19g L.	669Kcal. 39g P. 72g HC. 25g L.	624Kcal. 39g P. 72g HC. 20g L.	534Kcal. 30g P. 72g HC. 14g L
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
APLV: CREMA SIN LACTEOS	<b>AH: POLLO CON ENSALADA DE ATÚN</b>	<b>CEL: PASTA SIN GLUTEN</b> <b>CEL: SAN JACOBO SIN GLUTEN</b> APLV: SAN JACOBO SIN QUESO		
580Kcal. 25g P 75g HC. 20g L	613Kcal. 27g P 79g HC. 21g	592Kcal. 25g P. 78g HC. 20g L.	627Kcal. 32g P. 82g HC. 19g L	629Kcal. 30g P. 80g HC. 21g L

**LEYENDA: CEL: CELIACOS** (Rojo) APLV/LACTOSA: ALERGICOS PROTEÍNA LECHE DE VACA E INTOLERANTES A LA LACTOSA (blanco). **AH: ALERGIAS AL HUEVO** (amarillo)

**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. TEC. EN NUTRICIÓN.

