

COMEDOR DICIEMBRE

FUNDACIÓN SMJ COLEGIO DIOCESANO "SANTA CRUZ"

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



LUNES/MONDAY 2	MARTES/TUESDAY 3	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 4	JUEVES/THURSDAY 5	VIERNES/FRIDAY 6
Crema de zanahorias y calabaza Tortillas francesas de jamón y ensalada mixta Pan-Fruta de temporada	Arroz tres delicias Boquerones en tempura con ensalada de maíz Pan-Fruta de temporada	Alubias pintas con verduras Alitas de pollo. INF. Contramuslos de pollo con ensalada de zanahorias Pan integral-yogur-Fruta de temporada	Macarrones integrales con chorizo Fletán en salsa con ensalada mixta Pan-Fruta de temporada	
AH: POLLO CON ENSALADA APLV: CREMA SIN LÁCTEOS	AH: ARROZ 3 DELICIAS (SIN HUEVO) CEL: ARROZ 3 DELICIAS SIN GLUTEN Y FLETÁN AL HORNO		CEL:PASTA SIN GLUTEN	
656Kcal. 38gP 72g HC. 24g Lip.	686Kcal. 32g P. 81g HC. 25g L	664Kcal. 30g P. 82g HC. 24g L.	623Kcal. 31g P. 82g HC. 19g L.	
LUNES/MONDAY 9	MARTES/TUESDAY 10	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 11	JUEVES/THURSDAY 12	VIERNES/FRIDAY 12
Arroz blanco con tomate Huevos fritos/tortillas y salchichas de ave con ensalada de atún Pan-Fruta de temporada	Lentejas con verduras Rabas de calamar con ensalada de tomate Pan-Fruta de temporada	Fideuá Mixta Pechugas de pollo a la plancha con ensalada mixta Pan integral-Fruta de temporada	Alubias blancas con verduras Bacalao con tomate.INF. Buñuelos de Bacalao con lechuga Pan-Fruta de temporada	Judías verdes con patatas y tomate Albóndigas en salsa con champiñones Pan-Fruta de temporada
AH: ARROZ BLANCO Y SALCHICHAS	CEL: PESCADO AL HORNO	CEL: PAELLA MIXTA		CEL: ALBÓNDIGAS SIN GLUTEN
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.	617 Kcal. 37g P. 70g HC. 21g L
LUNES/MONDAY 16	MARTES/TUESDAY 17	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 18	JUEVES/THURSDAY 19	VIERNES/FRIDAY 20
Puré de verduras Chuletas de Sajonia con ensalada de atún Pan-Fruta de temporada	Garbanzos guisados Hamburguesas de vacuno con ensalada de lechuga y maíz. Pan-Fruta de temporada	Pasta carbonara Salmón a la naranja con ensalada mixta Pan integral-Fruta de temporada	Alubias pintas con arroz integral Empanadillas de atún con ensalada de zanahorias Pan-Fruta de temporada	Sopa de pescado Pizzas variadas Turrón de chocolate (alergias: dulces sin alérgenos)
APLV: LOMO DE CERDO		CEL: PASTA SIN GLUTEN APLV: PASTA CON TOMATE	AH. PALOMETA CON TOMATE CEL: PALOMETA CON TOMATE	CEL: FIDEOS Y PIZZAS SIN GLUTEN
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.	700Kcal. 40g P 83g HC. 22g 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 PÉLO

EL MENÚ INCLUYE AGUA DE LA RED PÚBLICA. MENÚ VALORADO POR: CARMEN GEMA BENITO FERNANDEZ. LIC EN FARMACIA. TEC. EN NUTRICIÓN.

*LEGUMBRES CON VERDURAS: Cebolla, zanahoria, pimiento verde y rojo, calabacín y patatas.

