

# ORIENTACIONES PARA LAS CENAS

## DICIEMBRE

FUNDACIÓN SMJ COLEGIO DIOCESANO "SANTA CRUZ"

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



|   |   | MIÉRCOLES/WEDNESDAY 8  | JUEVES/THURSDAY 9  | VIERNES/FRIDAY 10   |
|---|---|--|--|---|
|   |   | Macarrones integrales con atún<br>Pechuga de pollo a la plancha<br>con ensalada mixta<br>Pan integral-Fruta de temporada             | Lentejas con verduras<br>Boquerones en tempura<br>con ensalada de maíz<br>Pan-Fruta de temporada                   | Coliflor con patatas y salsonesa<br>Tortilla francesa de queso<br>Pan-Fruta de temporada                    |
|   |   | Judías verdes con patata,<br>zanahoria y taquitos de jamón<br>Huevo/tortilla<br>Fruta  | Ensalada variada<br>Sándwich mixto<br>con tomatitos asados<br>Fruta  | Lomo de cerdo<br>con arroz y pimientos<br>Yogur   |
| LUNES/MONDAY 13   | MARTES/TUESDAY 14   | MIÉRCOLES/WEDNESDAY 15   | JUEVES/THURSDAY 16   | VIERNES/FRIDAY 17   |
| Puré de verduras<br>Chuleta de Sajonia<br>con ensalada de atún<br>Pan-Fruta de temporada                                    | Judías Blancas con verduras<br>Empanadillas de atún<br>con ensalada de tomate<br>Pan-Fruta de temporada             | Pasta carbonara<br>Fletán en salsa verde<br>con ensalada de lechuga<br>Pan integral-Yogur  | Garbanzos guisados<br>Pollo asado<br>con ensalada mixta<br>Pan-Fruta de temporada                                  | Paella mixta<br>Huevos rellenos de atún<br>con ensalada de maíz<br>Pan-Fruta de temporada                   |
| Pescado azul con patata y<br>calabacín/berenjena<br>Fruta   | Pollo/pavo con menestra de coliflor<br>y champiñones<br>Fruta   | Guisantes con tomate<br>Huevo/tortilla<br>Yogur  | Pescado blanco<br>con salteado de verduras<br>Fruta  | Crema de verduras<br>y filete de ternera<br>Yogur   |
| LUNES/MONDAY 20   | MARTES/TUESDAY 21   | MIÉRCOLES/WEDNESDAY 22   | JUEVES/THURSDAY 23   | VIERNES/FRIDAY 24   |
| Crema de calabaza y zanahorias<br>Tortillas francesas de jamón<br>con ensalada de lechuga<br>Pan-Fruta de temporada         | Arroz 3 delicias<br>Bacalao con tomate.<br>INF. Buñuelos de bacalao<br>con ensalada mixta<br>Pan-Fruta de temporada | Judías pintas estofadas<br>Alitas de pollo.<br>INF. Contramuslos de pollo<br>con ensalada de atún<br>Pan integral-Fruta de temporada | Espaguetis boloñesa<br>Medallón de calamar<br>con ensalada de lechuga<br>Pan-Fruta de temporada                    | Sopa de cocido<br>Garbanzos con repollo<br>y zanahoria<br>Carne de cocido<br>Pan y fruta de temporada       |
| Pescado azul con patata<br>cocida/asada y pimientos<br>Fruta  | Ternera/hígado con<br>calabacín/berenjena y patatas<br>Fruta  | Huevos<br>con pisto de verduras<br>Fruta   | Ensalada variada<br>Pollo/pavo con calabaza asada<br>Fruta   | Crema de calabaza y zanahorias<br>Pescado blanco<br>Yogur   |
| LUNES/MONDAY 27   | MARTES/TUESDAY 28   | MIÉRCOLES/WEDNESDAY 29   | JUEVES/THURSDAY 30   | VIERNES/FRIDAY 31   |
| Arroz blanco con tomate<br>Huevos fritos/tortillas y<br>salchichas de ave<br>con ensalada de atún<br>Pan-Fruta de temporada | Judías blancas con verduras<br>Salmón a la Naranja<br>con ensalada de lechuga<br>Pan-Fruta de temporada             | Crema de calabacín y brócoli<br>Hamburguesas de vacuno<br>con ensalada mixta<br>Pan integral-Gelatinas                               | Lentejas con verduras y patatas<br>Pechugas de pollo empanadas<br>con ensalada de tomate<br>Pan-Fruta de temporada | Judías verdes con patatas<br>y tomate<br>Merluza en salsa<br>con ensalada de maíz<br>Pan-Fruta de temporada |
| Ensalada variada<br>Pavo en salsa<br>Fruta  | Sopa de fideos<br>Chuleta de cerdo<br>Fruta   | Salteado de arroz con verduras<br>Huevo/tortilla<br>Fruta  | Crema de verduras<br>Pescado a la plancha<br>Fruta   | Ensalada de hojas verdes<br>Pizza casera<br>Lácteo  |

¡GRACIAS SEÑOR POR ESTE NUEVO AÑO LLENO DE POSIBILIDADES... LLENO DE TU AMOR!