

Happy  
New Year

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 Pechuga de pollo a la plancha con ensalada mixta Pan integral-Fruta de temporada	Lentejas con verduras Boquerones en tempura con ensalada de maíz Pan-Fruta de temporada	Coliflor con patatas y salsonesa Tortilla francesa de queso Pan-Fruta de temporada		
<b>CEL: PASTA SIN GLUTEN</b>	<b>CEL: BOQUERONES SIN TEMPURA</b>	APLV: SALSA MAYONESA y TORTILLA FRANCESA SIN QUESO		
	APLV: BOQUERONES SIN TEMPURA <b>AH: BOQUERONES SIN TEMPURA</b>	<b>AH: PAVO CON QUESO</b>		
623Kcal. 31g P. 82g HC. 19g L.	684Kcal. 35g P. 82g HC. 24g L	580Kcal. 25g P 75g HC. 20g L		
LUNES/MONDAY 13	MARTES/TUESDAY 14	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 15	JUEVES/THURSDAY 16	VIERNES/FRIDAY 17
Puré de verduras Chuleta de Sajonia con ensalada de atún Pan-Fruta de temporada	Judías Blancas con verduras Empanadillas de atún con ensalada de tomate Pan-Fruta de temporada	Pasta carbonara Fletán en salsa verde con ensalada de lechuga Pan integral-Yogur	Garbanzos guisados Pollo asado con ensalada mixta Pan-Fruta de temporada	Paella mixta Huevos rellenos de atún con ensalada de maíz Pan-Fruta de temporada
APLV: LOMO DE CERDO	<b>CEL: ATÚN CON TOMATE</b> <b>AH: ATÚN CON TOMATE</b>	<b>CEL: PASTA SIN GLUTEN</b> APLV: SALSA DE TOMATE		<b>AH: PAVO</b>
593Kcal. 25g P 73g HC. 22g L	612Kcal. 33g P. 72g HC. 20g L.	669Kcal. 29g P. 80g HC. 25g L.	620Kcal. 35g P 75g HC. 20g L	584Kcal. 29g P. 72g HC. 20g L
LUNES/MONDAY 20	MARTES/TUESDAY 21	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 22	JUEVES/THURSDAY 23	VIERNES/FRIDAY 24
Crema de calabaza y zanahorias Tortillas francesas de jamón con ensalada de lechuga Pan-Fruta de temporada	Arroz 3 delicias Bacalao con tomate. <b>INF.</b> Buñuelos de bacalao con ensalada mixta Pan-Fruta de temporada	Judías pintas estofadas Alitas de pollo. <b>INF.</b> Contramuslos de pollo con ensalada de atún Pan integral-Fruta de temporada	Espaguetis boloñesa Medallón de calamar con ensalada de lechuga Pan-Fruta de temporada	Sopa de cocido Garbanzos con repollo y zanahoria Carne de cocido Pan y fruta de temporada
<b>AH: POLLO CON ENSALADA</b>	<b>CEL: ARROZ 3 DELICIAS SIN GLUTEN</b> <b>AH: ARROZ 3 DELICIAS SIN HUEVO</b>		<b>CEL: PASTA SIN GLUTEN</b> <b>CEL: FLETÁN PLANCHA</b>	<b>CEL: FIDEOS SIN GLUTEN</b>
583Kcal. 20g P. 83g HC. 19g Lip	632Kcal. 32g P. 72g HC. 24g L.	700Kcal. 40g P 83g HC. 22g L	584Kcal. 29g P. 72g HC. 20g L	534Kcal. 30g P. 72g HC. 14g L
LUNES/MONDAY 27	MARTES/TUESDAY 28	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 29	JUEVES/THURSDAY 30	VIERNES/FRIDAY 31
Arroz blanco con tomate Huevos fritos/tortillas y salchichas de ave con ensalada de atún Pan-Fruta de temporada	Judías blancas con verduras Salmón a la Naranja con ensalada de lechuga Pan-Fruta de temporada	Crema de calabacín y brócoli Hamburguesas de vacuno con ensalada mixta Pan integral-Gelatinas	Lentejas con verduras y patatas Pechugas de pollo empanadas con ensalada de tomate Pan-Fruta de temporada	Judías verdes con patatas y tomate Merluza en salsa con ensalada de maíz Pan-Fruta de temporada
AH: ARROZ BLANCO Y SALCHICHAS		APLV: CREMA SIN LACTEOS	<b>CEL: PECHUGA EMP. SIN GLUTEN</b> <b>AH: PECHUGA A LA PLANCHA</b>	
623Kcal. 20g P. 93g HC. 19g Lip	675Kcal. 34g P. 78g HC. 23g L.	593Kcal. 25g P 73g HC. 22g L	624Kcal. 39g P. 72g HC. 20g L	617 Kcal. 37g P. 70g HC. 21g L

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

**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.