

COMEDOR FEBRERO

FUNDACIÓN SMJ COLEGIO DIOCESANO "SANTA CRUZ"

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



LUNES/MONDAY 3	MARTES/TUESDAY 4	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 5	JUEVES/THURSDAY 6	VIERNES/FRIDAY 7
Puré de verduras Chuletas de Sajonia con ensalada de tomate Pan-Fruta de temporada	Garbanzos guisados con repollo Tortilla francesa con jamón con ensalada de atún Pan- Yogur	Arroz tres delicias Pechugas de pollo a la plancha con ensalada de tomate Pan integral-Fruta de temporada	Judías blancas con verduras Empanadillas de atún con ensalada de maíz Pan-Fruta de temporada	Espaguetis boloñesa Merluza empanada con ensalada mixta Pan-Fruta de temporada
APLV: LOMO DE CERDO	AH: PAVO	CEL: ARROZ 3 DELICIAS SIN GLUTEN AH: ARROZ 3 DELICIAS SIN HUEVO	CEL: ATÚN CON TOMATE	CEL: PASTA SIN GLUTEN CEL: MERLUZA PLANCHA AH: MERLUZA PLANCHA
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 10	MARTES/TUESDAY 11	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 12	JUEVES/THURSDAY 13	VIERNES/FRIDAY 14
Crema de calabaza y zanahoria Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga Pan-Fruta de temporada	Lentejas con verduras Boquerones con ensalada de tomate Pan-Fruta de temporada	Macarrones integrales con chorizo Salmón a la naranja con ensalada de lechuga Pan integral-Yogur	Judías pintas con arroz integral Pollo asado con ensalada mixta Pan-Fruta de temporada	Sopa de pescado Albóndigas en salsa con champiñón con ensalada de maíz Pan-Fruta de temporada
APLV: CREMA SIN LACTEOS AH: POLLO CON ENSALADA	CEL: BOQUERONES SIN TEMPURA APLV: BOQUERONES SIN TEMPURA AH: BOQUERONES SIN TEMPURA	CEL: PASTA SIN GLUTEN		CEL: FIDEOS SIN GLUTEN CEL: ALBÓNDIGAS SIN GLUTEN AH: ALBÓNDIGAS SIN HUEVO
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	570Kcal. 30g P. 72g HC. 18g L
LUNES/MONDAY 17	MARTES/TUESDAY 18	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 19	JUEVES/THURSDAY 20	VIERNES/FRIDAY 21
Pasta carbonara Rabas de calamar con ensalada de lechuga Pan-Fruta de temporada	Judías blancas con verduras Hamburguesas de vacuno con ensalada de maíz Pan-Fruta de temporada	Crema de calabacín y brócoli. Bacalao con tomate INF. Buñuelos de bacalao con ensalada de atún Pan integral- Yogur	Lentejas con verduras Alitas de pollo con ensalada de lechuga. INF. filetes de pollo Pan-Fruta de temporada	Fideuá. Huevos rellenos de atún con ensalada mixta Pan y fruta de temporada
CEL: PASTA SIN GLUTEN FLETÁN AL HORNO APLV: SALSA DE TOMATE		APLV: CREMA SIN LACTEOS		CEL: PAELLA MIXTA AH: PAVO CON ENSALADA
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
LUNES/MONDAY 24	MARTES/TUESDAY 25	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 26	JUEVES/THURSDAY 27	VIERNES/FRIDAY 28
Arroz blanco con tomate Huevos fritos/tortillas y salchichas de ave con ensalada de atún Pan-Fruta de temporada	Pasta con atún Fletán en salsa verde con ensalada de lechuga Pan-Fruta de temporada	Judías pintas con verduras Filetes de pavo con chimichurri con ensalada mixta Pan integral-Gelatinas	Puré de verduras Palometa con tomate con ensalada de maíz Pan-Fruta de temporada	Sopa de cocido Garbanzos con repollo y zanahoria Carne de cocido Pan y fruta de temporada
AH: ARROZ BLANCO Y SALCHICHAS	CEL: PASTA SIN GLUTEN			CEL: FIDEOS SIN GLUTEN
623Kcal. 20g P. 93g HC. 19g Lip	669Kcal. 29g P. 80g HC. 25g L.	623Kcal. 31g P. 82g HC. 19g L.	684Kcal. 35g P. 82g HC. 24g L	580Kcal. 25g P 75g HC. 20g 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 PIEL

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.