

ORIENTACIONES PARA LAS CENAS MARZO

FUNDACIÓN SMJ COLEGIO DIOCESANO "SANTA CRUZ"

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



		MIÉRCOLES/WEDNESDAY 5	JUEVES/THURSDAY 6	VIERNES/FRIDAY 7
		Macarrones integrales con atún Medallón de calamar con ensalada de lechuga Pan integral-Fruta de temporada	Judías blancas con verduras Hamburguesas de vacuno con ensalada de maíz Pan-Fruta de temporada	Judías verdes con patatas y tomate Limanda rebozada con ensalada mixta Pan-Fruta de temporada
		Verduras rehogadas Huevo/tortilla Fruta	Crema de verduras Pescado azul Fruta de temporada	Ensalada de pasta con huevo duro y atún Fruta
LUNES/MONDAY 10	MARTES/TUESDAY 11	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 12	JUEVES/THURSDAY 13	VIERNES/FRIDAY 14
Puré de verduras Chuleta de Sajonia con ensalada de atún Pan-Fruta de temporada	Lentejas guisadas con verduras Tortillas francesas de jamón con ensalada de lechuga Pan-Fruta de temporada	Arroz 3 delicias Bacalao con tomate. INF. Buñuelos de bacalao con ensalada mixta Pan-Fruta de temporada	Judías pintas con arroz integral Pollo asado con ensalada mixta Pan-Flan	Sopa de pescado Merluza empanada con ensalada de maíz Pan-Fruta de temporada
Ensalada de arroz Pescado azul Fruta	Ensalada de hojas verdes Filete de ternera Fruta	Verduras gratinadas Chuleta de pavo Fruta	Verduras a la plancha Pescado al horno Fruta	Ensalada variada Pizza casera Fruta
LUNES/MONDAY 17	MARTES/TUESDAY 18	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 19	JUEVES/THURSDAY 20	VIERNES/FRIDAY 21
Arroz blanco con tomate Huevos fritos/tortillas y salchichas de ave con ensalada mixta Pan-Fruta de temporada	Judías blancas con verduras Chuleta de aguja con chimichurri y ensalada de maíz Pan-Fruta de temporada	Espirales con chorizo Empanadillas de atún con ensalada mixta Pan integral-fruta de temporada	Puré de garbanzos, zanahorias y repollo Alitas de pollo con ensalada de lechuga. INF. filetes de pollo Pan-Fruta de temporada	Coliflor con patatas y salsonesa Fletán en salsa Pan-Fruta de temporada
Salteado de verduras Pescado a la plancha Fruta	Crema de verduras Tortilla con atún Fruta	Verduras gratinadas Ternera a la plancha Fruta	Arroz tres delicias Ensalada de frutas Yogur	Sopa de estrellitas Huevo/tortilla Fruta
LUNES/MONDAY 24	MARTES/TUESDAY 25	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 26	JUEVES/THURSDAY 27	VIERNES/FRIDAY 28
Pasta carbonara Pechugas de pollo a la plancha con ensalada de lechuga Pan-Fruta de temporada	Judías pintas con arroz integral Rabas de calamar con ensalada de tomate Pan-Fruta de temporada	Crema de Brócoli y calabacín Villero de york con ensalada atún Pan integral-yogur	Garbanzos guisados Tortilla francesa de queso con ensalada de maíz Pan-Fruta de temporada	Paella de Pescado Salmón a la naranja con ensalada mixta Pan y fruta de temporada
Huevos al plato Queso fresco Fruta	Crema de verduras Lomo a la plancha Fruta	Sopa de fideos Pescado al horno Fruta	Ensalada variada Muslitos de pollo con champiñones Fruta	Verdura con tomate Tortilla de patatas Fruta
LUNES/MONDAY 31				
Crema de Calabaza y zanahorias Filete de pavo con chimichurri y ensalada mixta Pan-Fruta de temporada				
Sopa de estrellitas Pescado al horno Fruta				

MENÚ VALORADO POR: CARMEN GEMA BENITO FERNANDEZ.
LIC EN FARMACIA. TEC. EN NUTRICIÓN.