

COMEDOR MARZO

FUNDACIÓN SMJ COLEGIO DIOCESANO "SANTA CRUZ"

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



 19 DE FEBRERO SAN JOSÉ Día del Padre		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 CEL: PASTA SIN GLUTEN Y FLETÁN PLANCHA	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 CEL: LIMANDA PLANCHA AH: LIMANDA PLANCHA
Puré de verduras Chuleta de Sajonia con ensalada de atún Pan-Fruta de temporada APLV: LOMO DE CERDO	Lentejas guisadas con verduras Tortillas francesas de jamón con ensalada de lechuga Pan-Fruta de temporada AH: POLLO CON ENSALADA	Arroz 3 delicias Bacalao con tomate. INF. Buñuelos de bacalao con ensalada mixta Pan-Fruta de temporada CEL: ARROZ 3 DELICIAS SIN GLUTEN	Judías pintas con arroz integral Pollo asado con ensalada mixta Pan-Flan CEL: MERLUZA A LA PLANCHA AH: MERLUZA A LA PLANCHA	
593Kcal. 25g P 73g HC. 22g L LUNES/MONDAY 17 Arroz blanco con tomate Huevos fritos/tortillas y salchichas de ave con ensalada mixta Pan-Fruta de temporada AH: ARROZ BLANCO Y SALCHICHAS	583Kcal. 20g P. 83g HC. 19g Lip MARTES/TUESDAY 18 Judías blancas con verduras Chuleta de aguja con chimichurri y ensalada de maíz Pan-Fruta de temporada	632Kcal. 32g P. 72g HC. 24g L. MIÉRCOLES/WEDNESDAY 19 Espirales con chorizo Empanadillas de atún con ensalada mixta Pan integral-fruta de temporada CEL: PASTA SIN GLUTEN CEL: ATÚN CON TOMATE AH: ATÚN CON TOMATE	584Kcal. 29g P. 72g HC. 20g L JUEVES/THURSDAY 20 Puré de garbanzos, zanahorias y repollo Alitas de pollo con ensalada de lechuga. INF. filetes de pollo Pan-Fruta de temporada APLV: MAYONESA	
623Kcal. 20g P. 93g HC. 19g Lip LUNES/MONDAY 24 Pasta carbonara Pechugas de pollo a la plancha con ensalada de lechuga Pan-Fruta de temporada CEL: PASTA SIN GLUTEN APLV: SALSAS DE TOMATE	620Kcal. 35g P 75g HC. 20g L MARTES/TUESDAY 25 Judías pintas con arroz integral Rabas de calamar con ensalada de tomate Pan-Fruta de temporada CEL: MERLUZA PLANCHA	593Kcal. 25g P 73g HC. 22g L MIÉRCOLES/WEDNESDAY 26 Crema de Brócoli y calabacín Villeroy de york con ensalada atún Pan integral-yogur CEL: SAN JACOBO SIN GLUTEN APLV: SAN JACOBO SIN LÁCTEOS APLV: CREMA SIN LACTEOS	624Kcal. 39g P. 72g HC. 20g L JUEVES/THURSDAY 27 Garbanzos guisados Tortilla francesa de queso con ensalada de maíz Pan-Fruta de temporada AH: LOMO DE CERDO APLV: TORTILLA FRANCESA	
623Kcal. 20g P. 93g HC. 19g Lip LUNES/MONDAY 31 Crema de Calabaza y zanahorias Filete de pavo con chimichurri y ensalada mixta Pan-Fruta de temporada APLV: CREMA SIN LACTEOS	665Kcal. 30g P. 80g HC. 25g L. APLV: LOMO DE CERDO	623Kcal. 31g P. 82g HC. 19g L. APLV: TORTILLA FRANCESA	684Kcal. 35g P. 82g HC. 24g L APLV: TORTILLA FRANCESA	

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.**