

COMEDOR MARZO

FUNDACIÓN SMJ COLEGIO DIOCESANO "SANTA CRUZ"

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



19 DE MARZO

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	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: PASTA SIN GLUTEN Y FLETÁN PLANCHA		CEL: LIMANDA PLANCHA
				AH: LIMANDA PLANCHA
		700Kcal. 40g P 83g HC. 22g L	675Kcal. 34g P. 78g HC. 23g L.	584Kcal. 29g P. 72g HC. 20g L
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
APLV: LOMO DE CERDO	AH: POLLO CON ENSALADA	CEL: ARROZ 3 DELICIAS SIN GLUTEN		CEL: MERLUZA A LA PLANCHA
				AH: MERLUZA A LA PLANCHA
593Kcal. 25g P 73g HC. 22g L	583Kcal. 20g P. 83g HC. 19g Lip	632Kcal. 32g P. 72g HC. 24g 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
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 salsaonesa Fletán en salsa Pan-Fruta de temporada
AH: ARROZ BLANCO Y SALCHICHAS		CEL: PASTA SIN GLUTEN CEL: ATÚN CON TOMATE		APLV: MAYONESA
		AH: ATÚN CON TOMATE		
623Kcal. 20g P. 93g HC. 19g Lip	620Kcal. 35g P 75g HC. 20g L	593Kcal. 25g P 73g HC. 22g L	624Kcal. 39g P. 72g HC. 20g L	625 Kcal. 37g P. 72g HC. 21g L
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 Villeroy 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
CEL: PASTA SIN GLUTEN	CEL: MERLUZA PLANCHA	CEL: SAN JACOBO SIN GLUTEN	AH: LOMO DE CERDO	
APLV: SALSA DE TOMATE		APLV: SAN JACOBO SIN LÁCTEOS APLV: CREMA SIN LACTEOS	APLV: TORTILLA FRANCESA	
623Kcal. 20g P. 93g HC. 19g Lip	665Kcal. 30g 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
LUNES/MONDAY 31				
Crema de Calabaza y zanahorias Filete de pavo con chimichurri y ensalada mixta Pan-Fruta de temporada				
APLV: CREMA SIN LACTEOS				
593Kcal. 25g P 73g HC. 22g L				

LEYENDA: CEL: CELIACOS (Rojo) APLV/LACTOSA: ALERGICOS PROTEÍNA LECHE DE VACA E INTOLERANTES A LA LACTOSA (blanco). **AH: ALERGI A 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.**