

ORIENTACIONES PARA LAS CENAS ABRIL

FUNDACIÓN SMJ COLEGIO DIOCESANO "SANTA CRUZ"

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



MARTES/TUESDAY 1	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 2	JUEVES/THURSDAY 3	VIERNES/FRIDAY 4	
Lentejas guisadas con verduras Tortillas francesas de atún con ensalada de tomate Pan-Fruta de temporada	Espaguetis Boloñesa Medallón de calamar con ensalada de lechuga Pan integral-Fruta de temporada	Judías blancas con verduras Pollo asado con ensalada de maíz Pan-Gelatina de fresa	Sopa de pescado Canelones de atún con ensalada mixta Pan-fruta de temporada	
Salteado de arroz con verduras Magro de cerdo en salsa Fruta	Crema de calabaza Sándwich mixto Fruta	Pisto de verduras y calabacín con huevo Fruta	Ensalada variada Pizza casera Fruta	
LUNES/MONDAY 7	MARTES/TUESDAY 8	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 9	JUEVES/THURSDAY 10	VIERNES/FRIDAY 11
Puré de verduras Chuleta de Sajonia con ensalada de atún Pan-Fruta de temporada	Macarrones integrales con atún Pechugas de pollo empanadas con ensalada de maíz Pan-Fruta de temporada	Judías pintas con verduras Tortillas francesas de jamón con ensalada de lechuga Pan integral-Fruta de temporada	Arroz 3 delicias Empanadillas de atún con ensalada mixta Pan-Fruta de temporada	Garbanzos con bacalao Fletán en salsa con ensalada de zanahorias Pan-Fruta de temporada
Pescado azul con patata cocida/asada y pimientos Fruta	Judías verdes con patata, zanahoria, taquitos de jamón y huevo Fruta	Ternera/higado con calabacín/berenjena y patatas Fruta	Crema de calabaza Filete de pavo con tomatitos asados Fruta	Tortilla de patata con pimientos Yogur
LUNES/MONDAY 17	MARTES/TUESDAY 18	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 19	JUEVES/THURSDAY 20	VIERNES/FRIDAY 21



LUNES/MONDAY 21	MARTES/TUESDAY 22	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 23	JUEVES/THURSDAY 24	VIERNES/FRIDAY 25
	Pasta carbonara Hamburguesa de vacuno con ensalada de lechuga Pan-Fruta de temporada	Judías blancas con verduras Tortilla francesa de queso con ensalada de maíz Pan integral-yogur	Crema de zanahorias y calabaza Salmón a la naranja con ensalada mixta Pan-Fruta de temporada	Sopa de cocido Garbanzos con repollo y zanahoria Carne de cocido Pan y fruta de temporada
	Crema de calabaza y zanahorias Pescado blanco Yogur	Sopa de fideos Pollo/pavo con calabaza asada Fruta	Filete de ternera con berenjena y patatas Fruta	Huevos con pisto de verduras y calabacín Fruta
LUNES/MONDAY 28	MARTES/TUESDAY 29	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 30	MENÚ VALORADO POR: CARMEN GEMA BENITO FERNANDEZ. LIC EN FARMACIA. TEC. EN NUTRICIÓN.	
Arroz blanco con tomate Huevos fritos/tortillas y salchichas de ave con ensalada mixta Pan-Fruta de temporada	Lentejas con verduras y patatas Villaroy de york con ensalada de tomate Pan-Fruta de temporada	Crema de calabacín y brócoli. Bacalao con tomate INF. Buñuelos de bacalao con ensalada de atún Pan integral-Fruta de temporada		
Ensalada variada Sándwich mixto con tomatitos asados Fruta	Verduras gratinadas Tortilla de patatas Fruta	Sopa de estrellitas Lomo de cerdo con pimientos Yogur		