

ORIENTACIONES PARA LAS CENAS MAYO

FUNDACIÓN SMJ COLEGIO DIOCESANO "SANTA CRUZ"

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



| LUNES/MONDAY 5 | MARTES/TUESDAY 6 | MIÉRCOLES/WEDNESDAY 7 | JUEVES/THURSDAY 8 | VIERNES/FRIDAY 9 |
|---|---|---|---|--|
| Macarrones integrales con atún Pechuga de pollo a la plancha con chimichurri con ensalada mixta Pan-Fruta de temporada | Judías pintas con verduras Tortilla francesa de jamón con ensalada de tomate Pan-Fruta de temporada | Arroz tres delicias Fletán en salsa con ensalada de lechuga Pan integral-Yogur-fruta de temporada | Lentejas con verduras Rabas de calamar con ensalada de maíz Pan-Fruta de temporada | Coliflor con patatas y salsonesa Albóndigas en salsa con champiñones Pan-Fruta de temporada |
| Merluza con calabaza asada Yogur | Ternera con menestra de puerro Fruta | Guisantes salteados con salchichas Fruta | Lomo de cerdo con calabacín a la plancha Yogur | Pizza casera con ensalada de pimientos asados Fruta |
| LUNES/MONDAY 12 | MARTES/TUESDAY 13 | MIÉRCOLES/WEDNESDAY 14 | JUEVES/THURSDAY 15 | VIERNES/FRIDAY 16 |
| Puré de verduras Chuleta de aguja con chimichurri con ensalada de zanahoria Pan-Fruta de temporada | Judías Blancas con verduras Tortilla francesa de atún con ensalada de tomate Pan-Fruta de temporada | Pasta carbonara Boquerones en tempura con ensalada mixta Pan integral-fruta de temporada | Garbanzos guisados Alitas de pollo. INF.Contramuslos de pollo con ensalada de maíz Pan-Fruta de temporada | Paella mixta Salmón a la naranja con ensalada de tomate Pan-Fruta de temporada |
| Pescado azul con berenjena asada Yogur | Salteado de arroz con verduras y pavo Fruta | Crema de puerro Chuleta de cerdo Fruta | Tortilla de patata y brócoli rehogado con jamón Fruta | Salteado de guisantes, maíz y jamón y filete de ternera Fruta |
| LUNES/MONDAY 19 | MARTES/TUESDAY 20 | MIÉRCOLES/WEDNESDAY 21 | JUEVES/THURSDAY 22 | VIERNES/FRIDAY 23 |
| Arroz blanco con tomate Huevos fritos/tortillas y salchichas de ave con ensalada de zanahoria Pan-Fruta de temporada | Crema de calabacín y brócoli Hamburguesas de vacuno con ensalada mixta Pan-Gelatinas-Fruta de temporada | Judías pintas estofadas Bacalao con tomate. INF. Buñuelos de bacalao con ensalada de tomate Pan integral-Fruta de temporada | Espirales con chorizo Empanadillas de atún con ensalada mixta Pan-Fruta de temporada | Sopa de cocido Garbanzos con repollo y zanahoria Carne de cocido Pan y fruta de temporada |
| Pescado blanco con puré de patata y pimiento rojo asado Yogur | Salmorejo Tortilla francesa/huevo Fruta | Chuleta de cerdo con arroz al curry con verduritas variadas Fruta | Menestra de Lombarda y Filete de pollo Fruta | Hígado/ternera con calabacín/berenjena a la plancha y arroz Fruta |
| LUNES/MONDAY 26 | MARTES/TUESDAY 27 | MIÉRCOLES/WEDNESDAY 28 | JUEVES/THURSDAY 29 | VIERNES/FRIDAY 30 |
| Crema de calabaza y zanahorias Chuleta de Sajonia con ensalada de atún Pan-Fruta de temporada | Lentejas con verduras Palometa con tomate. INF. Buñuelos de bacalao con ensalada mixta Pan-Fruta de temporada | Fideuá con pollo Tortilla francesa de queso con ensalada de tomate Pan integral-Fruta de temporada | Judías blancas con verduras Pollo asado con ensalada de zanahoria Pan-Fruta de temporada | Sopa de pescado Merluza empanada con ensalada de maíz Pan-Fruta de temporada |
| Ajoblanco y pescado blanco plancha Fruta | Ensalada variada de arroz y pollo Fruta | Salteado de judías verdes, patatas y magro de cerdo con tomate Fruta | Huevos con pisto/pimientos asados Fruta | Albóndigas de ternera con salsa de verduras y guisantes Yogur |

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