

# COMEDOR 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
<b>CEL: PASTA SIN GLUTEN</b>	<b>AH: FILETE DE PAVO</b>	<b>CEL: ARROZ 3 DELICIAS SIN GLUTEN</b> <b>AH: ARROZ 3 DELICIAS SIN HUEVO</b>	<b>CEL: MERLUZA AL HORNO</b>	<b>APLV: SALSA MAYONESA</b> <b>CEL: ALBÓNDIGAS SIN GLUTEN</b>
623Kcal. 31g P. 82g HC. 19g L.	687Kcal. 30g Prot. 90g HC. 23g Lip	632Kcal. 32g P. 72g HC. 24g L.	612Kcal. 33g P. 72g HC. 20g L.	580Kcal. 25g P 75g HC. 20g L
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
	<b>AH: CHULETA DE PAVO</b>	<b>CEL: PASTA Y REBOZADO SIN GLUTEN</b> APLV: SALSA DE TOMATE Y REBOZADO SIN LÁCTEOS <b>AH: REBOZADO SIN HUEVO</b>		
583Kcal. 20g P. 83g HC. 19g Lip	687Kcal. 30g Prot. 90g HC. 23g	669Kcal. 29g P. 80g HC. 25g L.	700Kcal. 40g P 83g HC. 22g L	675Kcal. 34g P. 78g HC. 23g L.
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
<b>AH: ARROZ BLANCO Y SALCHICHAS</b>	<b>APLV: CREMA SIN LACTEOS</b>		<b>CEL: PASTA SIN GLUTEN</b> <b>CEL: ATÚN CON TOMATE</b> <b>AH: ATÚN CON TOMATE</b>	<b>CEL: FIDEOS SIN GLUTEN</b>
623Kcal. 20g P. 83g HC. 19g Lip	593Kcal. 25g P 73g HC. 22g L	632Kcal. 32g P. 72g HC. 24g L.	660Kcal. 33g P. 84g HC. 23g L	534Kcal. 30g P. 72g HC. 14g L
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
<b>APLV: CREMA SIN LACTEOS</b>		<b>CEL: PASTA SIN GLUTEN</b> <b>AH: FILETE DE PAVO</b> <b>APLV: TORTILLA DE JAMÓN</b>		<b>CEL: PASTA SIN GLUTEN Y REBOZADO SIN GLUTEN</b> <b>AH: MERLUZA PLANCHA</b>
583Kcal. 20g P. 83g HC. 19g Lip	617 Kcal. 37g P. 70g HC. 21g L	584Kcal. 29g P. 72g HC. 20g L	620Kcal. 35g P 75g HC. 20g L	558Kcal. 32g P. 80g HC. 14g L

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

**EXCLUIDOS DEL MENÚ FRUTOS SECOS Y FRUTAS DE PÉLICO**

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.