COLEGIO Santa Cruz

www.colegiosantacruz.es



HUEVO, FRUTOS SECOS Y KIWI

jueves 1

1º CREMA DE CALABAZA

2º MERLUZA AL HORNO CON PATATAS PANADERA

PAN Y POSTRE

Calorías	481 Kcal		2013 kJ
Lípidos	24,8 g.	Saturados	3,5 g.
H.Carbono	34,1 g.	Azúcares	8,4 g.
Proteínas	26,8 g.	Sal	2,3 g.

viernes 2

1º JUDÍAS PINTAS HORTELANAS

2º POLLO ASADO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ

PAN Y POSTRE

Calorías	613 Kcal		2563 kJ
Lípidos	28 g.	Saturados	5 g.
H.Carbono	41,2 g.	Azúcares	6,2 g.
Proteínas	39,1 g.	Sal	2,04 g.

lunes 5

1º ARROZ CALDOSO CON VERDURAS

2º PALOMETA AL HORNO CON DADOS DE CALABAZA

PAN Y POSTRE

Calorías	673 Kcal		2815 kJ
Lípidos	26,4 g.	Saturados	3,5 g.
H.Carbono	86,7 g.	Azúcares	4,6 g.
Proteínas	22,9 g.	Sal	2,37 g.

martes 6

1º PURÉ DE VERDURAS NATURALES

2º POLLO EN SALSA CON ENSALADA MIXTA

PAN Y POSTRE

Calorías	466 Kcal		1951 kJ
Lípidos	33,2 g.	Saturados	4,2 g.
H.Carbono	50,1 g.	Azúcares	8,6 g.
Proteínas	23 g.	Sal	2,61 g.

miércoles 7

1º GARBANZOS GUISADOS

2º ABADEJO A LA ANDALUZA CON PISTO

PAN Y POSTRE

Calorías	733 Kcal		3067 kJ
Lípidos	27,3 g.	Saturados	3,9 g.
H.Carbono	64,2 g.	Azúcares	20,1 g.
Proteínas	45,8 g.	Sal	1,67 g.

jueves 8

1º SOPA DE VERDURAS

2º POLLO AGRIDULCE CON PATATAS DADO

PAN Y POSTRE

Calorías	449 Kcal		1880 kJ
Lípidos	29 g.	Saturados	5,4 g.
H.Carbono	17,7 g.	Azúcares	5,8 g.
Proteínas	27,3 g.	Sal	3,55 g.

viernes 9

1º ARROZ (INTEGRAL) CON VERDURAS

2º LOMO ADOBADO CON ENSALADA DE ARROZ, LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA

PAN Y POSTRE

Calorías	929 Kcal		3887 kJ
Lípidos	44,2 g.	Saturados	12 g.
H.Carbono	113,5 g.	Azúcares	5 g.
Proteínas	27,1 g.	Sal	343,6 g.

lunes 12

martes 13

1º CREMA DE PUERROS

2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON PATATAS ROTAS

PAN Y POSTRE

Calorías	614 Kcal		2569 kJ
Lípidos	38 g.	Saturados	12,2 g.
H.Carbono	27,4 g.	Azúcares	4,2 g.
Proteínas	37,9 g.	Sal	1,5 g.

miércoles 14

1º PATATAS CON VERDURA

2º POLLO ASADO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ

PAN Y POSTRE

Calorías	451 Kcal		1885 kJ
Lípidos	24,8 g.	Saturados	4,6 g.
H.Carbono	28,9 g.	Azúcares	5,3 g.
Proteínas	24,7 g.	Sal	1,67 g.

jueves 15

1º ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE

2º MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y ACEITUNAS

PAN Y POSTRE

Calorías	504 Kcal		2107 kJ
Lípidos	16,6 g.	Saturados	2,1 g.
H.Carbono	70,7 g.	Azúcares	4,9 g.
Proteínas	19 g.	Sal	2,22 g.

viernes 16

1º JUDÍAS BLANCAS HORTELANAS

2º POLLO AL LIMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ

PAN Y POSTRE

Calorías	570 Kcal		2383 kJ
Lípidos	20,4 g.	Saturados	2,7 g.
H.Carbono	45,2 g.	Azúcares	6,8 g.
Proteínas	40,9 g.	Sal	2,24 g.

lunes 19

1º LENTEJAS GUISADAS

2º POLLO GUISADO CON BONIATO ASADO

PAN Y POSTRE

Calorías	603 Kcal		2523 kJ
Lípidos	16,8 g.	Saturados	153,1 g.
H.Carbono	65,6 g.	Azúcares	17,8 g.
Proteínas	60 g.	Sal	62,9 g.

martes 20

1º PAELLA DE VERDURAS (ARROZ INTEGRAL)

2º MERLUZA EN SALSA CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ

PAN Y POSTRE

Calorías	507 Kcal		2122 kJ
Lípidos	12,9 g.	Saturados	1,8 g.
H.Carbono	75,7 g.	Azúcares	6 g.
Proteínas	21,3 g.	Sal	2,01 g.

miércoles 21

1º SOPA DE AVE CON FIDEOS (PSG/PSH)

2º COCIDO MADRILEÑO

PAN Y POSTRE

Calorías	842 Kcal		3523 kJ
Lípidos	33,1 g.	Saturados	8,7 g.
H.Carbono	103,7 g.	Azúcares	10,3 g.
Proteínas	31,3 g.	Sal	4 g.

jueves 22

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PATATAS

2º PAVO A LA NARANJA CON CREMA DE CALABACÍN

PAN Y POSTRE

Calorías	568 Kcal		2377 kJ
Lípidos	29,4 g.	Saturados	23,1 g.
H.Carbono	228,7 g.	Azúcares	11,5 g.
Proteínas	58,5 g.	Sal	3,8 g.

viernes 23

1º ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE

2º ABADEJO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA

PAN Y POSTRE

Calorías	559 Kcal		2337 kJ
Lípidos	18,9 g.	Saturados	2,5 g.
H.Carbono	75,3 g.	Azúcares	8,5 g.
Proteínas	19,5 g.	Sal	2,54 g.

lunes 26

martes 27

miércoles 28

jueves 29

viernes 30

1º CREMA DE ZANAHORIA 2º PAVO A LA JARDINERA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ PAN Y POSTRE			
Calorías	677 Kcal		2831 kJ
Lípidos	42,5 g.	Saturados	12,7 g.
H.Carbono	31,4 g.	Azúcares	10,5 g.
Proteínas	38,6 g.	Sal	2,14 g.

1º ARROZ (INTEGRAL) DE POLLO Y VERDURAS 2º PALOMETA A LA VIZCAÍNA CON DADOS DE CALABACÍN PAN Y POSTRE			
Calorías	672 Kcal		2812 kJ
Lípidos	19,5 g.	Saturados	2,6 g.
H.Carbono	95,5 g.	Azúcares	4,9 g.
Proteínas	30,4 g.	Sal	1,45 g.

1º JUDÍAS BLANCAS HORTELANAS 2º ABADEJO EN SALSA MARINERA CON PATATAS FRITAS PAN Y POSTRE			
Calorías	549 Kcal		2295 kJ
Lípidos	17,9 g.	Saturados	2,3 g.
H.Carbono	53,4 g.	Azúcares	6,4 g.
Proteínas	35,2 g.	Sal	2,55 g.

1º BRÓCOLI REHOGADO 2º POLLO AL CHILINDRON CON ARROZ INTEGRAL PAN Y POSTRE			
Calorías	551 Kcal		2307 kJ
Lípidos	827,7 g.	Saturados	164,7 g.
H.Carbono	88,5 g.	Azúcares	181,6 g.
Proteínas	46,3 g.	Sal	73,69 g.

1º CREMA DE CALABACÍN CON VERDURITAS 2º MAGRO GUISADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA PAN Y POSTRE			
Calorías	614 Kcal		2567 kJ
Lípidos	34,4 g.	Saturados	6,4 g.
H.Carbono	42,3 g.	Azúcares	15,3 g.
Proteínas	29 g.	Sal	2,55 g.

ALÉRGENOS / ALLERGENS

			jueves 1 1º 2º	viernes 2 1º 2º
lunes 5 1º 2º	martes 6 1º 2º	miércoles 7 1º 2º	jueves 8 1º 2º	viernes 9 1º 2º
lunes 12 1º 2º	martes 13 1º 2º	miércoles 14 1º 2º	jueves 15 1º 2º	viernes 16 1º 2º
lunes 19 1º 2º	martes 20 1º 2º	miércoles 21 1º 2º	jueves 22 1º 2º	viernes 23 1º 2º
lunes 26 1º 2º	martes 27 1º 2º	miércoles 28 1º 2º	jueves 29 1º 2º	viernes 30 1º 2º