



## Colegio Diocesano Sagrado Corazón de Jesús

### Menú septiembre 2018



| LUNES  | MARTES   | MIÉRCOLES   | JUEVES   | VIERNES   |
|--|--|---|--|---|
| 821kcal; 32g P; 40g L; 86g HC  | 791kcal; 38g P; 39g L; 60g HC  | 780kcal; 34g P; 33g L; 80g HC   | 764kcal; 28g P; 36g L; 86g HC  | 745kcal; 38g P; 35g L; 72g HC   |
| Día 17   | Día 18   | Día 19  | Día 20   | Día 21  |
| Arroz con salsa tomate y salchichas<br>Palitos de merluza con pisto<br>Plátano | Potaje de alubias<br>Tortilla de patatas con ensalada de tomate<br>Yogur | Espaguetis a la carbonara<br>Cinta de lomo en su jugo con menestra de verduras<br>Naranja | Sopa de picadillo<br>Merluza al horno con ajo-perejil con guisantes salteados<br>Manzana | Ensalada de lechuga, remolacha y maíz<br>Patatas guisadas con choco<br>Pera |
| 930kcal; 26g P; 48g L; 102g HC   | 638kcal; 25g P; 37g L; 64g HC  | 888kcal; 28g P; 39g L; 109g HC  | 857kcal; 43g P; 39g L; 91g HC  | 708kcal; 36g P; 30g L; 70g HC   |
| Día 24   | Día 25   | Día 26  | Día 27   | Día 28  |
| Pasta a la napolitana<br>Escalopín de cerdo con ensalada mixta<br>Naranja      | Patatas estofadas<br>Merluza al horno con calabacín rehogado<br>Pera     | Potaje de lentejas<br>Salchichas en salsa con verduras salteadas<br>Manzana               | Arroz con tomate y queso<br>Tortilla a la francesa con ensalada mixta<br>Plátano         | Crema de calabaza<br>Atún encebollado y patatas panaderas<br>Yogur          |
| 821kcal; 32g P; 40g L; 86g HC  | 801kcal; 38g P; 39g L; 60g HC  | 785kcal; 34g P; 33g L; 80g HC   | 764kcal; 28g P; 36g L; 86g HC  | 751kcal; 38g P; 35g L; 72g HC   |

**NOTA:** Los menús irán acompañados todos los días de pan blanco o integral (al menos 1/día) y agua.

**\*ACLARACIÓN:** P = PROTEÍNAS; L = LÍPIDOS TOTALES; HC = HIDRATOS DE CARBONO.