



## Colegio Diocesano Sagrado Corazón de Jesús

### Menú octubre 2018



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>Día 1</b>	<b>Día 2</b>	<b>Día 3</b>	<b>Día 4</b>	<b>Día 5</b>
Macarrones con tomate Nuggets de pollo con ensalada mixta Plátano	Paella Merluza en salsa verde con guisantes salteados Yogur	Marmitako Albóndigas con calabacín salteado Pera	Potaje de lentejas Tortilla de patata con ensalada de tomate Naranja	Sopa de picadillo Atún encebollado con patatas panaderas Manzana
888kcal; 38.g P, 42g G; 88g HC	781kcal; 36g P; 24g L; 102g HC	614kcal; 18g P; 37g L; 42g HC	639kcal; 25g P; 37g L; 64g HC	751kcal; 38g P; 35g L; 72g HC
<b>Día 8</b>	<b>Día 9</b>	<b>Día 10</b>	<b>Día 11</b>	<b>Día 12</b>
Arroz con tomate y atún Pescada rebozada con verduras salteadas Manzana	Potaje de garbanzos Tortilla de patatas con ensalada mixta Plátano	Pasta a la napolitana Pollo al limón con calabacín rehogado Yogur	Crema de calabacín Merluza a la plancha con patatas panaderas Plátano	<b>FESTIVO</b>
910kcal; 26g P; 45g L; 102g HC	776kcal; 28g P; 34g L; 59g HC	941kcal; 38g P; 46g L; 62g HC	765kcal; 31g P; 36g L; 84g HC	
<b>Día 15</b>	<b>Día 16</b>	<b>Día 17</b>	<b>Día 18</b>	<b>Día 19</b>
Lazos a la napolitana Escalopín de cerdo con ensalada mixta Naranja	Patatas guisadas con costillas Merluza al horno con calabacín rehogado Pera	Alubias guisadas Salchichas en salsa con verduras salteadas Manzana	Arroz a la cubana Tortilla a la francesa con ensalada mixta Plátano	Crema de calabacín Atún encebollado y patatas panaderas 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
<b>Día 22</b>	<b>Día 23</b>	<b>Día 24</b>	<b>Día 25</b>	<b>Día 26</b>
Arroz a la cubana Palitos de merluza con pisto Plátano	Potaje de garbanzos Tortilla de patatas con ensalada de tomate Yogur	Espaguetis a la carbonara Brochetas de pescado Naranja	Patatas guisadas con choco Hamburguesa de pollo y ensalada de lechuga, remolacha y maíz. Pera	Sopa de picadillo Merluza al horno con ajo- perejil con guisantes salteados Manzana
930kcal; 26g P; 48g L; 102g HC	638kcal; 25g P; 37g L; 64g HC	888kcal; 28g P; 39g L; 109g HC	708kcal; 36g P; 30g L; 70g HC	857kcal; 43g P; 39g L; 91g HC
<b>Día 29</b>	<b>Día 30</b>	<b>Día 31</b>	<b>Día 1</b>	<b>Día 2</b>
Pasta a la napolitana Escalopín de cerdo con ensalada mixta Naranja	Paella Merluza en salsa verde con guisantes salteados Manzana	Marmitako Salchichas en salsa con verduras salteadas Pera	Potaje de lentejas Tortilla a la francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Plátano	Crema de verduras Atún con tomate y patatas panaderas Yogur
821kcal; 32g P; 40g L; 86g HC	783.6kcal; 42g P; 28g L; 77g HC	597kcal; 24g P; 29g L; 48g 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.