



Colegio Diocesano Sagrado Corazón de Jesús

Menú noviembre 2018



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
						Día 1		Día 2	
						FESTIVO		FESTIVO	
Día 5		Día 6		Día 7		Día 8		Día 9	
Arroz con tomate y salchichas San Jacobo con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur		Patatas guisadas con carne Merluza con tomate y verduras salteadas Naranja		Macarrones con tomate y queso Lomo de cerdo en su jugo con patatas al horno Manzana		Potaje de alubias Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz Pera		Caldo con fideos Magro adobado con menestra de verduras Plátano	
910kcal; 26g P; 45g L; 102g HC		715kcal; 40g P; 34g L; 59g HC		775kcal; 31g P; 36g L; 90g HC		701kcal; 23g P; 35g L; 85g HC		760kcal; 14g P; 36g L; 96g HC	
Día 12		Día 13		Día 14		Día 15		Día 16	
Pasta a la carbonara Nuggets de pollo con ensalada mixta Naranja		Arroz a la cubana Pollo asado con patatas menestra Manzana		Patatas guisadas con costillas Merluza en salsa con guisantes salteados Pera		Potaje de garbanzos Tortilla a la francesa de atún con ensalada de lechuga, remolacha y aceitunas Plátano		Sopa de picadillo Atún con tomate 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	
Día 19		Día 20		Día 21		Día 22		Día 23	
Arroz con tomate y atún Pescada rebozada con verduras salteadas Manzana		Canelones de verduras Magro en salsa con champiñones Pera		Macarrones boloñesa Tortilla de patatas con ensalada de tomate Yogur		Lentejas a la jardinera Pollo al limón con ensalada mixta Plátano		Crema de zanahorias Merluza a la plancha con patatas panaderas Plátano	
910kcal; 26g P; 45g L; 102g HC		760kcal; 14g P; 36g L; 96g HC		692kcal; 23g P; 35g L; 79g HC		720kcal; 42g P; 34g L; 59g HC		765kcal; 31g P; 36g L; 84g HC	
Día 26		Día 27		Día 28		Día 29		Día 30	
Macarrones con tomate Escalopín de cerdo con ensalada mixta Plátano		Patatas con bacalao Merluza al horno con guisantes salteados Yogur		Paella Lomo de cerdo en su jugo con calabacín salteado Pera		Potaje de alubias Tortilla de patata con ensalada de tomate Naranja		Canelones de verduras Atún encebollado con patatas panaderas Manzana	
888kcal; 38g P; 42g G; 88g HC		723kcal; 25g P; 29g L; 93g HC		854kcal; 38g P; 38g L; 81g HC		639kcal; 25g P; 37g L; 64g 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.