



Colegio Diocesano Sagrado Corazón de Jesús

Menú diciembre 2018



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Arroz con tomate y atún Croquetas de bacalao con verduras salteadas Manzana	Caldo con fideos Tortilla de patatas con ensalada de tomate Yogur	Lentejas a la jardinera Pollo al limón con ensalada mixta Plátano	Crema de verduras Brocheta de pescado Plátano	Pasta a la napolitana Lomo en salsa guisantes salteados Pera
910kcal; 26g P; 45g L; 102g HC	692kcal; 23g P; 35g L; 79g HC	720kcal; 42g P; 34g L; 59g HC	765kcal; 31g P; 36g L; 84g HC	760kcal; 14g P; 36g L; 96g HC
Día 10	Día 11	Día 12	Día 13	Día 14
Macarrones a la boloñesa Pescada rebozada con ensalada mixta Plátano	Crema de verduras Pollo al horno con calabacines rehogados Manzana	Potaje de garbanzos Tortilla de patatas con ensalada de tomate Naranja	Arroz con pollo Merluza en salsa con pisto Pera	Marmitako Albóndigas a la jardinera Yogur
888kcal; 38g P; 42g G; 88g HC	751kcal; 38g P; 35g L; 72g HC	639kcal; 25g P; 37g L; 64g HC	854kcal; 38g P; 38g L; 81g HC	723kcal; 25g P; 29g L; 93g HC
Día 17	Día 18	Día 19	Día 20	Día 21
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 a la boloñesa Hamburguesa con patatas fritas Manzana	Potaje de alubias Tortilla de atún con ensalada mixta Yogur	Sopa de picadillo Brochetas de pescado Plátano
910kcal; 26g P; 45g L; 102g HC	760kcal; 14g P; 36g L; 96g HC	775kcal; 31g P; 36g L; 90g HC	701kcal; 23g P; 35g L; 85g HC	715kcal; 40g P; 34g L; 59g HC
Día 24	Día 25	Día 26	Día 27	Día 28
Pasta a la napolitana Croquetas de jamón con ensalada mixta Naranja	Marmitako Pollo al horno con verduras salteadas Manzana	Potaje de lentejas Merluza en salsa con guisantes salteados Pera	Paella Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria Plátano	Lasaña boloñesa 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

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.