



Colegio Diocesano Sagrado Corazón de Jesús

Menú Enero 2019



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	Día 8	Día 9	Día 10	Día 11
	Arroz con atún San Jacobo con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur	Caldo con fideos Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz Pera	Macarrones con tomate y queso Pollo con patatas al horno Manzana	Crema de calabacín Magro adobado con menestra de verduras Plátano
	910kcal; 26g P; 45g L; 102g HC	701kcal; 23g P; 35g L; 85g HC	775kcal; 31g P; 36g L; 90g HC	760kcal; 14g P; 36g L; 96g HC
Día 14	Día 15	Día 16	Día 17	Día 18
Pasta a la napolitana Flamenquín con ensalada mixta Naranja	Sopa de picadillo Pollo al horno con verduras salteadas Pera	Potaje de garbanzos Merluza en salsa con guisantes salteados Manzana	Paella Tortilla a la francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Plátano	Lentejas con verduras Atún con tomate y patatas panaderas Yogur
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 21	Día 22	Día 23	Día 24	Día 25
Arroz con pollo Croquetas de bacalao con ensalada mixta Naranja	Marmitako Pavo al horno con verduras salteadas Manzana	Potaje de alubias Merluza en salsa con guisantes salteados Pera	Pasta a la boloñesa Tortilla a la francesa con ensalada mixta Plátano	Canelones de verduras 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 28	Día 29	Día 30	Día 31	Día 1
Pasta a la napolitana Escalopín de cerdo con ensalada mixta Naranja	Patatas con carne Brochetas de pescado Pera	Potaje de lentejas Magro en salsa con champiñones salteados Manzana	Arroz con tomate y queso Tortilla a la francesa con ensalada mixta Plátano	Crema de calabaza Merluza en salsa verde y ensalada con queso y pavo 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.