



Colegio Diocesano Sagrado Corazón de Jesús

Menú Febrero 2019



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
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
Día 4	Día 5	Día 6	Día 7	Día 8
Arroz con tomate y atún Pescada rebozada con pisto Manzana	Potaje de garbanzos con verduras 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	Sopa de picadillo Tortilla de atún con guisantes salteados Pera
910kcal; 26g P; 45g L; 102g HC	781kcal; 36g P; 24g L; 102g HC	941kcal; 38g P; 46g L; 62g HC	765kcal; 31g P; 36g L; 84g HC	760kcal; 14g P; 36g L; 96g HC
Día 11	Día 12	Día 13	Día 14	Día 15
Lazos a la boloñesa Croquetas con ensalada mixta Naranja	Patatas estofadas 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
Día 18	Día 19	Día 20	Día 21	Día 22
Arroz a la cubana Palitos de merluza con pisto Plátano	Potaje de garbanzos con verduras Tortilla de patatas con ensalada de tomate Yogur	Espaguetis a la carbonara Merluza en salsa verde y menestra de verduras 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
Día 25	Día 26	Día 27	Día 28	Día 1
Pasta a la napolitana Escalopín de cerdo con ensalada mixta Naranja	Arroz con verduras Merluza en salsa verde con champiñones rehogados Manzana	Patatas aliñadas Salchichas en salsa con verduras salteadas Pera	FESTIVO	FESTIVO
821kcal; 32g P; 40g L; 86g HC	760kcal; 34g P; 30g L; 68g HC	745kcal; 36g P; 39g L; 53g 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.