



Colegio Diocesano Sagrado Corazón de Jesús

Menú Marzo 2019



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Día 4	Día 5	Día 6	Día 7	Día 8
Arroz con tomate y salchichas San Jacobo con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur	Sopa de tomate Patatas guisadas con carne Fruta del tiempo	Potaje de alubias Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo	Macarrones con tomate y Queso Magro adobado con menestra de verduras Fruta del tiempo	Caldo con fideos Merluza en salsa con calabacines rehogados Fruta del tiempo
910kcal; 26g P; 45g L; 102g HC	715kcal; 40g P; 34g L; 59g HC	701kcal; 23g P; 35g L; 85g HC	775kcal; 31g P; 36g L; 90g HC	760kcal; 14g P; 36g L; 96g HC
Día 11	Día 12	Día 13	Día 14	Día 15
Pasta a la carbonara Nuggets de pollo con ensalada mixta Fruta del tiempo	Arroz a la cubana Pollo asado con patatas menestra Fruta del tiempo	Crema de calabacín Merluza en salsa con guisantes salteados Fruta del tiempo	Potaje de garbanzos Pollo asado con ensalada mixta Fruta del tiempo	Sopa de picadillo Tortilla a la francesa de atún con ensalada de lechuga, remolacha y aceitunas 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 con tomate y atún Pescada rebozada con verduras salteadas Fruta del tiempo	Crema de verduras Magro en salsa con champiñones Fruta del tiempo	Macarrones boloñesa Tortilla de patatas con ensalada de tomate Yogur	Lentejas a la jardinera Pollo al limón con ensalada mixta Fruta del tiempo	Crema de zanahorias Merluza a la plancha con patatas panaderas Fruta del tiempo
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 25	Día 26	Día 27	Día 28	Día 29
Potaje de alubias Escalopín de cerdo con ensalada mixta Fruta del tiempo	Patatas con bacalao Merluza al horno con guisantes salteados Yogur	Paella Lomo de cerdo en su jugo con calabacín salteado Fruta del tiempo	Macarrones con tomate Tortilla de patata con ensalada de tomate Fruta del tiempo	Menestra de verduras Atún encebollado con patatas panaderas Fruta del tiempo
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.