



Colegio Diocesano Sagrado Corazón de Jesús

Menú Abril 2019



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
Pasta a la napolitana Croquetas de jamón con ensalada mixta Fruta del tiempo 821kcal; 32g P; 40g L; 86g HC	Marmitako Pollo al horno con verduras salteadas Fruta del tiempo 801kcal; 38g P; 39g L; 60g HC	Potaje de lentejas Merluza en salsa con guisantes salteados Fruta del tiempo 785kcal; 34g P; 33g L; 80g HC	Paella Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo 764kcal; 28g P; 36g L; 86g HC	Crema de calabacín Atún con tomate y patatas panaderas Yogur 751kcal; 38g P; 35g L; 72g HC
Día 8	Día 9	Día 10	Día 11	Día 12
Potaje de alubias Croquetas de bacalao con verduras salteadas Fruta del tiempo 910kcal; 26g P; 45g L; 102g HC	Caldo con fideos Tortilla de patatas con ensalada de tomate Yogur 692kcal; 23g P; 35g L; 79g HC	Arroz con tomate y queso Pollo al limón con ensalada mixta Fruta del tiempo 720kcal; 42g P; 34g L; 59g HC	Crema de verduras Lomo en salsa con guisantes salteados Fruta del tiempo 765kcal; 31g P; 36g L; 84g HC	Ensalada de pasta Pez vela en salsa con guisantes salteados Fruta del tiempo 760kcal; 14g P; 36g L; 96g HC
Día 15	Día 16	Día 17	Día 18	Día 19
SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA
Día 22	Día 23	Día 24	Día 25	Día 26
Arroz con tomate y queso San Jacobo con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur 910kcal; 26g P; 45g L; 102g HC	Patatas estofadas Merluza con tomate y verduras salteadas Fruta del tiempo 760kcal; 14g P; 36g L; 96g HC	Macarrones a la boloñesa Lomo en salsa con patatas panaderas Fruta del tiempo 775kcal; 31g P; 36g L; 90g HC	Potaje de lentejas Tortilla de jamón york con ensalada mixta Yogur 701kcal; 23g P; 35g L; 85g HC	Caldo con fideos Atún encebollado con menestra de verduras Fruta del tiempo 715kcal; 40g P; 34g L; 59g HC
Día 29	Día 30	Día 1	Día 2	Día 3
Macarrones con tomate Escalopín de cerdo con ensalada mixta Fruta del tiempo 888kcal; 38g P, 42g G; 88g HC	Crema de verduras Merluza al horno con guisantes salteados Yogur 723kcal; 25g P; 29g L; 93g HC	DÍA DEL TRABAJO	Arroz con tomate y queso Pollo al horno con calabacín salteado Fruta del tiempo 639kcal; 25g P; 37g L; 64g HC	Crema de verduras Pez vela con patatas panaderas Fruta del tiempo 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.