



Colegio Diocesano Sagrado Corazón de Jesús

Menú Mayo 2019



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
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
Día 6	Día 7	Día 8	Día 9	Día 10
Arroz tres delicias San Jacobo con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur 715kcal; 40g P; 34g L; 59g HC	Potaje de lentejas Atún encebollado y verduras salteadas Fruta del tiempo 910kcal; 26g P; 45g L; 102g HC	Caldo con fideos Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo 701kcal; 23g P; 35g L; 85g HC	Macarrones con tomate y queso Pollo con patatas al horno Fruta del tiempo 775kcal; 31g P; 36g L; 90g HC	Crema de zanahorias Atún con menestra de verduras Fruta del tiempo 760kcal; 14g P; 36g L; 96g HC
Día 13	Día 14	Día 15	Día 16	Día 17
Pasta a la napolitana Flamenquín con ensalada mixta Fruta del tiempo 821kcal; 32g P; 40g L; 86g HC	Sopa de picadillo Pollo al horno con verduras salteadas Fruta del tiempo 791kcal; 38g P; 39g L; 60g HC	Potaje de garbanzos Merluza en salsa con champiñones salteados Fruta del tiempo 780kcal; 34g P; 33g L; 80g HC	Arroz con verduras Tortilla a la francesa con ensalada de lechuga y Zanahoria Fruta del tiempo 764kcal; 28g P; 36g L; 86g HC	Lentejas con verduras Atún con tomate y patatas panaderas Yogur 745kcal; 38g P; 35g L; 72g HC
Día 20	Día 21	Día 22	Día 23	Día 24
Arroz con pollo Croquetas de bacalao con ensalada mixta Fruta del tiempo 821kcal; 32g P; 40g L; 86g HC	Crema de calabacín Salchichas en salsa con verduras salteadas Fruta del tiempo 801kcal; 38g P; 39g L; 60g HC	Potaje de alubias Merluza en salsa con guisantes salteados Fruta del tiempo 785kcal; 34g P; 33g L; 80g HC	Macarrones con tomate y queso Tortilla a la francesa con patatas panaderas Fruta del tiempo 764kcal; 28g P; 36g L; 86g HC	Crema de calabaza Pollo asado con champiñones salteados Yogur 751kcal; 38g P; 35g L; 72g HC
Día 27	Día 28	Día 29	Día 30	Día 31
Pasta a la napolitana Escalopín de cerdo con ensalada mixta Fruta del tiempo 821kcal; 32g P; 40g L; 86g HC	Caldo con fideos Pez vela con patatas panaderas Fruta del tiempo 801kcal; 38g P; 39g L; 60g HC	Potaje de lentejas Magro en salsa con champiñones salteados Fruta del tiempo 785kcal; 34g P; 33g L; 80g HC	Arroz con tomate y queso Tortilla a la francesa con ensalada mixta Fruta del tiempo 764kcal; 28g P; 36g L; 86g HC	Crema de calabaza Merluza en salsa verde y ensalada con queso y pavo Yogur 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.