



Colegio Diocesano Sagrado Corazón de Jesús

Menú Septiembre 2019



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
715kcal; 40g P; 34g L; 59g HC	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 16	Día 17	Día 18	Día 19	Día 20
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 champiñones salteados Manzana	Lentejas con verduras Atún con tomate y patatas panaderas Yogur	Arroz con verduras Tortilla a la francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Plátano
821kcal; 32g P; 40g L; 86g HC	791kcal; 38g P; 39g L; 60g HC	780kcal; 34g P; 33g L; 80g HC	745kcal; 38g P; 35g L; 72g HC	764kcal; 28g P; 36g L; 86g HC
Día 23	Día 24	Día 25	Día 26	Día 27
Arroz con pollo Croquetas de bacalao con ensalada mixta Naranja	Potaje de alubias Merluza al limón con pisto Pera	Crema de calabacín Albóndigas en salsa con guisantes salteados Manzana	Macarrones con tomate y queso Tortilla a la francesa con patatas panaderas Plátano	Crema de calabaza Pollo asado con champiñones salteados Yogur
821kcal; 32g P; 40g L; 86g HC	785kcal; 34g P; 33g L; 80g HC	801kcal; 38g P; 39g L; 60g HC	764kcal; 28g P; 36g L; 86g HC	751kcal; 38g P; 35g L; 72g HC
Día 30	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4
Pasta a la napolitana Escalopín de cerdo con ensalada mixta Naranja	Caldo con fideos Atún con patatas panaderas Pera	Potaje de lentejas Magro en salsa con champiñones salteados Manzana	Crema de calabaza Merluza en salsa verde y ensalada con queso y pavo Yogur	Arroz con tomate y queso Tortilla a la francesa con ensalada mixta Plátano
821kcal; 32g P; 40g L; 86g HC	801kcal; 38g P; 39g L; 60g HC	785kcal; 34g P; 33g L; 80g HC	751kcal; 38g P; 35g L; 72g HC	764kcal; 28g P; 36g L; 86g 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.