



Colegio Diocesano Sagrado Corazón de Jesús

Menú octubre 2019



| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|--|--|---|--|
| Día 30 | Día 1 | Día 2 | Día 3 | Día 4 |
| Pasta a la napolitana Escalopín de cerdo con ensalada mixta Fruta del tiempo | Caldo con fideos Atún con patatas panaderas Fruta del tiempo | Potaje de lentejas Magro en salsa con champiñones salteados Fruta del tiempo | 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 Fruta del tiempo |
| 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 |
| Día 7 | Día 8 | Día 9 | Día 10 | Día 11 |
| Arroz con tomate y atún Pescada rebozada con pisto Fruta del tiempo | Potaje de garbanzos con verduras Tortilla de patatas con ensalada mixta Fruta del tiempo | Pasta a la napolitana Pollo al limón con pisto Yogur | Potaje de lentejas Atún encebollado con patatas panaderas Fruta del tiempo | Sopa de picadillo Tortilla a la francesa con guisantes salteados Fruta del tiempo |
| 952Kcal; 33g P; 32g L; 130g HC | 1070Kcal; 39g P; 45g L; 117g HC. | 1149Kcal; 46g P; 60g L; 94g HC | 822Kcal; 25g P; 34g L; 103g HC | 1059Kcal; 51g P; 43g L; 107g HC |
| Día 14 | Día 15 | Día 16 | Día 17 | Día 18 |
| Lazos a la boloñesa Croquetas con ensalada mixta Fruta del tiempo | Patatas guisadas con carne Merluza al horno con guisantes rehogados Fruta del tiempo | Alubias guisadas Salchichas en salsa con verduras salteadas Fruta del tiempo | Arroz a la cubana Tortilla a la francesa con ensalada mixta Fruta del tiempo | Crema de calabacín Atún encebollado y patatas panaderas Yogur |
| 964Kcal; 30g P; 48g L; 113g HC | 911Kcal; 37g P; 40g L; 98g HC | 916Kcal; 34g P; 37g L; 72g HC | 964Kcal; 32g P; 35g P; 127g HC | 944Kcal; 37g P; 51g L; 81g HC |
| Día 21 | Día 22 | Día 23 | Día 24 | Día 25 |
| Arroz a la cubana Palitos de merluza con pisto Fruta del tiempo | 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 Fruta del tiempo | Patatas guisadas con choco Hamburguesa de pollo y ensalada de lechuga, remolacha y maíz. Fruta del tiempo | Sopa de picadillo Magro de cerdo con salsa de tomate con ensalada mixta Fruta del tiempo |
| 1050Kcal; 41g P; 40g L; 128g HC | 991Kcal; 41g P; 47g L; 94g HC | 994Kcal; 48g P; 52g L; 90g HC | 733Kcal; 25g P; 31g L; 82 g HC | 957Kcal; 46g P; 58g L; 90g HC |
| Día 28 | Día 29 | Día 30 | Día 31 | Día 1 |
| Pasta a la napolitana Escalopín de cerdo con ensalada mixta Fruta del tiempo | Arroz con verduras Merluza en salsa verde con champiñones rehogados Fruta del tiempo | Patatas guisadas con choco Albóndigas en salsa con verduras salteadas Fruta del tiempo | Lentejas con verduras Tortilla a la francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo | Crema de verduras Atún con tomate y patatas panaderas Yogur |
| 1101kcal; 42g P; 70g L; 87g HC | 1003Kcal; 49g P; 29g L; 123g HC | 947Kcal; 28g P; 49g L; 87g HC | 938Kcal; 39g P; 35g L; 113g HC | 837Kcal; 46g P; 45g L; 67g 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.