



## Colegio Diocesano Sagrado Corazón de Jesús

### Menú noviembre 2019



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>Día 4</b>	<b>Día 5</b>	<b>Día 6</b>	<b>Día 7</b>	<b>Día 8</b>
<b>FIESTA</b>	Crema de calabacín con queso crema Magro adobado con menestra Plátano 760kcal; 14g P; 36g L; 96g HC	Potaje de alubias Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz Pera 701kcal; 23g P; 35g L; 85g HC	Codos con tomate y queso Merluza en salsa con guisantes rehogados Manzana 775kcal; 31g P; 36g L; 90g HC	Caldo con estrellitas Hamburguesa de pollo con pisto Naranja 715kcal; 40g P; 34g L; 59g HC
<b>Día 11</b>	<b>Día 12</b>	<b>Día 13</b>	<b>Día 14</b>	<b>Día 15</b>
Pasta a la napolitana Croquetas con ensalada mixta Naranja 821kcal; 32g P; 40g L; 86g HC	Paella Merluza en salsa verde con guisantes salteados Manzana 783.6kcal; 42g P; 28g L; 77g HC	Caldo con fideos Lomo en salsa con verduras salteadas Pera 597kcal; 24g P; 29g L; 48g HC	Potaje de lentejas Tortilla a la francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Plátano 764kcal; 28g P; 36g L; 86g HC	Crema de zanahorias Atún con tomate y patatas panaderas Yogur 751kcal; 38g P; 35g L; 72g HC
<b>Día 18</b>	<b>Día 19</b>	<b>Día 20</b>	<b>Día 21</b>	<b>Día 22</b>
Arroz pilaf con atún y guisantes Merluza frita con verduras salteadas Manzana 910kcal; 26g P; 45g L; 102g HC	Crema de calabacín Magro en salsa con champiñones Pera 760kcal; 14g P; 36g L; 96g HC	Macarrones boloñesa Tortilla de patatas con ensalada de tomate Yogur 692kcal; 23g P; 35g L; 79g HC	Potaje de garbanzos Pollo al limón con ensalada mixta Plátano 720kcal; 42g P; 34g L; 59g HC	Sopa de tomate Merluza a la plancha con menestra de verduras Plátano 765kcal; 31g P; 36g L; 84g HC
<b>Día 25</b>	<b>Día 26</b>	<b>Día 27</b>	<b>Día 28</b>	<b>Día 29</b>
Potaje de alubias Escalopín de pollo con ensalada mixta Plátano 888kcal; 38g P; 42g G; 88g HC	Patatas con bacalao Lomo de cerdo en su jugo con pisto Yogur 723kcal; 25g P; 29g L; 93g HC	Paella Merluza al horno con guisantes salteados Pera 854kcal; 38g P; 38g L; 81g HC	Macarrones con tomate Tortilla de patata con ensalada de tomate Naranja 639kcal; 25g P; 37g L; 64g HC	Crema de verduras Atún encebollado con patatas panaderas Manzana 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.