



## Colegio Diocesano Sagrado Corazón de Jesús

### Menú diciembre 2019



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>Día 2</b>	<b>Día 3</b>	<b>Día 4</b>	<b>Día 5</b>	<b>Día 6</b>
Potaje de alubias Croquetas de bacalao con verduras salteadas Fruta del tiempo	Crema de calabacín Tortilla de patatas con ensalada de tomate Yogur	Arroz con tomate y queso Hamburguesa con ensalada mixta Fruta del tiempo	Caldo con fideos Atún en salsa con guisantes salteados Fruta del tiempo	<b>FIESTA</b>
910kcal; 26g P; 45g L; 102g HC	692kcal; 23g P; 35g L; 79g HC	720kcal; 42g P; 34g L; 59g HC	765kcal; 31g P; 36g L; 84g HC	
<b>Día 9</b>	<b>Día 10</b>	<b>Día 11</b>	<b>Día 12</b>	<b>Día 13</b>
<b>FIESTA</b>	Crema de verduras Pollo al horno con patatas panaderas Fruta del tiempo	Potaje de garbanzos Tortilla de patatas con ensalada de tomate Fruta del tiempo	Arroz con tomate Pescado frito con pisto Fruta del tiempo	Crema de calabacín Albóndigas con champiñones rehogados Yogur
	751kcal; 38g P; 35g L; 72g HC	639kcal; 25g P; 37g L; 64g HC	854kcal; 38g P; 38g L; 81g HC	723kcal; 25g P; 29g L; 93g HC
<b>Día 16</b>	<b>Día 17</b>	<b>Día 18</b>	<b>Día 19</b>	<b>Día 20</b>
Arroz con tomate y queso San Jacobo con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur	Patatas guisadas con pollo Merluza con tomate y verduras salteadas Fruta del tiempo	Macarrones a la boloñesa Lomo en salsa con patatas panaderas Fruta del tiempo	Potaje de lentejas Tortilla de jamón york con ensalada mixta Yogur	<b>SÍ HAY COLEGIO PERO NO HAY COMEDOR</b>
910kcal; 26g P; 45g L; 102g HC	760kcal; 14g P; 36g L; 96g HC	775kcal; 31g P; 36g L; 90g HC	701kcal; 23g P; 35g L; 85g HC	715kcal; 40g P; 34g L; 59g 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.