



Colegio Diocesano Sagrado Corazón de Jesús

Menú enero 2020



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Día 6	Día 7	Día 8	Día 9	Día 10
VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	Caldo con fideos Pollo con patatas al horno Fruta del tiempo	Macarrones con tomate y queso Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo	Crema de zanahorias Magro adobado con menestra de verduras Fruta del tiempo
		701kcal; 23g P; 35g L; 85g HC	775kcal; 31g P; 36g L; 90g HC	760kcal; 14g P; 36g L; 96g HC
Día 13	Día 14	Día 15	Día 16	Día 17
Macarrones con tomate Pollo empanado con ensalada mixta Fruta del tiempo	Crema de verduras Merluza al horno con guisantes salteados Yogur	Potaje de alubias Tortilla de patata con ensalada de tomate Fruta del tiempo	Arroz con tomate y queso Pollo al horno con calabacín salteado Fruta del tiempo	Crema de verduras Atún con tomate y patatas panaderas Fruta del tiempo
888kcal; 38g P; 42g G; 88g HC	723kcal; 25g P; 29g L; 93g HC	854kcal; 38g P; 38g L; 81g HC	639kcal; 25g P; 37g L; 64g HC	751kcal; 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	Potaje de alubias Merluza al limón con pisto Fruta del tiempo	Crema de calabacín Albóndigas en salsa con guisantes salteados Fruta del tiempo	Macarrones con tomate y queso Tortilla a la francesa con patatas panaderas Fruta del tiempo	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 27	Día 28	Día 29	Día 30	Día 31
Pasta a la napolitana Pollo empanado con ensalada mixta Fruta del tiempo	Caldo con fideos Atún con patatas panaderas Fruta del tiempo	Potaje de lentejas Magro en salsa con champiñones salteadas 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

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.