



Colegio Diocesano Sagrado Corazón de Jesús

Menú febrero 2020



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
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 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 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
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	Crema de calabacín 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 10	Día 11	Día 12	Día 13	Día 14
Lazos a la boloñesa Croquetas con ensalada mixta Fruta del tiempo	Patatas guisadas con carne Merluza al horno con guisantes rehogado Fruta del tiempo	Alubias guisadas Salchichas en salsa con verduras salteadas Fruta del tiempo	Arroz con tomate y atún 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 17	Día 18	Día 19	Día 20	Día 21
Arroz con tomate y atún 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 24	Día 25	Día 26	Día 27	Día 28
Pasta a la napolitana Pollo empanado 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	FIESTA
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	

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.