



Colegio Diocesano Sagrado Corazón de Jesús

Propuestas de cenas – marzo 2020



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6
Potaje de alubias Escalopín de pollo con ensalada mixta Plátano	Patatas con bacalao Lomo de cerdo en su jugo con pisto Yogur	Arroz con verduras Merluza al horno con guisantes salteados Pera	Macarrones con tomate Tortilla de patata con ensalada de tomate Naranja	Crema de verduras Atún encebollado con patatas panaderas Manzana
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 9	Día 10	Día 11	Día 12	Día 13
Potaje de lentejas Merluza frita con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur	Crema de calabacín con queso crema Magro adobado con menestra Plátano	Potaje de alubias Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz Pera	Codos con tomate y queso Merluza en salsa con guisantes rehogados Manzana	Caldo con estrellitas Huevos rellenos con pisto Naranja
910kcal; 26g P; 45g L; 102g HC	760kcal; 14g P; 36g L; 96g HC	701kcal; 23g P; 35g L; 85g HC	775kcal; 31g P; 36g L; 90g HC	715kcal; 40g P; 34g L; 59g HC
Día 16	Día 17	Día 18	Día 19	Día 20
Pasta a la napolitana Croquetas con ensalada mixta Naranja	Arroz con verduras Merluza en salsa verde con champiñones rehogados Manzana	Patatas aliñadas Pescada en salsa con verduras salteadas Pera	Lentejas con verduras Tortilla a la francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Plátano	Crema de zanahorias Atún con tomate y patatas panaderas Yogur
821kcal; 32g P; 40g L; 86g HC	760kcal; 34g P; 30g L; 68g HC	745kcal; 36g P; 39g L; 53g HC	764kcal; 28g P; 36g L; 86g HC	751kcal; 38g P; 35g L; 72g HC
Día 23	Día 24	Día 25	Día 26	Día 27
Arroz pilaf con atún y guisantes Merluza frita con verduras salteadas Manzana	Crema de calabacín Magro en salsa con champiñones Pera	Ensalada de pasta Tortilla de patatas con ensalada de tomate Yogur	Potaje de garbanzos Pollo al limón con ensalada mixta Plátano	Caldo con fideos Merluza a la plancha con menestra de verduras Plátano
910kcal; 26g P; 45g L; 102g HC	760kcal; 14g P; 36g L; 96g HC	692kcal; 23g P; 35g L; 79g HC	720kcal; 42g P; 34g L; 59g HC	765kcal; 31g P; 36g L; 84g HC
Día 30	Día 31	Día 1	Día 2	Día 3
Pasta a la napolitana Pollo empanado con ensalada mixta Naranja	Arroz con verduras Merluza en salsa verde con champiñones rehogados Manzana	Potaje de lentejas (sin derivados cárnicos) Pescada en salsa con verduras salteadas Pera	Patatas guisadas con choco Tortilla a la francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Plátano	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: Todas las cenas deberán ser acompañadas por pan blanco/integral o picos y agua.