



## Colegio Diocesano Sagrado Corazón de Jesús

### Menú septiembre 2020



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>Día 21</b>	<b>Día 22</b>	<b>Día 23</b>	<b>Día 24</b>	<b>Día 25</b>
Macarrones con tomate Escalopín de cerdo con ensalada mixta Plátano	Crema de verduras Calabacín relleno de atún Yogur	Potaje de alubias Tortilla a la francesa con ensalada mixta Naranja	Arroz con tomate y queso Pollo al horno con calabacín salteado Pera	Caldo con fideos Pescado frito con pisto 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
<b>Día 28</b>	<b>Día 29</b>	<b>Día 30</b>	<b>Día 1</b>	<b>Día 2</b>
Pasta a la napolitana Pollo empanado con ensalada mixta Naranja	Caldo con fideos Atún con patatas panaderas Pera	Potaje de lentejas Calabacín relleno de carne Manzana	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 Plátano
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.