



## Colegio Diocesano Sagrado Corazón de Jesús

### Menú octubre 2020



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<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 Fruta del tiempo	Caldo con fideos Atún con patatas panaderas Fruta del tiempo	Potaje de lentejas Calabacín relleno de carne Fruta del tiempo	Crema de verduras 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
<b>Día 5</b>	<b>Día 6</b>	<b>Día 7</b>	<b>Día 8</b>	<b>Día 9</b>
Arroz con tomate y atún Pescada rebozada con verduras salteadas Fruta del tiempo	Potaje de garbanzos 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 Albóndigas en salsa 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
<b>Día 12</b>	<b>Día 13</b>	<b>Día 14</b>	<b>Día 15</b>	<b>Día 16</b>
<b>FIESTA</b>	Caldo con fideos Atún con patatas panaderas Fruta del tiempo	Potaje de lentejas Magro en salsa con champiñones salteados Fruta del tiempo	Crema de verduras 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
	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
<b>Día 19</b>	<b>Día 20</b>	<b>Día 21</b>	<b>Día 22</b>	<b>Día 23</b>
Arroz con tomate y atún Palitos de merluza con pisto Fruta del tiempo	Potaje de garbanzos 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
<b>Día 26</b>	<b>Día 27</b>	<b>Día 28</b>	<b>Día 29</b>	<b>Día 30</b>
Potaje de alubias Flamenquín con ensalada mixta Fruta del tiempo	Paella Merluza en salsa verde con guisantes salteados Fruta del tiempo	Pasta a la napolitana Albóndigas en salsa con verduras salteadas Fruta del tiempo	Potaje de lentejas Tortilla a la francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo	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:** 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.