



## Colegio Diocesano Sagrado Corazón de Jesús

### Menú diciembre 2020



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>Día 30</b>	<b>Día 1</b>	<b>Día 2</b>	<b>Día 3</b>	<b>Día 4</b>
Pasta a la napolitana Pollo empanado con ensalada mixta Fruta del tiempo	Arroz con pollo Merluza en salsa verde con champiñones rehogados Fruta del tiempo	Potaje de lentejas (sin derivados cárnicos) Pescada en salsa con verduras salteadas Fruta del tiempo	Patatas guisadas con choco Tortilla a la francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo	Potaje de alubias 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
<b>Día 7</b>	<b>Día 8</b>	<b>Día 9</b>	<b>Día 10</b>	<b>Día 11</b>
Potaje de alubias Croquetas de bacalao con verduras salteadas Fruta del tiempo	Crema de calabacín Tortilla de patatas con ensalada de tomate Yogur	Arroz con pollo Hamburguesa con ensalada mixta Fruta del tiempo	Caldo con fideos Empanada de atún con guisantes salteados Fruta del tiempo	Ensalada de pasta Lomo en salsa con menestra de verduras Fruta del tiempo
910kcal; 26g P; 45g L; 102g HC	692kcal; 23g P; 35g L; 79g HC	720kcal; 42g P; 34g L; 59g HC	765kcal; 31g P; 36g L; 84g HC	760kcal; 14g P; 36g L; 96g HC
<b>Día 14</b>	<b>Día 15</b>	<b>Día 16</b>	<b>Día 17</b>	<b>Día 18</b>
Macarrones con tomate Pescada rebozada con ensalada mixta Fruta del tiempo	Crema de verduras Pollo al horno con patatas panaderas Fruta del tiempo	Potaje de garbanzos Tortilla de patatas con ensalada de tomate Fruta del tiempo	Arroz con tomate Merluza en salsa con pisto Fruta del tiempo	Crema de calabacín Albóndigas con champiñones rehogados Yogur
888kcal; 38g P, 42g G; 88g HC	751kcal; 38g P; 35g L; 72g HC	639kcal; 25g P; 37g L; 64g HC	854kcal; 38g P; 38g L; 81g HC	723kcal; 25g P; 29g L; 93g HC
<b>Día 21</b>	<b>Día 22</b>	<b>Día 23</b>	<b>Día 24</b>	<b>Día 25</b>
Arroz con pollo San Jacobo con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur	<b>VACACIONES</b>	<b>VACACIONES</b>	<b>VACACIONES</b>	<b>VACACIONES</b>
910kcal; 26g P; 45g L; 102g 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.