



Colegio Diocesano Sagrado Corazón de Jesús

Menú enero 2021



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Día 4	Día 5	Día 6	Día 7	Día 8
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	Crema de zanahorias Magro adobado con menestra de verduras Fruta del tiempo
				760kcal; 14g P; 36g L; 96g HC
Día 11	Día 12	Día 13	Día 14	Día 15
Macarrones con tomate Pollo empanado con ensalada mixta Fruta del tiempo	Crema de verduras Merluza al horno con guisantes salteados Yogur	Potaje de garbanzos Tortilla de patata con ensalada de tomate Fruta del tiempo	Arroz con tomate y queso Calabacín relleno de carne Fruta del tiempo	Crema de verduras Atún con tomate y patatas panaderas Fruta del tiempo
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 18	Día 19	Día 20	Día 21	Día 22
Macarrones con tomate Escalopín de cerdo con ensalada mixta Fruta del tiempo	Crema de verduras Calabacín relleno de atún Yogur	Potaje de alubias Tortilla a la francesa con ensalada mixta Fruta del tiempo	Arroz con tomate y queso Pollo al horno con calabacín salteado Fruta del tiempo	Caldo con fideos Pescado frito con pisto Fruta del tiempo
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 25	Día 26	Día 27	Día 28	Día 29
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 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

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.