



Colegio Diocesano Sagrado Corazón de Jesús

Menú febrero 2021



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
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 de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo	Crema de verduras Miniempanadillas 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
Día 8	Día 9	Día 10	Día 11	Día 12
Pasta a la boloñesa Croquetas con ensalada mixta Fruta del tiempo	Caldo con fideos Miniempanadillas con patatas panaderas Fruta del tiempo	Potaje de garbanzos 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
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
Día 15	Día 16	Día 17	Día 18	Día 19
Arroz con pollo Calamar a la romana con verduras salteadas Fruta del tiempo	Pasta a la napolitana Pollo al limón con pisto Yogur	Potaje de alubias Tortilla de patatas con ensalada mixta Fruta del tiempo	Sopa de picadillo Albóndigas en salsa con guisantes salteados Fruta del tiempo	Crema de calabacín Pescado frito con patatas panaderas 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
Día 22	Día 23	Día 24	Día 25	Día 26
Arroz con tomate y atún Palitos de merluza con pisto Fruta del tiempo	Potaje de garbanzos Tortilla a la francesa 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	FESTIVO
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	

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.