



## Colegio Diocesano «Sagrado Corazón de Jesús»

### Menú marzo 2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>Día 1</b>	<b>Día 2</b>	<b>Día 3</b>	<b>Día 4</b>	<b>Día 5</b>
<b>FESTIVO</b>	Caldo con fideos Mini empanadillas con patatas panaderas Fruta del tiempo 801kcal; 38g P; 39g L; 60g HC	Potaje de lentejas Albóndigas con guisantes salteados Fruta del tiempo 785kcal; 34g P; 33g L; 80g HC	Crema de verduras Merluza en salsa verde y ensalada con queso y pavo Yogur 751kcal; 38g P; 35g L; 72g HC	Arroz con tomate y queso Tortilla a la francesa con ensalada mixta Fruta del tiempo 764kcal; 28g P; 36g L; 86g HC
<b>Día 8</b>	<b>Día 9</b>	<b>Día 10</b>	<b>Día 11</b>	<b>Día 12</b>
Potaje de lentejas Merluza frita con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur 910kcal; 26g P; 45g L; 102g HC	Crema de calabacín con queso crema Magro adobado con menestra Fruta del tiempo 760kcal; 14g P; 36g L; 96g HC	Potaje de alubias Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo 701kcal; 23g P; 35g L; 85g HC	Patatas guisadas con carne Hamburguesa de pollo con pisto Fruta del tiempo 775kcal; 31g P; 36g L; 90g HC	Codos con tomate y queso Merluza en salsa con guisantes rehogados Fruta del tiempo 715kcal; 40g P; 34g L; 59g HC
<b>Día 15</b>	<b>Día 16</b>	<b>Día 17</b>	<b>Día 18</b>	<b>Día 19</b>
Pasta a la boloñesa Croquetas con ensalada mixta Fruta del tiempo 821kcal; 32g P; 40g L; 86g HC	Paella Merluza en salsa verde con guisantes salteados Fruta del tiempo 783.6kcal; 42g P; 28g L; 77g HC	Patatas guisadas con choco Lomo en salsa con verduras salteadas Fruta del tiempo 597kcal; 24g P; 29g L; 48g HC	Potaje de lentejas Mini empanadillas con ensalada mixta Fruta del tiempo 764kcal; 28g P; 36g L; 86g HC	Patatas guisadas con choco Tortilla a la francesa con ensalada tomate Fruta del tiempo 751kcal; 38g P; 35g L; 72g HC
<b>Día 22</b>	<b>Día 23</b>	<b>Día 24</b>	<b>Día 25</b>	<b>Día 26</b>
Arroz con pollo San Jacobo con verduras salteadas Fruta del tiempo 910kcal; 26g P; 45g L; 102g HC	Potaje de alubias Mini empanadillas con champiñones Fruta del tiempo 760kcal; 14g P; 36g L; 96g HC	Patatas guisadas con carne Merluza a la plancha con menestra de verduras Fruta del tiempo 692kcal; 23g P; 35g L; 79g HC	Potaje de garbanzos Pollo al limón con ensalada Mixta Fruta del tiempo 720kcal; 42g P; 34g L; 59g HC	Macarrones con tomate Tortilla a la francesa con ensalada de tomate Yogur 765kcal; 31g P; 36g L; 84g HC
<b>Día 29</b>	<b>Día 30</b>	<b>Día 31</b>	<b>Día 1</b>	<b>Día 2</b>
<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>

**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.