



Colegio Diocesano «Sagrado Corazón de Jesús»

Menú abril 2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Día 5	Día 6	Día 7	Día 8	Día 9
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
Día 12	Día 13	Día 14	Día 15	Día 16
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
Día 19	Día 20	Día 21	Día 22	Día 23
Arroz con pollo San Jacobo con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur	Patatas guisadas con pollo Merluza con tomate y verduras salteadas Fruta del tiempo	Macarrones a la boloñesa Lomo en salsa con patatas panaderas Fruta del tiempo	Potaje de lentejas Tortilla de patatas con ensalada mixta Yogur	Arroz tres delicias Empanada de atún con menestra de verduras Fruta del tiempo
910kcal; 26g P; 45g L; 102g HC	760kcal; 14g P; 36g L; 96g HC	775kcal; 31g P; 36g L; 90g HC	701kcal; 23g P; 35g L; 85g HC	715kcal; 40g P; 34g L; 59g HC
Día 26	Día 27	Día 28	Día 29	Día 30
Ensalada de pasta Escalopín de cerdo con ensalada mixta Fruta del tiempo	Crema de verduras Merluza en salsa con guisantes salteados Yogur	Potaje de alubias Tortilla de patata con ensalada de tomate 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

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.