



Colegio Diocesano «Sagrado Corazón de Jesús»

Menú mayo 2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Potaje de lentejas Empanada o empanadilla de atún y verduras salteadas Fruta del tiempo	Arroz tres delicias Magro adobado con menestra Yogur	Caldo con fideos Pollo con patatas al horno Fruta del tiempo	Macarrones con tomate y queso Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo	Crema de zanahorias San Jacobo con ensalada de Lechuga y zanahoria Fruta del tiempo
715kcal; 40g P; 34g L; 59g HC	910kcal; 26g P; 45g L; 102g HC	701kcal; 23g P; 35g L; 85g HC	775kcal; 31g P; 36g L; 90g HC	760kcal; 14g P; 36g L; 96g HC
Día 10	Día 11	Día 12	Día 13	Día 14
Macarrones con tomate Croquetas 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 Cinta de lomo con calabacín a la plancha Fruta del tiempo	Patatas guisadas con choco Empanada o empanadilla de atún 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 17	Día 18	Día 19	Día 20	Día 21
Macarrones con tomate Aros de calamar 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	ROCÍO	ROCÍO
888kcal; 38g P; 42g G; 88g HC	723kcal; 25g P; 29g L; 93g HC	854kcal; 38g P; 38g L; 81g HC		
Día 24	Día 25	Día 26	Día 27	Día 28
ROCÍO	Caldo con fideos Empanada o empanadilla de atún panaderas Fruta del tiempo	Potaje de lentejas Albóndigas en salsa 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
	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.