



## Colegio Diocesano «Sagrado Corazón de Jesús»

### Menú junio 2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<b>Día 1</b>	<b>Día 2</b>	<b>Día 3</b>	<b>Día 4</b>
<b>ROCÍO</b>	Arroz con verduras Merluza en salsa verde con champiñones rehogados Fruta del tiempo	Pasta a la napolitana Albóndigas en salsa con verduras salteadas Fruta del tiempo	Lentejas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo	Crema de verduras Pescado frito y patatas panaderas Yogur
	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
<b>Día 7</b>	<b>Día 8</b>	<b>Día 9</b>	<b>Día 10</b>	<b>Día 11</b>
Pasta a la boloñesa Croquetas con ensalada mixta Fruta del tiempo	Caldo con fideos Merluza en salsa verde y ensalada con queso y pavo Fruta del tiempo	Potaje de garbanzos Magro en salsa con champiñones salteados Fruta del tiempo	Crema de calabaza Pescado frito con pisto Yogur	Potaje de alubias 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
<b>Día 14</b>	<b>Día 15</b>	<b>Día 16</b>	<b>Día 17</b>	<b>Día 18</b>
Arroz con pollo Calamar a la romana con Pisto Fruta del tiempo	Potaje de alubias con verduras Tortilla de patatas con ensalada mixta Fruta del tiempo	Pasta a la napolitana Pollo al limón con pisto Yogur	Crema de calabacín Pescado frito con patatas panaderas Fruta del tiempo	Sopa de picadillo Tortilla a la francesa con guisantes salteados 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
<b>Día 21</b>	<b>Día 22</b>	<b>Día 23</b>	<b>Día 24</b>	<b>Día 25</b>
Arroz con tomate y atún Palitos de merluza con pisto Fruta del tiempo	Potaje de garbanzos con verduras Tortilla a la francesa con ensalada de tomate Yogur	<b>VACACIONES DE VERANO</b>	<b>VACACIONES DE VERANO</b>	<b>VACACIONES DE VERANO</b>
1050Kcal; 41g P; 40g L; 128g HC	991Kcal; 41g P; 47g L; 94g 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.