



Colegio Diocesano «Sagrado Corazón de Jesús»

Menú septiembre 2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Día 20	Día 21	Día 22	Día 23	Día 24
Macarrones con tomate Aros de calamar con ensalada mixta Fruta del tiempo	Crema de calabacín Pescado frito del día con pisto Yogur	Potaje de garbanzos Tortilla a la francesa con ensalada de tomate Fruta del tiempo	Ensalada de arroz 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
Día 27	Día 28	Día 29	Día 30	Día 1
Pasta a la napolitana Pollo empanado con ensalada mixta Fruta del tiempo	Caldo con fideos Empanada o empanadilla de atún panaderas Fruta del tiempo	Crema de verduras Albóndigas a la jardinera Fruta del tiempo	Potaje de lentejas 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

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.