



Colegio Diocesano «Sagrado Corazón de Jesús»

Menú octubre 2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				Día 1
				Arroz con tomate y queso Tortilla a la francesa con ensalada mixta Fruta del tiempo 764kcal; 28g P; 36g L; 86g HC
Día 4	Día 5	Día 6	Día 7	Día 8
Pasta a la boloñesa Croquetas con ensalada mixta Fruta del tiempo 821kcal; 32g P; 40g L; 86g HC	Caldo con fideos Merluza en salsa verde y ensalada con queso y pavo Fruta del tiempo 801kcal; 38g P; 39g L; 60g HC	Potaje de garbanzos Magro en salsa con champiñones salteados Fruta del tiempo 785kcal; 34g P; 33g L; 80g HC	Crema de calabaza Pescado frito con pisto Yogur 751kcal; 38g P; 35g L; 72g HC	Potaje de alubias Tortilla a la francesa con ensalada mixta Fruta del tiempo 764kcal; 28g P; 36g L; 86g HC
Día 11	Día 12	Día 13	Día 14	Día 15
Arroz con pollo Calamar a la romana con Pisto Fruta del tiempo 952Kcal; 33g P; 32g L; 130g HC	FIESTA	Pasta a la napolitana Pollo al limón con pisto Yogur 1149Kcal; 46g P; 60g L; 94g HC	Crema de calabacín Pescado frito con patatas panaderas Fruta del tiempo 822Kcal; 25g P; 34g L; 103g HC	Sopa de picadillo Tortilla a la francesa con guisantes salteados Fruta del tiempo 1059Kcal; 51g P; 43g L; 107g HC
Día 18	Día 19	Día 20	Día 21	Día 22
Arroz con tomate y atún Palitos de merluza con pisto Fruta del tiempo 1050Kcal; 41g P; 40g L; 128g HC	Potaje de garbanzos con verduras Tortilla a la francesa con ensalada de tomate Yogur 991Kcal; 41g P; 47g L; 94g HC	Espaguetis a la carbonara Merluza en salsa verde y menestra de verduras Fruta del tiempo 994Kcal; 48g P; 52g L; 90g HC	Patatas guisadas con choco Hamburguesa de pollo y ensalada de lechuga, remolacha y maíz. Fruta del tiempo 733Kcal; 25g P; 31g L; 82 g HC	Potaje de alubias Magro de cerdo con salsa de tomate con ensalada mixta Fruta del tiempo 957Kcal; 46g P; 58g L; 90g HC
Día 25	Día 26	Día 27	Día 28	Día 29
Pasta a la napolitana Pollo empanado con ensalada mixta Fruta del tiempo 821kcal; 32g P; 40g L; 86g HC	Caldo con fideos Merluza en salsa verde 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 calabaza Pescado frito con ensalada de 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

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.