



Colegio Diocesano «Sagrado Corazón de Jesús»

Menú noviembre 2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
FIESTA	Crema de verduras Minicroquetas de jamón con ensalada de tomate Fruta del tiempo 801kcal; 38g P; 39g L; 60g HC	Potaje de garbanzos Pollo al horno con patatas panaderas Fruta del tiempo 785kcal; 34g P; 33g L; 80g HC	Caldo con fideos Pescado frito con ensalada de remolacha y maíz Yogur 751kcal; 38g P; 35g L; 72g HC	Pasta a la boloñesa Tortilla a la francesa con ensalada mixta Fruta del tiempo 764kcal; 28g P; 36g L; 86g HC
Día 8	Día 9	Día 10	Día 11	Día 12
Potaje de lentejas Escalopín de cerdo con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur 910kcal; 26g P; 45g L; 102g HC	Crema de calabacín con queso crema Magro adobado con menestra Fruta del tiempo 760kcal; 14g P; 36g L; 96g HC	Potaje de alubias Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo 701kcal; 23g P; 35g L; 85g HC	Codos con tomate y queso Merluza en salsa con guisantes rehogados Fruta del tiempo 775kcal; 31g P; 36g L; 90g HC	Patatas guisadas con carne Hamburguesa de pollo con pisto Fruta del tiempo 715kcal; 40g P; 34g L; 59g HC
Día 15	Día 16	Día 17	Día 18	Día 19
Pasta a la boloñesa Croquetas con ensalada mixta Fruta del tiempo 821kcal; 32g P; 40g L; 86g HC	Paella Merluza en salsa verde con guisantes salteados Fruta del tiempo 783.6kcal; 42g P; 28g L; 77g HC	Patatas guisadas con choco Lomo en salsa con verduras salteadas Fruta del tiempo 597kcal; 24g P; 29g L; 48g HC	Potaje de lentejas Pescado frito del día con ensalada mixta Fruta del tiempo 764kcal; 28g P; 36g L; 86g HC	Patatas guisadas con choco Tortilla a la francesa con ensalada tomate Yogur 751kcal; 38g P; 35g L; 72g HC
Día 22	Día 23	Día 24	Día 25	Día 26
Arroz con pollo San Jacobo con verduras salteadas Fruta del tiempo 910kcal; 26g P; 45g L; 102g HC	Potaje de alubias Merluza al horno con champiñones Fruta del tiempo 760kcal; 14g P; 36g L; 96g HC	Macarrones boloñesa Tortilla a la francesa con ensalada de tomate Yogur 692kcal; 23g P; 35g L; 79g HC	Potaje de garbanzos Pollo al limón con ensalada mixta Fruta del tiempo 720kcal; 42g P; 34g L; 59g HC	Patatas guisadas con carne Pescado frito del día con menestra de verduras Fruta del tiempo 765kcal; 31g P; 36g L; 84g HC
Día 29	Día 30	Día 1	Día 2	Día 3
Pasta a la napolitana Pollo empanado con ensalada mixta Fruta del tiempo 1101kcal; 42g P; 70g L; 87g HC	Arroz con pollo Merluza en salsa verde con guisantes salteados Fruta del tiempo 1003kcal; 49g P; 29g L; 123g HC	Potaje de lentejas Albóndigas en salsa con verduras salteadas Fruta del tiempo 947kcal; 28g P; 49g L; 87g HC	Patatas guisadas con choco Tortilla a la francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo 938kcal; 39g P; 35g L; 113g HC	Potaje de alubias Pescado frito del día y tomate aliñado Yogur 837kcal; 46g P; 45g L; 67g 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.