



Colegio Diocesano «Sagrado Corazón de Jesús»

Menú diciembre 2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Día 29	Día 30	Día 1	Día 2	Día 3
Pasta a la napolitana Pollo empanado con ensalada mixta Fruta del tiempo	Arroz con pollo Merluza en salsa verde con guisantes salteados Fruta del tiempo	Potaje de lentejas Albóndigas en salsa con verduras salteadas Fruta del tiempo	Patatas guisadas con choco Tortilla a la francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo	Potaje de alubias Pescado frito y tomate aliñado Yogur
1101kcal; 42g P; 70g L; 87g HC	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
Día 6	Día 7	Día 8	Día 9	Día 10
FIESTA	Crema de calabaza Tortilla a la francesa con calabacín rehogado Yogur 692kcal; 23g P; 35g L; 79g HC	FIESTA	Caldo con fideos Pescado frito con guisantes salteados Fruta del tiempo 765kcal; 31g P; 36g L; 84g HC	Pasta a la carbonara Lomo en salsa con menestra de verduras Fruta del tiempo 760kcal; 14g P; 36g L; 96g HC
Día 13	Día 14	Día 15	Día 16	Día 17
Macarrones a la boloñesa Pescada rebozada con ensalada mixta Fruta del tiempo	Crema de verduras Pollo al horno con patatas panaderas Fruta del tiempo	Potaje de garbanzos Tortilla de patatas con ensalada de tomate Fruta del tiempo	Arroz con pollo Merluza en salsa con pisto Fruta del tiempo	Lentejas con verduras Albóndigas con champiñones rehogados Yogur
888kcal; 38g P; 42g G; 88g HC	751kcal; 38g P; 35g L; 72g HC	639kcal; 25g P; 37g L; 64g HC	854kcal; 38g P; 38g L; 81g HC	723kcal; 25g P; 29g L; 93g HC
Día 20	Día 21	Día 22	Día 23	Día 24
Arroz con pollo San Jacobo con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur	Patatas guisadas con pollo Merluza con tomate y verduras salteadas Fruta del tiempo	HAY COLEGIO PERO NO HAY COMEDOR	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD
910kcal; 26g P; 45g L; 102g HC	760kcal; 14g P; 36g L; 96g 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.*