



## Colegio Diocesano «Sagrado Corazón de Jesús»

### Menú enero 2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>Día 10</b>	<b>Día 11</b>	<b>Día 12</b>	<b>Día 13</b>	<b>Día 14</b>
Pasta a la napolitana Pollo empanado con ensalada mixta Fruta del tiempo	Caldo con fideos Empanada o empanadilla de atún con patatas 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
<b>Día 17</b>	<b>Día 18</b>	<b>Día 19</b>	<b>Día 20</b>	<b>Día 21</b>
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	639kcal; 25g P; 37g L; 64g HC	854kcal; 38g P; 38g L; 81g HC	751kcal; 38g P; 35g L; 72g HC
<b>Día 24</b>	<b>Día 25</b>	<b>Día 26</b>	<b>Día 27</b>	<b>Día 28</b>
Ensalada de pasta Escalopín de cerdo con ensalada mixta Fruta del tiempo	Crema de verduras Merluza en salsa con guisantes salteados Yogur	Potaje de alubias Tortilla de patata con ensalada de tomate Fruta del tiempo	Arroz con tomate y queso Pescado frito con pisto Fruta del tiempo	Caldo con fideos Pollo al horno con calabacín salteado Fruta del tiempo
888kcal; 38g P; 42g G; 88g HC	723kcal; 25g P; 29g L; 93g HC	639kcal; 25g P; 37g L; 64g HC	854kcal; 38g P; 38g L; 81g HC	751kcal; 38g P; 35g L; 72g 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.