



## Colegio Diocesano «Sagrado Corazón de Jesús»

### Menú febrero 2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>Día 31</b>	<b>Día 1</b>	<b>Día 2</b>	<b>Día 3</b>	<b>Día 4</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 7</b>	<b>Día 8</b>	<b>Día 9</b>	<b>Día 10</b>	<b>Día 11</b>
Pasta a la boloñesa Croquetas con ensalada mixta Fruta del tiempo	Caldo con fideos Merluza en salsa verde y ensalada con queso y pavo Fruta del tiempo	Potaje de garbanzos Magro en salsa con champiñones salteadas Fruta del tiempo	Crema de verduras Pescado frito con pisto Yogur	Potaje de alubias 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 14</b>	<b>Día 15</b>	<b>Día 16</b>	<b>Día 17</b>	<b>Día 18</b>
Arroz con pollo Calamar a la romana con verduras salteadas Fruta del tiempo	Potaje de alubias Tortilla de patatas con ensalada mixta Fruta del tiempo	Pasta a la napolitana Pollo al limón con pisto Yogur	Crema de calabacín Pescado frito con patatas panaderas Fruta del tiempo	Puchero con fideos Albóndigas en salsa con guisantes salteados Fruta del tiempo
952Kcal; 33g P; 32g L; 130g HC	1070Kcal; 39g P; 45g L; 117g HC.	1149Kcal; 46g P; 60g L; 94g HC	822Kcal; 25g P; 34g L; 103g HC	1059Kcal; 51g P; 43g L; 107g HC
<b>Día 21</b>	<b>Día 22</b>	<b>Día 23</b>	<b>Día 24</b>	<b>Día 25</b>
Arroz con tomate y atún Palitos de merluza con pisto Fruta del tiempo	Potaje de garbanzos Tortilla a la francesa con ensalada de tomate Yogur	Espaguetis a la carbonara Merluza en salsa verde y menestra de verduras Fruta del tiempo	Patatas guisadas con ternera Hamburguesa de pollo y ensalada de lechuga, remolacha y maíz. Fruta del tiempo	<b>FIESTA</b> <b>Día de la</b> <b>comunidad</b> <b>educativa</b>
1050Kcal; 41g P; 40g L; 128g HC	991Kcal; 41g P; 47g L; 94g HC	994Kcal; 48g P; 52g L; 90g HC	733Kcal; 25g P; 31g L; 82 g 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.*