



Colegio Diocesano «Sagrado Corazón de Jesús»

Menú marzo 2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4
	Puchero con fideos Merluza en salsa verde con patatas panaderas Fruta del tiempo	Lentejas con verduras Palitos de merluza con guisantes Fruta del tiempo	Crema de verduras Pescado frito con ensalada de queso y pavo Yogur	Arroz con tomate y queso Tortilla a la francesa con ensalada mixta Fruta del tiempo
	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 7	Día 8	Día 9	Día 10	Día 11
Potaje de lentejas Escalopín de cerdo con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur	Crema de calabacín con queso crema Magro adobado con menestra Fruta del tiempo	Potaje de alubias con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo	Codos con tomate y queso Merluza en salsa con guisantes rehogados Fruta del tiempo	Patatas guisadas con atún Anilla de calamar con pisto Fruta del tiempo
910kcal; 26g P; 45g L; 102g HC	760kcal; 14g P; 36g L; 96g HC	701kcal; 23g P; 35g L; 85g HC	775kcal; 31g P; 36g L; 90g HC	715kcal; 40g P; 34g L; 59g HC
Día 14	Día 15	Día 16	Día 17	Día 18
Pasta a la boloñesa Croquetas con ensalada mixta Fruta del tiempo	Paella Merluza en salsa verde con guisantes salteados Fruta del tiempo	Patatas guisadas con choco Mini empanadillas con verduras salteadas Fruta del tiempo	Potaje de lentejas Pescado frito con ensalada mixta Fruta del tiempo	Crema de verduras Tortilla francesa con ensalada de tomate Fruta del tiempo
821kcal; 32g P; 40g L; 86g HC	783.6kcal; 42g P; 28g L; 77g HC	597kcal; 24g P; 29g L; 48g HC	764kcal; 28g P; 36g L; 86g HC	751kcal; 38g P; 35g L; 72g HC
Día 21	Día 22	Día 23	Día 24	Día 25
Arroz con pollo San Jacobo con verduras salteadas Fruta del tiempo	Potaje de alubias Merluza al horno con champiñones Fruta del tiempo	Macarrones con atún Tortilla francesa con ensalada de tomate Yogur	Potaje de garbanzos Pollo al limón con ensalada mixta Fruta del tiempo	Patatas guisadas con bacalao Pescado frito con menestra Fruta del tiempo
910kcal; 26g P; 45g L; 102g HC	760kcal; 14g P; 36g L; 96g HC	692kcal; 23g P; 35g L; 79g HC	720kcal; 42g P; 34g L; 59g HC	765kcal; 31g P; 36g L; 84g HC
Día 28	Día 29	Día 30	Día 31	Día 1
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 con verduras Palitos de merluza 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

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.