



Colegio Diocesano «Sagrado Corazón de Jesús»

Menú abril 2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
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 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 4	Día 5	Día 6	Día 7	Día 8
Potaje de alubias Croquetas de bacalao con verduras salteadas Fruta del tiempo	Crema de calabaza Tortilla a la francesa con calabacín rehogado Yogur	Arroz con tomate Hamburguesa con ensalada mixta Fruta del tiempo	Pasta a la carbonara Lomo en salsa con menestra de verduras Fruta del tiempo	Caldo con fideos Pescado frito con guisantes salteados Fruta del tiempo
910kcal; 26g P; 45g L; 102g HC	692kcal; 23g P; 35g L; 79g HC	720kcal; 42g P; 34g L; 59g HC	765kcal; 31g P; 36g L; 84g HC	760kcal; 14g P; 36g L; 96g HC
Día 11	Día 12	Día 13	Día 14	Día 15
SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA
Día 18	Día 19	Día 20	Día 21	Día 22
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	Macarrones a la carbonara Lomo en salsa con patatas panaderas Fruta del tiempo	Potaje de lentejas Tortilla de patatas con ensalada mixta Yogur	Crema de verduras Pescado frito con menestra de verduras Fruta del tiempo
910kcal; 26g P; 45g L; 102g HC	760kcal; 14g P; 36g L; 96g HC	775kcal; 31g P; 36g L; 90g HC	701kcal; 23g P; 35g L; 85g HC	715kcal; 40g P; 34g L; 59g HC
Día 25	Día 26	Día 27	Día 28	Día 29
Pasta a la boloñesa Pollo empanado con ensalada mixta Fruta del tiempo	Crema de calabaza 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 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

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.