



Colegio Diocesano «Sagrado Corazón de Jesús»

Menú mayo 2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6
FIESTA	Potaje de lentejas Pescado frito y verduras salteadas Naranja	Caldo con fideos Pollo con patatas al horno Pera	Macarrones con tomate y queso Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Manzana	Crema de zanahorias Magro adobado con menestra de verduras Plátano
715kcal; 40g P; 34g L; 59g HC	715kcal; 40g P; 34g L; 59g HC	701kcal; 23g P; 35g L; 85g HC	775kcal; 31g P; 36g L; 90g HC	760kcal; 14g P; 36g L; 96g HC
Día 9	Día 10	Día 11	Día 12	Día 13
Pasta a la napolitana Pollo empanado con ensalada mixta Naranja	Caldo con fideos Empanada o empanadilla de atún con patatas panaderas Pera	Crema de verduras Albóndigas a la jardinera Manzana	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 Plátano
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
Día 16	Día 17	Día 18	Día 19	Día 20
Macarrones con tomate Aros de calamar con ensalada mixta Plátano	Crema de calabacín Pescado frito del día con pisto Yogur	Potaje de garbanzos Tortilla a la francesa con ensalada de tomate Naranja	Ensalada de arroz Pollo al horno con calabacín salteado Pera	Caldo con fideos Pescado frito con pisto Manzana
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
Día 23	Día 24	Día 25	Día 26	Día 27
Ensalada de pasta Escalopín de cerdo con ensalada mixta Plátano	Crema de verduras Merluza en salsa con guisantes salteados Yogur	Potaje de alubias Tortilla de patata con ensalada de tomate Naranja	Arroz con pollo Pescado frito con pisto Pera	Caldo con fideos Pollo al horno con calabacín salteado Manzana
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.