



## Colegio Diocesano «Sagrado Corazón de Jesús»

### Menú junio 2022

| LUNES   | MARTES  | MIÉRCOLES  | JUEVES  | VIERNES  |
|---|---|--|---|--|
| <b>Día 30</b>   | <b>Día 31</b>   | <b>Día 1</b>   | <b>Día 2</b>  | <b>Día 3</b>   |
| Pasta a la napolitana<br>Pollo empanado con<br>ensalada mixta<br>Naranja    | Salmorejo<br>Empanada o empanadilla de<br>atún con patatas panaderas<br>Pera      | Crema de verduras<br>Albóndigas a la jardinera<br>Manzana                                | ROMERÍA DEL ROCÍO   | ROMERÍA DEL ROCÍO  |
| 821kcal; 32g P; 40g L; 86g HC   | 801kcal; 38g P; 39g L; 60g HC   | 785kcal; 34g P; 33g L; 80g HC  |   |  |
| <b>Día 6</b>  | <b>Día 7</b>  | <b>Día 8</b>   | <b>Día 9</b>  | <b>Día 10</b>  |
| ROMERÍA DEL ROCÍO   | Caldo con fideos<br>Merluza en salsa verde y<br>ensalada con queso y pavo<br>Pera | Potaje de garbanzos<br>Magro en salsa con<br>champiñones salteadas<br>Manzana            | Crema de verduras<br>Pescado frito con pisto<br>Yogur   | Potaje de alubias<br>Tortilla a la francesa con<br>ensalada mixta<br>Plátano |
|   | 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 13</b>   | <b>Día 14</b>   | <b>Día 15</b>  | <b>Día 16</b>   | <b>Día 17</b>  |
| Arroz con pollo<br>Calamar a la romana con<br>verduras salteadas<br>Manzana | Potaje de alubias<br>Tortilla de patatas con<br>ensalada mixta<br>Plátano         | Pasta a la napolitana<br>Pollo al limón con pisto<br>Yogur                               | Crema de calabacín<br>Pescado frito con patatas<br>panaderas<br>Plátano                                     | Puchero con fideos<br>Albóndigas en salsa con<br>guisantes salteados<br>Pera |
| 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 20</b>   | <b>Día 21</b>   | <b>Día 22</b>  | <b>Día 23</b>   | <b>Día 24</b>  |
| Arroz con tomate y atún<br>Palitos de merluza con pisto<br>Plátano          | Potaje de garbanzos<br>Tortilla a la francesa con<br>ensalada de tomate<br>Yogur  | Espaguetis a la carbonara<br>Merluza en salsa verde y<br>menestra de verduras<br>Naranja | Patatas guisadas con ternera<br>Hamburguesa de pollo y<br>ensalada de lechuga,<br>remolacha y maíz.<br>Pera | VACACIONES DE VERANO   |
| 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.