



Colegio Diocesano «Sagrado Corazón de Jesús»

Menú septiembre 2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Día 19	Día 20	Día 21	Día 22	Día 23
Macarrones con tomate y queso Lomo adobado con ensalada mixta Fruta del tiempo	Crema de calabacín con queso Pescado frito del día con pisto Yogur	Potaje de garbanzos Tortilla de patatas con ensalada de tomate Fruta del tiempo	Ensalada de arroz Pollo al horno con calabacín salteado Fruta del tiempo	Patatas guisadas con carne de cerdo Capricho de calamar con menestra de verduras 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
Día 26	Día 27	Día 28	Día 29	Día 30
Ensalada de pasta con salsa rosa San Jacobo con ensalada mixta Fruta del tiempo	Patatas guisadas con pollo Merluza en salsa con guisantes salteados Yogur	Potaje de alubias Tortilla a la francesa con ensalada de tomate Fruta del tiempo	Arroz con pollo Buñuelos de bacalao con pisto Fruta del tiempo	Caldo con fideos Pollo al horno con patatas panaderas 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.