



Colegio Diocesano «Sagrado Corazón de Jesús»

Menú octubre 2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Pasta a la boloñesa Croquetas con ensalada mixta Fruta del tiempo	Caldo con fideos Merluza en salsa verde y ensalada con queso y pavo Fruta del tiempo	Potaje de garbanzos Cinta de lomo con champiñones salteados Fruta del tiempo	Patatas guisadas con carne Pescado frito con pisto Yogur	Potaje de alubias Tortilla a la francesa con ensalada mixta Fruta del tiempo
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 10	Día 11	Día 12	Día 13	Día 14
Arroz con pollo Calamar a la romana con verduras salteadas Fruta del tiempo	Potaje de alubias Tortilla de patatas con ensalada mixta Fruta del tiempo	FIESTA	Crema de calabacín Pescado frito con patatas panaderas Fruta del tiempo	Puchero con fideos Albóndigas en salsa con guisantes salteados Fruta del tiempo
952kcal; 33g P; 32g L; 130g HC	1070kcal; 39g P; 45g L; 117g HC.		822kcal; 25g P; 34g L; 103g HC	1059kcal; 51g P; 43g L; 107g HC
Día 17	Día 18	Día 19	Día 20	Día 21
Arroz con tomate y atún Palitos de merluza con pisto Fruta del tiempo	Potaje de garbanzos Tortilla a la francesa con ensalada de tomate Yogur	Espaguetis a la carbonara Merluza en salsa verde y menestra de verduras Fruta del tiempo	Patatas guisadas con ternera Hamburguesa de pollo y ensalada de lechuga, remolacha y maíz. Fruta del tiempo	Potaje de alubias Magro de cerdo con salsa de tomate con ensalada mixta Fruta del tiempo
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	957kcal; 46g P; 58g L; 90g HC
Día 24	Día 25	Día 26	Día 27	Día 28
Pasta a la napolitana Flamenquín con ensalada mixta Fruta del tiempo	Patatas guisadas con carne Merluza en salsa verde con patatas panaderas Fruta del tiempo	Potaje de lentejas Cinta de lomo con guisantes salteados 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
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 31				
Ensalada de pasta con salsa rosa San Jacobo con ensalada mixta Fruta del tiempo				
888kcal; 38g P, 42g G; 88g 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.