



Colegio Diocesano «Sagrado Corazón de Jesús»

Menú noviembre 2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		Día 2	Día 3	Día 4
		Potaje de garbanzos Albóndigas en salsa con verduras salteadas Fruta del tiempo 947Kcal; 28g P; 49g L; 87g HC	Patatas guisadas con choco Tortilla a la francesa con ensalada de zanahoria Fruta del tiempo 938Kcal; 39g P; 35g L; 113g HC	Ensalada de pasta Pescado frito y tomate aliñado Yogur 837Kcal; 46g P; 45g L; 67g HC
Día 7	Día 8	Día 9	Día 10	Día 11
Potaje de lentejas Escalopín de cerdo con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur 910kcal; 26g P; 45g L; 102g HC	Ensalada de arroz Magro adobado con menestra Fruta del tiempo 760kcal; 14g P; 36g L; 96g HC	Potaje de alubias Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo 701kcal; 23g P; 35g L; 85g HC	Ensalada de pasta Merluza en salsa con guisantes rehogados Fruta del tiempo 775kcal; 31g P; 36g L; 90g HC	Patatas guisadas con carne Hamburguesa de pollo con pisto Fruta del tiempo 715kcal; 40g P; 34g L; 59g HC
Día 14	Día 15	Día 16	Día 17	Día 18
Pasta a la boloñesa Croquetas con ensalada mixta Fruta del tiempo 821kcal; 32g P; 40g L; 86g HC	Paella Merluza en salsa verde con guisantes salteados Fruta del tiempo 783.6kcal; 42g P; 28g L; 77g HC	Patatas guisadas con choco Lomo en salsa con verduras salteadas Fruta del tiempo 597kcal; 24g P; 29g L; 48g HC	Potaje de lentejas Pescado frito con ensalada mixta Fruta del tiempo 764kcal; 28g P; 36g L; 86g HC	Patatas guisadas con choco Tortilla a la francesa con ensalada tomate Yogur 751kcal; 38g P; 35g L; 72g HC
Día 21	Día 22	Día 23	Día 24	Día 25
Arroz con pollo San Jacobo con verduras salteadas Fruta del tiempo 910kcal; 26g P; 45g L; 102g HC	Potaje de alubias Merluza al horno con champiñones Fruta del tiempo 760kcal; 14g P; 36g L; 96g HC	Macarrones boloñesa Tortilla a la francesa con ensalada de tomate Yogur 692kcal; 23g P; 35g L; 79g HC	Ensalada de arroz Pollo al limón con ensalada mixta Fruta del tiempo 720kcal; 42g P; 34g L; 59g HC	Patatas guisadas con carne Pescado frito con menestra de verduras Fruta del tiempo 765kcal; 31g P; 36g L; 84g HC
Día 28	Día 29	Día 30	Día 1	Día 2
Pasta a la napolitana Flamenquín con ensalada mixta Fruta del tiempo 821kcal; 32g P; 40g L; 86g HC	Salmorejo Merluza en salsa verde con patatas panaderas Fruta del tiempo 801kcal; 38g P; 39g L; 60g HC	Potaje de lentejas Albóndigas con guisantes salteados Fruta del tiempo 785kcal; 34g P; 33g L; 80g HC	Crema de verduras Pescado frito con ensalada de queso y pavo Yogur 751kcal; 38g P; 35g L; 72g HC	Arroz con tomate y queso Tortilla a la francesa con ensalada mixta Fruta del tiempo 764kcal; 28g P; 36g L; 86g 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.**