



Colegio Diocesano «Sagrado Corazón de Jesús»

Menú enero 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Día 9	Día 10	Día 11	Día 12	Día 13
Pasta a la napolitana Flamenquín con ensalada mixta Fruta del tiempo	Caldo con fideos Cinta de lomo con patatas panaderas Fruta del tiempo	Crema de verduras Albóndigas a la jardinera con guisantes Fruta del tiempo	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 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 16	Día 17	Día 18	Día 19	Día 20
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	Menestra de verduras Patatas guisadas con carne de cerdo 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 23	Día 24	Día 25	Día 26	Día 27
Ensalada de pasta con salsa rosa San Jacobo con ensalada mixta Fruta del tiempo	Crema de verduras Patatas guisadas con chocó Yogur	Potaje de alubias Tortilla a la francesa con ensalada de tomate Fruta del tiempo	Arroz con pollo Pescado frito 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.