



## Colegio Diocesano «Sagrado Corazón de Jesús»

### Menú febrero 2023

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>
Ensalada de pasta Pescada rebozada con ensalada mixta Fruta del tiempo	Crema de calabaza Merluza en salsa con guisantes salteados Yogur	Espaguetis a la carbonara Tortilla a la francesa 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
888kcal; 38g P, 42g G; 88g HC	723kcal; 25g P; 29g L; 93g HC	994Kcal; 48g P; 52g L; 90g HC	733Kcal; 25g P; 31g L; 82 g HC	957Kcal; 46g P; 58g L; 90g HC
<b>Día 6</b>	<b>Día 7</b>	<b>Día 8</b>	<b>Día 9</b>	<b>Día 10</b>
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 salteadas 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
<b>Día 13</b>	<b>Día 14</b>	<b>Día 15</b>	<b>Día 16</b>	<b>Día 17</b>
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	Pasta a la napolitana Pollo al limón con pisto Yogur	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.	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>
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
<b>Día 27</b>	<b>Día 28</b>	<b>Día 1</b>	<b>Día 2</b>	<b>Día 3</b>
<b>FIESTA</b>	<b>FIESTA</b>	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
		785kcal; 34g P; 33g L; 80g HC	751kcal; 38g P; 35g L; 72g HC	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.