



## Colegio Diocesano Sagrado Corazón de Jesús

### Menú – Marzo 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>FIESTA</b>	<b>FIESTA</b>	<b>Día 1</b>	<b>Día 2</b>	<b>Día 3</b>
		Potaje de lentejas. Merluza en salsa verde 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
<b>Día 6</b>	<b>Día 7</b>	<b>Día 8</b>	<b>Día 9</b>	<b>Día 10</b>
Potaje de lentejas Escalopín de cerdo con ensalada de lechuga y zanahoria. Yogur.	Ensalada de arroz. Magro adobado con menestra. Fruta del tiempo.	Potaje de alubias. Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz. Fruta del tiempo.	Ensalada de pasta. Merluza en salsa con judías verdes. Fruta del tiempo.	Caldo con fideos. Patatas guisadas con bacalao. Fruta del tiempo.
910kcal; 26g P; 45g L; 102g HC	760kcal; 14g P; 36g L; 96g HC	701kcal; 23g P; 35g L; 85g HC	775kcal; 31g P; 36g L; 90g HC	715kcal; 40g P; 34g L; 59g HC
<b>Día 13</b>	<b>Día 14</b>	<b>Día 15</b>	<b>Día 16</b>	<b>Día 17</b>
Pasta a la boloñesa. Cinta de lomo con ensalada mixta. Fruta del tiempo.	Paella. Atún encebollado con guisantes salteados. Fruta del tiempo.	Caldo con fideos. Pollo en salsa con verduras salteadas. Fruta del tiempo.	Potaje de lentejas. Pescado frito con ensalada mixta. Fruta del tiempo.	Patatas guisadas con choco. Tortilla a la francesa con ensalada tomate. Yogur.
821kcal; 32g P; 40g L; 86g HC	783.6kcal; 42g P; 28g L; 77g HC	597kcal; 24g P; 29g L; 48g HC	764kcal; 28g P; 36g L; 86g HC	751kcal; 38g P; 35g L; 72g HC
<b>Día 20</b>	<b>Día 21</b>	<b>Día 22</b>	<b>Día 23</b>	<b>Día 24</b>
Arroz con tomate y queso. San Jacobo con verduras salteadas. Fruta del tiempo.	Potaje de alubias. Merluza al horno con calabacín plancha. Fruta del tiempo.	Macarrones boloñesa. Tortilla a la francesa con ensalada de tomate. Yogur.	Ensalada de arroz. Pollo al limón con ensalada mixta. Fruta del tiempo.	Caldo con fideos. Pescado frito con menestra de verduras. Fruta del tiempo.
910kcal; 26g P; 45g L; 102g HC	760kcal; 14g P; 36g L; 96g HC	692kcal; 23g P; 35g L; 79g HC	720kcal; 42g P; 34g L; 59g HC	765kcal; 31g P; 36g L; 84g HC
<b>Día 27</b>	<b>Día 28</b>	<b>Día 29</b>	<b>Día 30</b>	<b>Día 31</b>
Pasta a la napolitana. Flamenquín con ensalada mixta. Fruta del tiempo.	Arroz con verduras. Merluza en salsa verde con patatas panaderas. Fruta del tiempo.	Potaje de lentejas. Albóndigas en salsa. 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

**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.**