



## Colegio Diocesano Sagrado Corazón de Jesús

### Menú – Abril 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>Día 3</b>	<b>Día 4</b>	<b>Día 5</b>	<b>Día 6</b>	<b>Día 7</b>
Potaje de alubias Croquetas de bacalao con verduras salteadas Manzana	Crema de calabaza Tortilla a la francesa con calabacín rehogado Yogur	Arroz con tomate Hamburguesa con ensalada mixta Plátano	Caldo con fideos Pescado frito con guisantes salteados Plátano	Pasta a la carbonara Lomo en salsa con menestra de verduras Pera
<b>910kcal; 26g P; 45g L; 102g HC</b>	<b>692kcal; 23g P; 35g L; 79g HC</b>	<b>720kcal; 42g P; 34g L; 59g HC</b>	<b>765kcal; 31g P; 36g L; 84g HC</b>	<b>760kcal; 14g P; 36g L; 96g HC</b>
<b>Día 10</b>	<b>Día 11</b>	<b>Día 12</b>	<b>Día 13</b>	<b>Día 14</b>
Macarrones a la boloñesa Pescada rebozada con ensalada mixta Plátano	Crema de verduras Pollo al horno con patatas panaderas Manzana	Potaje de garbanzos Tortilla de patatas con ensalada de tomate Naranja	Arroz con pollo Merluza en salsa con pisto Pera	Caldo con fideos Albóndigas con champiñones rehogados Yogur
<b>888kcal; 38g P, 42g G; 88g HC</b>	<b>751kcal; 38g P; 35g L; 72g HC</b>	<b>639kcal; 25g P; 37g L; 64g HC</b>	<b>854kcal; 38g P; 38g L; 81g HC</b>	<b>723kcal; 25g P; 29g L; 93g HC</b>
<b>Día 17</b>	<b>Día 18</b>	<b>Día 19</b>	<b>Día 20</b>	<b>Día 21</b>
Pasta a la napolitana Pollo empanado con ensalada mixta Naranja	Arroz con pollo Merluza en salsa verde con guisantes salteados Manzana	Potaje de lentejas Albóndigas en salsa con verduras salteadas Pera	Patatas guisadas con choco Tortilla a la francesa con ensalada de zanahoria Plátano	Potaje de alubias Pescado frito y tomate aliñado Yogur
<b>1101kcal; 42g P; 70g L; 87g HC</b>	<b>1003kcal; 49g P; 29g L; 123g HC</b>	<b>947kcal; 28g P; 49g L; 87g HC</b>	<b>938kcal; 39g P; 35g L; 113g HC</b>	<b>837kcal; 46g P; 45g L; 67g HC</b>
<b>Día 24</b>	<b>Día 25</b>	<b>Día 26</b>	<b>Día 27</b>	<b>Día 28</b>
Pasta a la boloñesa Pescada rebozada con ensalada mixta Plátano	Crema de calabaza Merluza en salsa con guisantes salteados Yogur	Potaje de alubias Tortilla de patata con ensalada de tomate Naranja	Arroz con tomate y queso Pollo al horno con calabacín salteado Pera	Caldo con fideos Pescado frito con pisto Manzana
<b>888kcal; 38g P, 42g G; 88g HC</b>	<b>723kcal; 25g P; 29g L; 93g HC</b>	<b>639kcal; 25g P; 37g L; 64g HC</b>	<b>854kcal; 38g P; 38g L; 81g HC</b>	<b>751kcal; 38g P; 35g L; 72g HC</b>

**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.**