



## Colegio Diocesano Sagrado Corazón de Jesús

### Menú – Mayo 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>Día 1</b>	<b>Día 2</b>	<b>Día 3</b>	<b>Día 4</b>	<b>Día 5</b>
Arroz con tomate y atún San Jacobo con ensalada de lechuga y zanahoria Yogurt	Potaje de lentejas Pescado frito y pisto de verduras Naranja	Caldo con fideos Pollo con patatas al horno Pera	Macarrones con tomate y queso Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Manzana	Crema de zanahorias Magro adobado con menestra de verduras Plátano
910kcal; 26g P; 45g L; 102g HC	715kcal; 40g P; 34g L; 59g HC	701kcal; 23g P; 35g L; 85g HC	775kcal; 31g P; 36g L; 90g HC	760kcal; 14g P; 36g L; 96g HC
<b>Día 8</b>	<b>Día 9</b>	<b>Día 10</b>	<b>Día 11</b>	<b>Día 12</b>
Pasta a la boloñesa Pescada rebozada con ensalada mixta Plátano	Crema de calabaza Merluza en salsa con guisantes salteados Yogurt	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
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 15</b>	<b>Día 16</b>	<b>Día 17</b>	<b>Día 18</b>	<b>Día 19</b>
Pasta a la napolitana Flamenquín con ensalada mixta Naranja	Caldo con fideos Merluza en salsa verde y ensalada con queso y pavo Pera	Crema de verduras Albóndigas a la jardinera con guisantes Manzana	Potaje de lentejas Cinta de lomo con patatas panaderas Yogurt	Arroz con tomate y queso Tortilla a la francesa con ensalada mixta Plátano
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 22</b>	<b>Día 23</b>	<b>Día 24</b>	<b>Día 25</b>	<b>Día 26</b>
Macarrones carbonara Lomo adobado con ensalada mixta Plátano	Crema de calabacín con queso Pescado frito del día con pisto Yogurt	Potaje de garbanzos Tortilla de patatas con ensalada de tomate Naranja	Arroz con tomate y queso Pollo al horno con calabacín salteado Pera	Menestra de verduras Patatas guisadas con carne de cerdo Manzana
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 29</b>	<b>Día 30</b>	<b>Día 31</b>	<b>Día 1</b>	<b>Día 2</b>
Pasta a la boloñesa San Jacobo con ensalada mixta Plátano	Crema de verduras Patatas guisadas con choco Yogurt	Potaje de alubias Tortilla a la francesa con ensalada de tomate Naranja	Arroz con pollo Pescado frito con pisto Pera	Caldo con fideos Pollo al horno con patatas panaderas Manzana
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.**