



Colegio Diocesano Sagrado Corazón de Jesús

Menú – Junio 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			Día 1	Día 2
			Arroz con pollo Pescado frito con pisto Pera	Caldo con fideos Pollo al horno con patatas panaderas Manzana
			854kcal; 38g P; 38g L; 81g HC	751kcal; 38g P; 35g L; 72g HC
Día 5	Día 6	Día 7	Día 8	Día 9
Pasta a la boloñesa Croquetas con ensalada mixta Naranja	Caldo con fideos Merluza en salsa verde y ensalada con queso y pavo Pera	Potaje de garbanzos Cinta de lomo con champiñones salteados Manzana	Patatas guisadas con carne Pescado frito con pisto Yogur	Potaje de alubias 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
Día 12	Día 13	Día 14	Día 15	Día 16
Arroz con pollo Calamar a la romana con verduras salteadas Manzana	Potaje de alubias Tortilla de patatas con ensalada mixta Plátano	Pasta a la napolitana Pollo al limón con pisto Yogur	Crema de calabacín Pescado frito con patatas panaderas Plátano	Puchero con fideos Albóndigas en salsa con guisantes salteados Pera
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
Día 19	Día 20	Día 21	Día 22	Día 23
Pasta a la boloñesa San Jacobo con ensalada mixta Plátano	Patatas guisadas con pollo Merluza en salsa con guisantes salteados Yogur	Potaje de alubias Tortilla a la francesa con ensalada de tomate Naranja	Arroz con pollo Buñuelos de bacalao 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
Día 26	Día 27	Día 28	Día 29	Día 30
Pasta a la napolitana Flamenquín con ensalada mixta Naranja	Patatas guisadas con carne Merluza en salsa verde con patatas panaderas Pera	Potaje de lentejas Cinta de lomo con guisantes salteados Manzana	Crema de verduras Pescado frito con ensalada de queso y pavo Yogur	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

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.**