



Deus caritas est
CORAZONISTAS

COLEGIO SAGRADA FAMILIA CORAZONISTAS MADRID

C/ Jorge Juan, 165 - 28028 - MADRID

Tel: 91 355 90 55 - Fax: 91 356 49 95

<http://safajj.corazonistas.org>

MES DE JUNIO 2019

LUNES 03

MARTES 04

MIÉRCOLES 05

JUEVES 06

VIERNES 07

- 1º CODITOS A LA ITALIANA**
2º LOMO PLANCHA CON BASTONES DE BERENJENA
1º PASTA IN A TOMATO, GARLIC AND ONION SAUCE
2º GRILLED LOIN AND AUBERGINE STICKS
- PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT**

Calorías	792	Kcal	3310	KJ
Lípidos	44,7	g.	[Saturados 15,8	g.]
H.Carbono	74,6	g.	[Azúcares 33,1	g.]
Proteínas	26,4	g.	Sal 1,8	g.

- 1º CREMA DE PUERROS**
2º POLLO ASADO CON PATATAS
1º CREAM OF LEEK SOUP
2º ROAST CHICKEN AND FRENCH FRIES
- PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT**

Calorías	684	Kcal	2859	KJ
Lípidos	29,2	g.	[Saturados 6,5	g.]
H.Carbono	71,3	g.	[Azúcares 23	g.]
Proteínas	36,8	g.	Sal 1,8	g.

- 1º ARROZ TRES DELICIAS**
2º BACALAO A LA ROMANA CON ENSALADA
1º SPECIAL FRIED RICE
2º BATTERED COD AND SALAD
- PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT**

Calorías	696	Kcal	2909	KJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 5,3	g.]
H.Carbono	70,3	g.	[Azúcares 25	g.]
Proteínas	29,2	g.	Sal 1,8	g.

- 1º ENSALADILLA RUSA O SOPA DE PICADILLO CON LETRAS**
2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON TOMATE
1º TUNA MAYONNAISE POTATO SALAD WITH EGGS AND OLIVES OR ALPHABET
2º BEEF MEATBALLS IN TOMATO SAUCE
- PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT**

Calorías	818	Kcal	3419	KJ
Lípidos	54,3	g.	[Saturados 9,9	g.]
H.Carbono	47,5	g.	[Azúcares 29	g.]
Proteínas	32	g.	Sal 1,8	g.

- 1º LENTEJAS HORTELANAS**
2º HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA
1º LENTIL AND VEGETABLE
2º VILLARROY EGGS AND SALAD
- PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT**

Calorías	746	Kcal	3118	KJ
Lípidos	34	g.	[Saturados 10,6	g.]
H.Carbono	82	g.	[Azúcares 36	g.]
Proteínas	29	g.	Sal 1,8	g.

LUNES 10

MARTES 11

MIÉRCOLES 12

JUEVES 13

VIERNES 14

- 1º ESPAGUETIS CARBONARA**
2º MERLUZA AL HORNO
1º SPAGUETTI CARBONARA
2º BAKED HAKE
- PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT**

Calorías	844	Kcal	3527	KJ
Lípidos	48	g.	[Saturados 14	g.]
H.Carbono	68,2	g.	[Azúcares 27	g.]
Proteínas	40,7	g.	Sal 1,8	g.

- 1º ALUBIAS BLANCAS GUIADAS**
2º TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA
1º HARICOT BEAN STEW
2º COURGETTE OMELETTE AND SALAD
- PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT**

Calorías	746	Kcal	3118	KJ
Lípidos	41,4	g.	[Saturados 7,9	g.]
H.Carbono	58	g.	[Azúcares 28	g.]
Proteínas	32,7	g.	Sal 1,8	g.

- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES**
2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSА CAZADORA
1º CREAM OF VEGETABLE SOUP
2º BEEF BURGER IN MUSHROOM SAUCE
- PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT**

Calorías	784	Kcal	3277	KJ
Lípidos	35	g.	[Saturados 12	g.]
H.Carbono	69,3	g.	[Azúcares 31	g.]
Proteínas	32	g.	Sal 1,8	g.

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE**
2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA
1º WHITE RICE IN TOMATO SAUCE
2º CHICKEN FILLET AND SALAD
- PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT**

Calorías	730	Kcal	3051	KJ
Lípidos	32,6	g.	[Saturados 6	g.]
H.Carbono	79,7	g.	[Azúcares 24,3	g.]
Proteínas	36,2	g.	Sal 1,8	g.

- 1º GAZPACHO ANDALUZ O SOPA DE PICADILLO**
2º MEDALLONES DE SOLOMILLO A LA PLANCHA CON PATATAS
1º GAZPACHO SOUP OR NOODLE SOUP, DICED HAM AND EGG
2º GRILLED SIRLOIN MEDALLIONS AND FRENCH FRIES
- PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT**

Calorías	727	Kcal	3038	KJ
Lípidos	40,6	g.	[Saturados 9,6	g.]
H.Carbono	47,1	g.	[Azúcares 25	g.]
Proteínas	49,1	g.	Sal 1,8	g.

LUNES**17**

- 1º **CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES**
- 2º **TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA**
- 1º **CREAM OF COURGETTE SOUP AND CROUTONS**
- 2º **SPANISH OMELETTE AND SALAD**

PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT

Calorías	729	Kcal	3047	kJ
Lípidos	39,5	g.	[Saturados 9,1	g.]
H.Carbono	68,8	g.	[Azúcares 31,1	g.]
Proteínas	29,1	g.	Sal 1,8	g.

MARTES**18**

- 1º **ENSALADA CAMPERA O SOPA DE AVE CON FIDEOS ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA MADRILEÑA**
- 2º **TUNA, POTATO, EGG AND TOMATO SALAD OR CHICKEN NOODLE SOUP BEEF MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE**

PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT

Calorías	729	Kcal	3047	kJ
Lípidos	36,2	g.	[Saturados 11,4	g.]
H.Carbono	52,6	g.	[Azúcares 31,5	g.]
Proteínas	44	g.	Sal 1,8	g.

MIÉRCOLES**19**

- 1º **PAELLA DE POLLO Y VERDURA**
- 2º **FILETE DE MERLUZA CON ENSALADA**
- 1º **CHICKEN AND VEGETABLE PAELLA**
- 2º **MERLUZA ROMANA CON ENSALADA**

PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT

Calorías	853	Kcal	3565	kJ
Lípidos	38,3	g.	[Saturados 6,3	g.]
H.Carbono	90,2	g.	[Azúcares 29,4	g.]
Proteínas	41,7	g.	Sal 1,8	g.

JUEVES**20**

- 1º **LENTEJAS ESTOFADAS**
- 2º **MAGRO GUISADO**
- 1º **LENTIL STEW**
- 2º **LEAN PORK STEW**

PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT

Calorías	789	Kcal	3298	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados 12	g.]
H.Carbono	60,9	g.	[Azúcares 25,1	g.]
Proteínas	37	g.	Sal 1,8	g.

VIERNES**21**

- 1º **MACARRONES GRATINADOS**
- 2º **NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA**
- 1º **GRATINEED MACARONI**
- 2º **CHICKEN NUGGETS AND SALAD**

PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT

Calorías	786	Kcal	3285	kJ
Lípidos	34	g.	[Saturados 12	g.]
H.Carbono	67	g.	[Azúcares 25,2	g.]
Proteínas	49,9	g.	Sal 1,8	g.

**RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS****SI COMES**

- Pasta o Arroz y Carne
- Pasta o Arroz y Pescado
- Pasta o Arroz y Huevo
- Verdura y Carne
- Verdura y Pescado
- Verdura y Huevo
- Legumbre y Carne
- Legumbre y Pescado
- Legumbre y Huevo

PUEDES CENAR

- Verdura/Ensalada y Pescado
- Verdura y Huevo
- Verdura/Ensalada y Carne
- Patata y pescado
- Patata y Huevo
- Arroz y Carne
- Verdura/Ensalada y Pescado
- Verdura y Huevo
- Verdura/ensalada y Carne

EL POSTRE SERÁ VARIADO (FRUTA DEL TIEMPO, MELOCOTÓN EN ALMÍBAR Y POSTRE LÁCTEO O LECHE)

Todos los días habrá una ensalada como complemento opcional.

Cumpliendo con el Reglamento 1169/2011 del 25 Octubre del 2011, disponemos de la información sobre alérgenos en la dirección del centro.

La ensalada que acompaña a los platos puede variar entre los siguientes ingredientes: lechuga, tomate, zanahoria, maíz, remolacha y aceitunas.

FELICES VACACIONES

Alegria
Servicio a
Colectividades

Av. Manoteras, 38. Oficina C011 -Madrid 28050
Telf.: 91 392 35 59 -email : info@alegria.com.es

www.alegria.com.es