

MENÚ OCTUBRE

COLEGIOSAGRADOCORAZON.COM



2024



MARTES 01	MIÉRCOLES 02	JUEVES 03	VIERNES 04
Sopa de pollo con zanahorias	Crema de lentejas	Crema de puerros	Sopa de pescado
Tortilla francesa con ensalada tropical	Lacitos con salsa napolitana casera	Merluza al horno con arroz	Chuletas de cerdo, papas arrugadas y mojo rojo
Fruta fresca*	Yogur	Fruta fresca*	Smoothie casero de plátano
Kcal: 532 	Kcal: 603  	Kcal: 558 	Kcal: 592  

LUNES 07	MARTES 08	MIÉRCOLES 09	JUEVES 10	VIERNES 11
Crema de berros	Sopa de verduras con garbanzos	Revuelto de tortilla con jamón	Crema de verduras	Crema de zanahorias y calabaza
Hamburguesas de pollo con ensalada de col	Fogonero en salsa verde con papas sancochadas	Pasta con salsa de tomate casera y atún	Pollo en salsa con arroz	Pizza de verduras, atún, jamón
Piña en su jugo	Fruta fresca*	Yogur	Fruta fresca*	Helado
Kcal: 546 	Kcal: 552	Kcal: 597    	Kcal: 551	Kcal: 718    

LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Crema de caldo de millo	Crema de verduras	Sopa de verduras	Crema de acelgas con garbanzos	Sopa de fideos y zanahoria
Merluza enharinada con verduras salteadas	Carne fiesta de pollo	Lasaña de atún	Tortilla francesa con ensalada de tomates	Muslo de pollo al ajillo con papas a cuadros
Fruta fresca*	Fruta fresca*	Smoothie casero de plátano	Fruta fresca*	Yogur
Kcal: 573 	Kcal: 572	Kcal: 698     	Kcal: 555 	Kcal: 569  

LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Crema de calabaza	Crema de lentejas	Sopa mixta	Crema de calabacín	Crema de espinacas
Paella de carne y verduras	Atún en adobo a la plancha con papas arrugadas	Tortellini con salsa de tomate casera y huevo sancochado	Ropa vieja de pollo	Churros de pescado (fogonero) con verduras salteadas
Fruta fresca*	Macedonia casera de frutas	Fruta fresca*	Fruta fresca*	Yogur
Kcal: 583	Kcal: 582 	Kcal: 618  	Kcal: 579	Kcal: 683   

LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 31	JUEVES 31
Sopa de pollo con garbanzos	Crema de calabacín y guisantes	Crema de verduras	Crema de lentejas
Macarrones con salsa boloñesa casera	Arroz a la cubana	Merluza al horno con verduras salteadas	Pechuga de pavo con salsa de champiñones y papas sancochadas
Yogur	Fruta fresca*	Macedonia casera de frutas	Fruta fresca*
Kcal: 604  	Kcal: 637  	Kcal: 523	Kcal: 573

*FRUTA FRESCA: manzana, pera, naranja, mandarina, papaya, kiwi, plátano (según disponibilidad).

CENAS RECOMENDADAS

MARTES 01	MIÉRCOLES 02	JUEVES 03	VIERNES 04	
Pescado con salsa de yogur y calabaza asada	Crema de verduras con topping de edamames y guisantes	Tortilla francesa con tomates aliñados	Tostadas integrales con aguacate, rúcula y queso tierno	
LUNES 07	MARTES 08	MIÉRCOLES 09	JUEVES 10	VIERNES 11
Pimiento relleno de champiñones, pavo triturado y salsa de tomate natural	Fajitas integrales de jamón y queso	Ensalada de sardinas con cebolla, lechuga y tomates	Arvejas canarias	Falsa lasaña de berenjenas y pescado con salsa de tomate casera
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Tortilla francesa con tomates y pepino	Pastel casero de pescado con verduras	Fingers de pollo al horno con guacamole y cruditéx de verduras	Albóndigas de pescado con salsa casera de yogur y ensalada	Crema de verduras con topping de queso tierno y lentejas
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Pescado con ajo y perejil y chips de verduras al horno	Lomos de cerdo en su jugo con calabaza asada	Crema de verduras con topping de edamames y guisantes	Tortilla francesa con tomates aliñados	Wok de pollo con verduras
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	
Pescado con ajo y perejil y chips de verduras al horno	Pollo al horno con guacamole y cruditéx de verduras	Huevo a la plancha con quinoa y habichuelas	Albóndigas de pescado con salsa casera de yogur y ensalada	

CENA: La cena se expone en el menú sólo como recomendación a padres y madres para completar un menú equilibrado de lunes a viernes. Se recomienda acompañarla de fruta, leche o yogur como postre.

RECOMENDACIONES:

- Se recomienda sustituir ketchup u otras salsas procesadas por salsa de tomate (enlatado triturado/entero), o bien de elaboración propia, o salsas a base de Aceite de Oliva Virgen Extra.
- La bebida de los niños se recomienda sea agua. No se recomiendan batidos, néctar ni zumos BIO en ninguna comida ni desayuno.
- Los sándwiches se recomiendan de pan integral.

- EL VALOR ENERGÉTICO DEL MENÚ DIARIO ES APROXIMADO Y COMPRENDE EXCLUSIVAMENTE LOS DOS PLATOS QUE SE EXPONEN EN ÉL, NO INCLUYE EL POSTRE, LA CENA NI EXTRAS CÓMO SALSAS O PAN. - POR MOTIVOS AJENOS AL CENTRO, LOS MENÚS PUEDEN ESTAR SUJETOS A CAMBIOS.

ALÉRGENOS

 huevos
  pescado
  gluten
  leche
  sulfitos
  soja
  apio
  mostaza
  crustáceos

SÍGUENOS
EN LAS REDES:

