




MENÚ SEPTIEMBRE


COLEGIOSAGRADORAZON.COM



2024



LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
NO LECTIVO	Potaje de verduras	Sopa de pescado (fogonero)	Ensalada de pasta	Crema de zanahorias y calabaza
	Hamburguesa de pollo con arroz blanco y salsa de tomate casera	Tortilla de papas con ensalada mixta	Fogonero al horno con verduras salteadas	Pizza de atún/jamón/verdura
	Fruta fresca*	Fruta fresca*	Sandía	Helado
	Kcal: 598	Kcal: 553 	Kcal: 586 	Kcal: 718 

LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Sopa de pollo con garbanzos	Crema de puerros	Crema de espinacas	Crema de calabacín y guisantes	Potaje de lentejas
Merluza enharinada con ensalada de col	Macarrones con salsa de tomate casera y huevo picado	Muslo de pollo al horno con salsa barbacoa casera y papas dado	Paella mixta con verduras	Atún en adobo a la plancha con papas arrugadas
Yogur	Macedonia de fruta (papaya, naranja, manzana)	Fruta fresca*	Fruta fresca*	Natillas caseras (sin azúcar)
Kcal: 571 	Kcal: 612 	Kcal: 578 	Kcal: 591	Kcal: 582 

LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Potaje de verduras	Crema de calabaza	Arroz tres delicias	Potaje de garbanzos	Crema de lechuga
Lasaña casera de atún	Albóndigas de pollo con salsa de verduras y arroz blanco	Tacos de merluza al horno con salsa de limón y verduras salteadas	Tortilla de papas con ensalada César	Croquetas de jamón con ensalada tropical
Fruta fresca*	Yogur*	Melón	Smoothie casero de plátano	Fruta fresca*
Kcal: 698 	Kcal: 580	Kcal: 592 	Kcal: 573 	Kcal: 710 

LUNES 30
Crema de tomate
Arroz amarillo con pollo y verduras
Fruta fresca*
Kcal: 587

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

CENAS RECOMENDADAS

LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
-	Palitos de pescado al horno con chips de verduras	Crema de verduras con topping de edamames y queso tierno	Wok de pollo con vegetales y fideos de arroz	Revuelto de huevo con espinacas, champiñones y gambas
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Papas sancochadas con zanahoria y huevo duro	Potaje de berros con gofio y queso tierno	Pescado con ajo y perejil y verduras laminadas	Falsa lasaña de calabacín y relleno de pescado desmenuzado con salsa de tomate	Lomos de cerdo con calabaza asada
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Tortilla francesa rellena de calabacín, acompañada de tomates y queso tierno	Pescado a la plancha con zanahoria y batata	Pimiento relleno de champiñones y carne picada con salsa de tomate natural	Fideos de arroz con daditos de pollo y verduras	Pastel casero de pescado con verduras
LUNES 30	Ensalada de sardinas con huevo duro, zanahoria, lechuga y tomates			

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:

