

# MENÚ DICIEMBRE

COLEGIOSAGRADORAZON.COM



# 2024

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Crema de berros	Sopa de pescado (fogonero)	Crema de lentejas	Crema de puerros	<b>NO LECTIVO</b>
Hamburguesas de pollo con arroz blanco y ajo	Tortilla francesa con champiñones salteados y jamón	Lacitos con salsa napolitana casera	Merluza al horno con papas a cuadros	
Fruta fresca*	Fruta fresca*	Smoothie casero de plátano	Fruta fresca*	
<b>Kcal: 587</b> 	<b>Kcal: 553</b> 	<b>Kcal: 603</b> 	<b>Kcal: 582</b>	

LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
<b>NO LECTIVO</b>	Crema de lechuga	Crema de verduras	Sopa de verduras con garbanzos	Crema de zanahorias y calabaza
	Paella de pollo y habichuelas	Atún en adobo a la plancha con papas arrugadas	Estofado de pollo con zanahorias y guisantes	Pizza de verduras, atún, jamón
	Fruta fresca*	Fruta fresca*	Fruta fresca*	Helado
	<b>Kcal: 587</b>	<b>Kcal: 568</b> 	<b>Kcal: 568</b>	<b>Kcal: 718</b> 

LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Crema de pollo con zanahorias	Crema de verduras de temporada	Crema de acelgas con garbanzos	Crema de calabaza y puerros	Caldo de millo
Lasaña casera de atún	Carne fiesta de pollo	Tortilla francesa con salteado de pimientos y cebolla	Muslo de pollo al ajillo con arroz blanco	Merluza enharinada con ensalada de col
Yogur	Fruta fresca*	Fruta fresca*	Fruta fresca*	Fruta fresca*
<b>Kcal: 698</b> 	<b>Kcal: 572</b>	<b>Kcal: 535</b> 	<b>Kcal: 562</b>	<b>Kcal: 573</b> 

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

# CENAS RECOMENDADAS

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Huevos revueltos con pavo y espinacas	Palitos de pescado al horno con chips de verduras	Crema de verduras con queso tierno	Wok de pollo con vegetales y fideos de arroz	-
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
-	Ensalada de sardinas con aguacate, zanahoria, lechuga y tomates	Tortilla francesa rellena de calabacín con tomates cherry y queso tierno	Papas sancochadas con zanahoria y huevo duro	Lomos de pavo con calabaza asada
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Huevos revueltos con pavo y zanahoria	Pescado a la plancha con quinoa o cous cous	Pimiento relleno de champiñones y pescado blanco desmenuzado con salsa de tomate	Arvejas canarias	Pastel casero de pescado con verduras y limón

**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:**

