



MENÚ NOVIEMBRE

COLEGIOSAGRADOCORAZON.COM







2024



LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
NO LECTIVO	Potaje de verduras	Sopa de pollo con zanahoria	Caldo de papas, fideos y judías.	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*	Yogur	Helado
	Kcal: 598	Kcal: 553 	Kcal: 588 	Kcal: 718 

LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
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 atún	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*	Gelatina casera
Kcal: 571 	Kcal: 612 	Kcal: 578 	Kcal: 591	Kcal: 582 

LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Potaje de verduras	Crema de calabaza	Sopa de verduras	Potaje de verduras y garbanzos	Crema de berros
Lasaña casera de atún	Albóndigas de pollo con salsa de verduras y arroz blanco	Tacos de fogonero al horno con salsa verde, y papas sancochadas	Tortilla de papas con ensalada de tomate, cebolla y atún	Chuletas de cerdo con mojo y papas arrugadas
Fruta fresca*	Yogur*	Fruta fresca*	Smoothie casero de plátano	Fruta fresca*
Kcal: 698 	Kcal: 580	Kcal: 562 	Kcal: 578 	Kcal: 550 

LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Crema de tomate	Ensalada de pasta	Sopa maravilla	Crema de Espinacas	Sopa de pescado
Arroz amarillo con pollo y verduras	Merluza al horno con zanahorias baby	Tiras de pollo al ajillo con papas a cuadros	Estofado de pavo a la jardinera	Croquetas de jamón con ensalada tropical
Fruta fresca*	Yogur	Fruta fresca*	Macedonia de fruta (papaya, naranja, pera)	Fruta fresca*
Kcal: 587	Kcal: 603 	Kcal: 560	Kcal: 602	Kcal: 710 

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

CENAS RECOMENDADAS

LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
-	Pescado a la plancha con chips de verduras al horno	Quinoa con verduras y gambas	Crema de verduras con queso tierno y pollo desmenuzado	Wok de pollo con verduras y garbanzos
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Fajita integral rellena de jamón y queso fundido	Tortilla francesa rellena de calabacín con guarnición de brócoli gratinado	Pastel de verduras y pescado	Huevos revueltos con champiñones y espinacas	Ensalada de sardinas
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Daditos de pollo a la plancha con coliflor y ajo	Tortilla francesa rellena de zanahoria con tomates	Albóndigas caseras de pescado con calabaza asada	Cous cous con garbanzos, pasas, calabacín y zanahoria	Crema de verduras con lentejas
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Pescado al horno con bastones de zanahorias y humus	Huevos rellenos de gambas y mayonesa casera	Ensalada de quinoa con queso tierno, tomates, aguacate y zanahoria	Pescado al horno con chips de vegetales	Arvejas al estilo canario




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:

