

MENÚ ENERO

COLEGIOSAGRADOCORAZON.COM



2025

LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
NO LECTIVOS		Crema de puerros	Sopa de pollo y verduras	Crema de espinacas
		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 sancochadas
		Yogur	Fruta fresca*	Fruta fresca*
		Kcal: 568 	Kcal: 610 	Kcal: 578

LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Potaje de verduras	Crema de calabaza	Sopa de zanahorias y garbanzos	Potaje de acelgas	Crema de berros
Lasaña casera de atún	Albóndigas de pollo con salsa de verduras y arroz blanco	Fogonero al horno con mojo y papas arrugadas	Tortilla de papas con ensalada de millo, zanahoria y atún	Tacos de cerdo con zanahorias baby al ajillo
Fruta fresca*	Yogur	Fruta fresca*	Smothie casero de plátano	Fruta fresca*
Kcal: 698 	Kcal: 580	Kcal: 566 	Kcal: 578 	Kcal: 548

LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Crema de tomate	Potaje de verduras con judías	Caldo de millo	Crema de espinacas	Sopa de pescado (fogonero)
Arroz amarillo con pollo y verduras	Atún en adobo a la plancha con papas arrugadas	Tiras de pollo al ajillo con tomates aliñados	Estofado de pavo a la jardinera con guisantes y zanahoria	Croquetas de jamón con ensalada tropical
Fruta fresca*	Yogur	Fruta fresca*	Macedonia de frutas	Fruta fresca*
Kcal: 587	Kcal: 583 	Kcal: 557	Kcal: 560	Kcal: 710

LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Caldo de judías, papas y fideos	Sopa maravilla	Potaje de lentejas	Crema de calabaza y zanahoria	Crema de calabacín y guisantes
Hamburguesa de pollo al horno con ensalada de tomate, atún y cebolla	Merluza enharinada con arroz tres delicias	Tortilla de papas con ensalada china con jamón	Espirales con salsa napolitana casera	Pizza de atún/jamón /verduras
Fruta fresca*	Yogur	Fruta fresca*	Piña en su jugo	Helado
Kcal: 603 	Kcal: 592 	Kcal: 580 	Kcal: 603 	Kcal: 721

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

CENAS RECOMENDADAS

LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
-	-	Cous cous con verduras, garbanzos y pollo	Ensalada de queso tierno con aguacate y zanahoria	Huevos revueltos con champiñones y espinacas
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Wok de pollo con vegetales y salsa de yogur casera	Tortilla francesa rellena de calabacín con guarnición de brócoli gratinado	Fajita integral rellena de pavo y pimientos con cebolla	Palitos de pescado caseros con calabaza asada	Pastel de verduras y pescado
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Daditos de pollo a la plancha con coliflor y ajo	Tortilla francesa rellena de zanahoria con tomates	Albóndigas caseras de pescado con calabaza asada	Quinoa con garbanzos, pasas, calabacín y champiñones	Crema de verduras con lentejas
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Arvejas al estilo canario	Tostadas integrales con queso, tomate triturado y pavo	Pescado al horno con bastones de zanahoria y humus o guacamole	Huevos rellenos de gambas y mayonesa casera	Lomos de pescado con puré de guisantes y zanahoria





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:

