

MENÚ FEBRERO 2025



COLEGIOSAGRADOCORAZON.COM



Arenales
RED EDUCATIVA

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Crema de espinacas	Potaje de verduras	Sopa de verduras con garbanzos	Crema de zanahorias y calabaza	Sopa de pescado (fogonero)
Paella mixta de pollo y cerdo	Fogonero en adobo con papas arrugadas	Tortilla de papas con calabacín y ensalada mixta	Estofado de pollo con zanahorias y guisantes	Croquetas de jamón con ensalada de col
Fruta fresca*	Fruta fresca*	Yogur	Fruta fresca*	Helado
Kcal: 587	Kcal: 568 	Kcal: 560 	Kcal: 570	Kcal: 708

LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Rancho	Potaje de lentejas	Crema de puerros	Crema de calabaza	Sopa de pollo con zanahoria
Hamburguesa mixtas con ensalada de millo, atún y zanahoria	Merluza al horno en salsa verde con verduras	Lacitos con salsa napolitana casera y queso rallado	Albóndigas de pollo con salsa de verduras y arroz blanco	Chuletas de cerdo con papas arrugadas y mojo rojo
Fruta fresca*	Fruta fresca*	Yogur	Fruta fresca*	Smoothie de plátano
Kcal: 570 	Kcal: 558 	Kcal: 598 	Kcal: 580	Kcal: 557

LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Sopa de pollo con zanahoria	Crema de verduras de temporada	Potaje de acelgas con garbanzos	Crema de calabaza y puerro	Caldo de millo
Lasaña casera de atún	Carne fiesta de cerdo	Tortilla de papas con ensalada de tomate, cebolla y atún	Muslo de pollo con salsa barbacoa casera y arroz blanco	Merluza enharinada y ensalada china con jamón
Yogur	Fruta fresca*	Fruta fresca*	Fruta fresca*	Macedonia casera de frutas
Kcal: 698 	Kcal: 572	Kcal: 575 	Kcal: 562 	Kcal: 573

LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Potaje de judías pintas	Crema de calabacín y calabaza	Sopa de verduras	Crema de guisantes	Sopa de verduras
Tortilla paisana con ensalada de queso tierno	Arroz con pollo y verduras	Fogonero al horno encebollado con papas dado	Espirales con salsa de tomate casera y atún	Ropa vieja canaria
Yogur	Fruta fresca*	Fruta fresca*	Fruta fresca*	Fruta fresca*
Kcal: 580 	Kcal: 572	Kcal: 557 	Kcal: 602 	Kcal: 583

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

CENAS RECOMENDADAS

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Hamburguesas vegetales con ensalada y queso tierno	Wok de pavo con verduras y batata	Pastel de pescado y verduras con mayonesa casera	Ensalada de pasta con aguacate, tomates, champiñones y atún	Crema de verduras con queso tierno y lentejas
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Huevos revueltos con champiñones y taquitos de pavo	Calabacín relleno de pollo desmenuzado y arroz con salsa de tomate natural	Pescado a la plancha con palitos de verduras y hummus	Fajitas integrales con tomate, aguacate, queso tierno y cebolla	Pasta de arroz con verduras y huevo duro
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Crema de verduras con pollo desmenuzado	Churros de pescado con tomates aliñados, cebolla y orégano	Hamburguesas vegetales con verduras laminadas	Ensalada de pavo con salsa de yogur casera	Arvejas al estilo canario
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Daditos de pollo a la plancha con brócoli y zanahoria	Pescado al horno con verduras salteadas al wok	Tortilla francesa con aguacate y tomates	Albóndigas caseras de pescado con chips de verduras al horno	Falsa pizza con base de fajitas, salsa de tomate, queso tierno, pavo y espinacas

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:

