

MENÚ ABRIL 2025



COLEGIOSAGRADOCORAZON.COM



Colegio Sagrado Corazón
Arenales Red Educativa



Arenales
RED EDUCATIVA

LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
Crema de espinacas	Sopa de pollo con garbanzos	Potaje de berros	Crema de puerros	Sopa de verduras
Paella mixta de pollo y cerdo	Tortilla de papas con ensalada mixta	Macarrones con salsa de tomate casera y atún	Pollo con salsa agridulce casera y verduras	Fogonero al horno con papas a cuadros
Fruta fresca*	Yogur	Fruta fresca*	Fruta fresca*	Fruta fresca*
Kcal: 587	Kcal: 560 	Kcal: 622 	Kcal: 557	Kcal: 568

LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Rancho Canario	Potaje de lentejas	Sopa de pollo con zanahorias	Crema de calabacín	Crema de calabaza y zanahoria
Hamburguesa de pollo con ensalada de millo, atún y zanahoria	Merluza rebosada con ensalada de col	Chuletas de cerdo con papas sancochadas y mojo rojo	Albóndigas de pollo con salsa de verduras y arroz blanco	Lacitos con salsa napolitana casera y queso rallado
Fruta fresca*	Fruta fresca*	Smoothie de plátano	Fruta fresca*	Fruta fresca*
Kcal: 570 	Kcal: 586 	Kcal: 557	Kcal: 580 	Kcal: 598

14-18 SEMANA SANTA

LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Potaje de berros	Crema de calabaza	Potaje de judías pintas	Sopa maravilla	Crema de verduras de temporada
Espirales con salsa de tomate casera y jamón	Paella de pescado (merluza)	Lomo de cerdo adobado con verduras salteadas	Ropa vieja canaria	Fogonero al horno encebollado con arroz blanco.
Fruta fresca*	Fruta fresca*	Yogur	Fruta fresca*	Fruta fresca*
Kcal: 602 	Kcal: 590 	Kcal: 579 	Kcal: 583 	Kcal: 557

LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
Potaje de acelgas con garbanzos	Sopa de pollo con zanahoria	Crema de calabacín	Crema de zanahorias	Caldo de millo
Tortilla de papas y ensalada de manzana	Lasaña de atún casera	Carne fiesta de cerdo	Muslo de pollo con salsa barbacoa casera y arroz blanco	Merluza enharinada con zanahorias baby
Yogur	Fruta fresca*	Fruta fresca*	Fruta fresca*	Piña en su jugo
Kcal: 575 	Kcal: 698 	Kcal: 572	Kcal: 562	Kcal: 573

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

CENAS RECOMENDADAS

LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
Pescado con salsa casera de yogur y ensalada de tomates	Wok de pavo con verduras y habichuelas	Crema de verduras con queso tierno y picatostes de pan + AOVE integral	Ensalada de papas con aguacate, tomates, rúcula y huevo duro	Fajitas integrales rellenas de queso Havarty y pavo
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
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 humus	Tostas integrales con tomate, aguacate, queso tierno y cebolla	Salteado de pollo en taquitos con verduras y guisantes
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Arvejas al estilo canario	Churros de pollo caseros con tomates aliñados, cebolla y orégano	Hamburguesas de espinacas y garbanzos a la plancha con batata	Ensalada de pavo con salsa casera de yogur	Tortilla de calabacín con chips de verduras
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
Dados de pollo a la plancha con brócoli y zanahoria	Pavo al horno con verduras salteadas estilo wok	Tortilla francesa con aguacate y tomates	Albóndigas caseras de pescado con chips de verduras	Falsa pizza con salsa de tomate natural, 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:

