

MENÚ MARZO 2025



Colegio Sagrado Corazón
Arenales Red Educativa



Arenales
RED EDUCATIVA

COLEGIOSAGRADOCORAZON.COM

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
NO LECTIVOS			Crema de puerros	Sopa de verduras
			Merluza enharinada con ensalada de col	Macarrones con salsa de tomate casera y atún
			Yogur	Fruta fresca*
			Kcal: 568 	Kcal: 610

LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Crema de acelgas	Crema de calabaza	Sopa de zanahorias y garbanzos	Crema de berros	Crema de verduras
Tortilla francesa con ensalada de millo, zanahoria y atún	Albóndigas de pollo con salsa de verduras y arroz blanco	Fogonero al horno con mojo y papas arrugadas	Pollo al limón con zanahorias baby	Lasaña casera de atún
Fruta fresca*	Yogur	Fruta fresca*	Fruta fresca*	Smoothie casero de plátano
Kcal: 558 	Kcal: 580	Kcal: 566 	Kcal: 698 	Kcal: 552

LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Crema de calabacín	Caldo de millo	Sopa de pescado (fogonero)	Crema de espinacas	Potaje de verduras con judías
Arroz amarillo con pollo y verduras	Tortellini con salsa de tomate casera y queso rallado	Lomo de cerdo en su jugo con papas arrugadas	Estofado de pollo a la jardinera con guisantes y zanahoria	Fogonero en adobo a la plancha con ensalada tropical
Fruta fresca*	Fruta fresca*	Fruta fresca*	Macedonia de fruta	Yogur
Kcal: 587	Kcal: 568 	Kcal: 610 	Kcal: 560	Kcal: 577

LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Crema de calabaza y zanahoria	Crema de lentejas	Crema de judías, papas y fideos	Crema cuatro estaciones	Crema de calabacín y guisantes
Espirales con salsa napolitana casera	Tortilla francesa con ensalada china con jamón	Merluza enharinada con ensalada de tomate, atún y cebolla	Muslos de pollo al ajillo con arroz tres delicias	Pizza de atún/jamón/verduras
Piña en su jugo	Fruta fresca*	Yogur	Fruta fresca*	Helado
Kcal: 603 	Kcal: 560 	Kcal: 570 	Kcal: 598 	Kcal: 721

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

CENAS RECOMENDADAS

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
-	-	-	Lomos de cerdo con verduras en salsa de yogur casera	Pescado con palitos de puré de zanahoria o calabaza
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Wok de pollo con verduras y habichuelas	Sopa de garbanzos y ensalada con sardinas	Fajita integral rellena de pollo, pimientos y cebolla	Ensalada de lentejas con queso tierno, tomates, aguacate y zanahoria	Crema de verduras con queso tierno y huevo duro picado
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Churros de pescado caseros al horno con batata laminada	Tostadas integrales con queso, tomate laminado, rúcula y pavo	Tortilla francesa con calabaza asada	Hamburguesas de espinacas y garbanzos a la plancha con chips de verduras	Pastel casero de verduras y huevo
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Pescado al horno con chips de verduras	Albóndigas de pescado y verduras caseras con batata o calabaza asada	Crema de verduras con queso tierno y pollo desmenuzado	Pavo a la plancha con ensalada de espinacas, tomates y aguacate	Huevos revueltos con champiñones y guisantes

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:

