

MENÚ OCTUBRE 2025



**Colegio
Sagrado Corazón**
Arenales Red Educativa



Arenales
RED EDUCATIVA

LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Crema de verduras de temporada acompañada de gofio. Arroz tres colores con pollo y verduras Fruta fresca Kcal: 587	Crema de puerros acompañado de gofio. Pastel de carne y verduras con puré de papas Fruta fresca Kcal: 560	Sopa maravilla de pollo Merluza rebozada con ensalada de col Fruta fresca Kcal: 568	Potaje de lentejas acompañada de gofio. Macarrones con salsa de tomate casera y queso rallado Yogur Kcal: 604	Caldo de huevo Pollo al horno con salsa barbacoa casera y arroz blanco Fruta fresca Kcal: 575
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Potaje de acelgas acompañado de gofio. Tortilla de papas al horno con ensalada de millo, zanahoria y atún Fruta fresca Kcal: 578	Crema de calabaza acompañada de gofio. Albóndigas de pollo con salsa de champiñones y arroz integral Yogur Kcal: 582	Sopa de zanahorias y garbanzos Fogonero al horno con salsa verde y papas sancochadas Fruta fresca Kcal: 566	Potaje de berros acompañado de gofio. Pollo al horno con sala agri dulce casera y zanahorias baby Fruta fresca Kcal: 552	Sopa mixta Macarrones con salsa de tomate casera y atún Fruta fresca Kcal: 614
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Crema de calabacín acompañada de gofio. Arroz amarillo con pollo y guisantes. Fruta fresca Kcal: 587	Potaje de verduras con judías acompañado de gofio. Fogonero en adobo al horno con ensalada tropical. Yogur Kcal: 568	Crema de verduras de temporada acompañada de gofio. Pollo al ajillo con menestra de verduras. Fruta fresca Kcal: 560	Crema de espinacas acompañada de gofio. Tortilla paisana con tomates aliñados Fruta fresca Kcal: 562	Sopa de pescado (fogonero) Lomo de cerdo al horno con salsa de zanahorias y papas sancochadas Fruta fresca Kcal: 577
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Crema de calabaza y zanahoria acompañada de gofio. Lacitos con salsa napolitana casera y tacos de pavo Fruta fresca Kcal: 603	Potaje de lentejas acompañado de gofio. Tortilla de papas al horno con champiñones al ajillo Fruta fresca Kcal: 570	Crema de verduras acompañada de gofio. Hamburguesas de pollo al horno con ensalada mixta Fruta fresca Kcal: 598	Sopa minestrone Fogonero al horno con mojo rojo y papas sancochadas Fruta fresca Kcal: 568	Potaje de berros Paella de pollo con verduras Smoothie de plátano Kcal:
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Crema de verduras acompañada de gofio Espirales con salsa boloñesa de pollo casera. Fruta fresca Kcal: 648	Caldo de millo Merluza enharinada con zanahorias baby Fruta fresca Kcal: 573	Potaje de judías pintas Lomo de cerdo en su jugo con verduras salteadas Yogur Kcal: 573	Crema de calabaza Ropa vieja canaria Fruta fresca Kcal: 583	Sopa de pollo Tortilla de papas y calabacín al horno con ensalada mixta Kcal: 577

*El menú está acompañado de pan integral y agua.

CENAS RECOMENDADAS

LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Hamburguesas de garbanzos o de espinacas con guarnición de ensalada con queso tierno Fruta, leche o yogur	Ensalada de pasta con aguacate, tomates, champiñones y atún Fruta, leche o yogur	Lomitos de cerdo con papas sancochadas Fruta, leche o yogur	Wok de pavo con verduras, huevo y batata Fruta, leche o yogur	Crema de verduras con topping de queso tierno, lentejas y chorrito de aceite de oliva virgen extra Fruta, leche o yogur
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Calabacín relleno de pollo desmenuzado y arroz con salsa de tomate natural Fruta, leche o yogur	Huevos revueltos con champiñones y taquitos de pavo Fruta, leche o yogur	Fajitas integrales rellenas de tomate, aguacate, queso tierno y cebolla Fruta, leche o yogur	Pescado a la plancha con palitos de verduras y humus Fruta, leche o yogur	Pasta de arroz con verduras y huevo duro Fruta, leche o yogur
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Ensalada de pavo con salsa casera de yogur Fruta, leche o yogur	Huevos a la plancha con papas sancochadas Fruta, leche o yogur	Hamburguesas de espinacas y garbanzos a la plancha con ensalada de atún Fruta, leche o yogur	Churros de pescado caseros con arroz y verduras Fruta, leche o yogur	Arvejas al estilo canario (guisantes con sofrito casero, papas sancochadas y huevo duro) Fruta, leche o yogur
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Daditos de pollo a la plancha con brócoli y zanahoria Fruta, leche o yogur	Pescadito al horno con verduras salteadas estilo wok Fruta, leche o yogur	Hamburguesas o albóndigas caseras de pescado con chips de verduras al horno Fruta, leche o yogur	Tortilla francesa con aguacate y tomates Fruta, leche o yogur	Falsa pizza con base de fajitas, salsa de tomate natural, lonchas de queso tierno, pavo y espinacas Fruta, leche o yogur
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Wok de pavo con vegetales y salsa de yogur casera Fruta, leche o yogur	Tortilla francesa rellena de calabacín con guarnición de brócoli gratinado Fruta, leche o yogur	Fajita integral rellena de pollo y pimientos con cebolla Fruta, leche o yogur	Palitos de pescado caseros con calabaza asada	Pastel de verduras y pescado casero con salsa de limón Fruta, leche o yogur

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 LA CENA NI EXTRAS CÓMO SALSAS O PAN.

POR MOTIVOS AJENOS AL CENTRO, LOS MENÚS PUEDEN ESTAR SUJETOS A CAMBIOS

ALÉRGENOS:



HUEVOS



PESCADO



CONTIENE GLUTEN



LACTEOS



SOJA



DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS



CRUSTÁCEOS



APIO



MOSTAZA