

MENÚ SEPTIEMBRE

COLEGIOSAGRADOCORAZON.COM



2024

LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
NO LECTIVO	Crema de verduras Hamburguesa de pollo con arroz blanco y salsa de tomate casera Fruta fresca*	Sopa de pescado (fogonero) Tortilla francesa con ensalada mixta Fruta fresca*	Ensalada de pasta Fogonero al horno con verduras salteadas Sandía	Crema de zanahorias y calabaza Pizza de atún/jamón/verdura Helado
	Kcal: 598	Kcal: 533	Kcal: 586	Kcal: 718

LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Sopa de pollo con garbanzos Merluza enharinada con ensalada de col Yogur	Crema de puerros Macarrones con salsa de tomate casera y huevo picado Macedonia de fruta (papaya, naranja, manzana)	Crema de espinacas Muslo de pollo al horno con salsa barbacoa casera y papas dado Fruta fresca*	Crema de calabacín y guisantes Paella mixta con verduras Fruta fresca*	Crema de lentejas Atún en adobo a la plancha con papas arrugadas Natillas caseras (sin azúcar)
Kcal: 571	Kcal: 612	Kcal: 578	Kcal: 591	Kcal: 582

LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Crema de verduras Lasaña casera de atún Fruta fresca*	Crema de calabaza Albóndigas de pollo con salsa de verduras y arroz blanco Yogur*	Arroz tres delicias Tacos de merluza al horno con salsa de limón y verduras salteadas Melón	Crema de garbanzos Tortilla francesa con ensalada César Smoothie casero de plátano	Crema de lechuga Croquetas de jamón con ensalada tropical Fruta fresca*
Kcal: 698	Kcal: 580	Kcal: 592		Kcal: 710

LUNES 30
Crema de tomate Arroz amarillo con pollo y verduras Fruta fresca*
Kcal: 587

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

CENAS RECOMENDADAS

LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
-	Palitos de pescado al horno con chips de verduras	Crema de verduras con topping de edamames y queso tierno	Wok de pollo con vegetales y fideos de arroz	Revuelto de huevo con espinacas, champiñones y gambas
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Papas sancochadas con zanahoria y huevo duro	Potaje de berros con gofio y queso tierno	Pescado con ajo y perejil y verduras laminadas	Falsa lasaña de calabacín y relleno de pescado desmenuzado con salsa de tomate	Lomos de cerdo con calabaza asada
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Tortilla francesa rellena de calabacín, acompañada de tomates y queso tierno	Pescado a la plancha con zanahoria y batata	Pimiento relleno de champiñones y carne picada con salsa de tomate natural	Fideos de arroz con daditos de pollo y verduras	Pastel casero de pescado con verduras
LUNES 30				
Ensalada de sardinas con huevo duro, zanahoria, lechuga y tomates				

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:

