

MENÚ ABRIL

COLEGIOSAGRADOCORAZON.COM



2024

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Potaje de verduras	Crema de zanahoria y coliflor	Potaje de garbanzos	Sopa de pescado (fogonero)	Crema de acelgas
Macarrones con salsa de tomate casera y atún	Hamburguesas de pollo con ensalada de col	Lomo de cerdo con salsa de verduras y papas sancochadas	Pizza vegetal, jamón y queso, atún	Fogonero enharinada con zanahorias baby
Fruta fresca*	Yogur	Fruta fresca*	Fruta fresca*	Smoothie casero de plátano
Kcal: 601 	Kcal: 562 	Kcal: 557 	Kcal: 707 	Kcal: 526
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Potaje de espinacas	Sopa de zanahorias y garbanzos	Potaje de lentejas	Potaje de berros	Crema de guisantes y calabacín
Tortilla de papas con cebolla y ensalada de tomate con atún	Merluza al horno con verduras	Pasta con salsa napolitana y tacos de pavo	Atún en adobo a la plancha con papas arrugadas	Albóndigas de pollo con arroz blanco
Fruta fresca*	Piña en su jugo	Fruta fresca*	Fruta fresca*	Helado
Kcal: 557 	Kcal: 557 	Kcal: 626 	Kcal: 547 	Kcal: 570
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Crema de calabaza y zanahoria	Potaje de berros	Sopa de pollo con garbanzos	Caldo de millo	Potaje de espinacas
Lasaña casera de atún	Ropa vieja de pollo	Tacos de cerdo en adobo con ensalada de millo, atún y zanahoria	Revuelto de tortilla y ensalada de pavo y queso	Paella de pescado (merluza)
Fruta fresca*	Fruta fresca*	Fruta fresca*	Fruta fresca*	Yogur
Kcal: 698 	Kcal: 579	Kcal: 553 	Kcal: 551 	Kcal: 592
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Potaje de judías	Crema de zanahorias	Sopa de pollo	Sopa de verduras	Papas, judías y fideos
Arroz blanco con tomate natural y huevo	Jamoncitos al ajillo al horno con papas panaderas	Ensalada templada de arroz	Estofado de pollo a la jardinera con papas sancochada	Churros caseros de fogonero con ensalada tropical
Yogur	Fruta fresca*	Fruta fresca*	Fruta fresca*	Fruta fresca*
Kcal: 603 	Kcal: 578	Kcal: 584	Kcal: 563	Kcal: 674

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

CENAS RECOMENDADAS

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Pescado a la plancha con chips de verduras	Tortilla francesa rellena de calabacín con brócoli gratinado	Quinoa con verduras y gambas	Crema de verduras con queso tierno y pollo desmenuzado	Pasta con verduras y pavo
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Wok de pollo con verduras y garbanzos	Fajitas integrales de jamón y queso	Pastel de verduras y pescado	Huevos revuelto con champiñones y espinacas	Ensalada de sardinas
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Dados de pollo a la plancha con coliflor y ajo	Tortilla francesa rellena de zanahoria con tomates	Albóndigas de pescado con calabaza asada	Cous cous con garbanzos, pasas, calabacín y zanahoria	Crema de verduras con lentejas
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Hamburguesas vegetales a la plancha con verduras al wok	Tostadas integrales con queso, tomate triturado y pavo	Lasaña de calabacines, salsa de tomate casera, verduras y atún	Lomos de cerdo con puré de guisantes y zanahoria	Calabacín relleno de garbanzos, pollo desmenuzado y salsa de tomate

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:

