# MENÚ MARZO

COLEGIOSAGRADOCORAZON.COM

CSC Tafira

2024

| LUNES 4 | MARTES 5 | MIÉRCOLES 6 | JUEVES 7 | VIERNES 8 |
|---|---|---|---|---|
| Potaje de lentejas | Crema de garbanzos con espinacas | Sopa de pescado (fogonero) | Crema de zanahoria y calabaza | Potaje de verduras |
| Hamburguesas de pollo con ensalada de col | Macarrones con salsa de tomate natural y tacos de pavo | Carne fiesta (cerdo) | Pollo al horno con arroz blanco | Merluza enharinada con ensalada tropical |
| Fruta fresca* | Piña en su jugo | Yogur | Fruta fresca* | Fruta fresca* |
| **Kcal:** 583 | **Kcal:** 608 | **Kcal:** 597 | **Kcal:** 564 | **Kcal:** 558 |

| LUNES 11 | MARTES 12 | MIÉRCOLES 13 | JUEVES 14 | VIERNES 15 |
|---|---|---|---|---|
| Crema de calabacín y puerro | Potaje de acelgas | Crema de calabacín y guisantes | Sopa de pollo y verduras | Crema de tomate |
| Lasaña de atún | Pollo con salsa de verduras y arroz blanco | Fogonero al horno con papas arrugadas y mojo | Tortilla francesa con ensalada mixta | Croquetas de jamón con arroz tres delicias |
| Fruta fresca* | Yogur | Fruta fresca* | Smoothie casero de plátano | Fruta fresca* |
| **Kcal:** 698 | **Kcal:** 548 | **Kcal:** 570 | **Kcal:** 537 | **Kcal:** 702 |

| LUNES 18 | MARTES 19 | MIÉRCOLES 20 | JUEVES 21 | VIERNES 22 |
|---|---|---|---|---|
| Crema de zanahoria y coliflor | Potaje de berros | Potaje de verduras | Crema de calabaza y espinacas | Sopa de pescado (fogonero) |
| Arroz amarillo con pollo y verduras | Atún en adobo a la plancha con papas dado | Revuelto de tortilla con tacos de pavo y queso fresco | Ropa vieja de pollo | Pizza de verduras/atún/jamón |
| Fruta fresca* | Yogur | Fruta fresca* | Fruta fresca* | Helado* |
| **Kcal:** 587 | **Kcal:** 569 | **Kcal:** 552 | **Kcal:** 573 | **Kcal:** 715 |

| LUNES 25 | MARTES 26 | MIÉRCOLES 27 | JUEVES 28 | VIERNES 29 |
|---|---|---|---|---|
| **SEMANA SANTA (NO LECTIVO)** | | | | |

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

# CENAS RECOMENDADAS

| LUNES 4 | MARTES 5 | MIÉRCOLES 6 | JUEVES 7 | VIERNES 8 |
|---|---|---|---|---|
| Pescado con ajo y perejil y chips de verduras | Lomo de cerdo en su jugo con calabaza asada | Crema de verduras con topping de guisantes | Tortilla francesa con tomates aliñados | Tostadas de pan integral con aguacate, rúcula y queso tierno |

| LUNES 11 | MARTES 12 | MIÉRCOLES 13 | JUEVES 14 | VIERNES 15 |
|---|---|---|---|---|
| Ensalada de sardinas con cebolla, lechuga y tomates | Pimiento relleno de champiñones, pavo triturado y salsa de tomate natural | Fajitas integrales de jamón y queso | Potaje de berros con gofio | Lasaña con láminas de berenjenas y rellena de pescado |

| LUNES 18 | MARTES 19 | MIÉRCOLES 20 | JUEVES 21 | VIERNES 22 |
|---|---|---|---|---|
| Tortilla francesa con tomates y pepino | Fingers de pollo al horno con guacamole y cruditex de verduras | Pastel casero de pescado con verduras | Albóndigas de pescado con salsa de yogur y ensalada | Crema de verduras con topping de queso tierno y lentejas |

| LUNES 25 | MARTES 26 | MIÉRCOLES 27 | JUEVES 28 | VIERNES 29 |
|---|---|---|---|---|
| - | - | - | - | - |

**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 kéchup 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:**