








MENÚ MAYO





COLEGIOSAGRADOCORAZON.COM









2024 

LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Crema de zanahoria y espinacas	Potaje de acelgas	NO LECTIVO	Potaje de garbanzos	Sopa de pollo con verduras
Paella de pollo con verduras	Macarrones gratinados		Atún en adobo a la plancha y arroz blanco	Merluza enharinada con ensalada tropical
Yogur	Fruta fresca*		Fruta fresca*	Smoothie casero de plátano
Kcal: 572	Kcal: 600 		Kcal: 570 	Kcal: 531 

LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Crema de calabacín y puerro	Sopa de pescado (fogonero)	Potaje de judías	Crema de zanahoria y calabaza	Crema de tomate
Lasaña de atún casera	Tortilla de papas y calabacín con ensalada de tomate, cebolla y atún	Pollo en salsa de champiñones y arroz blanco	Fogonero al horno con verduras salteadas	Lágrimas de pollo y papas al horno
Fruta fresca*	Fruta fresca*	Sandía	Yogur	Helado
Kcal: 698 	Kcal: 553 	Kcal: 586	Kcal: 548 	Kcal: 612 

LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Ensalada de arroz	Crema de espinacas	Potaje de berros	Crema de calabaza y batata	Sopa de ave con garbanzos
Hamburguesa de pollo con zanahorias baby	Espirales con salsa de tomate natural y atún	Huevos sancochados con habichuelas salteadas, tacos de jamón y salsa de tomate casera	Jamonicitos de pollo al horno con salsa barbacoa casera y papas sancochadas	Croquetas de atún caseras con arroz blanco con ajitos
Fruta fresca*	Piña en su jugo	Yogur	Fruta fresca*	Macedonia de fruta (papaya, manzana, naranja)
Kcal: 590	Kcal: 608 	Kcal: 563 	Kcal: 570 	Kcal: 706 

LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Crema de zanahoria y coliflor	Sopa de minestrone	Ensalada de pasta	Crema de calabacín y guisantes	Potaje de lentejas
Arroz amarillo con pollo y verduras	Tortilla paisana con ensalada mixta	Pollo al ajillo al horno con zanahorias baby	Merluza al horno a la portuguesa con arroz blanco	Chuletas de cerdo con papas arrugadas y mojo rojo casero
Fruta fresca*	Fruta fresca*	Fruta fresca*	Smoothie casero de plátano	Sandía
Kcal: 583	Kcal: 564 	Kcal: 592 	Kcal: 574 	Kcal: 587 

LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Potaje de verduras	Crema de berros	Papas, judías y fideos	NO LECTIVOS	
Lacitos de pasta de colores con salsa de tomate casera y huevo rallado	Estofado de pollo con salsa de verduras y arroz	Churros caseros de fogonero con ensalada de col		
Fruta fresca*	Yogur	Fruta fresca*		
Kcal: 601 	Kcal: 578	Kcal: 713 		

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

CENAS RECOMENDADAS

LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Pescado a la horno con palitos de verduras	Tortilla francesa con tomates aliñados	-	Albóndigas de verduras con brócoli y zanahoria	Arvejas al estilo canario
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Lomo de cerdo en su jugo con calabaza asada	Fajitas integrales de pavo y queso	Pescado con ajo y perejil y chips de verduras	Huevos rellenos de gambas	Tostadas de pan integral con aguacate, rúcula y humus
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Crema de verduras con topping de guisantes	Pastel casero de pescado con verduras	Ensalada de quinoa con queso tierno, tomates, aguacate y zanahoria	Rollitos de calabacín gratinados rellenos de pavo y salsa de tomate	Potaje de espinacas con gofio
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Ensalada de sardinas con cebolla, lechuga y tomates	Fingers de pollo al horno con guacamole y palitos de verduras	Albóndigas de pescado con salsa de yogur y ensalada	Wok de verduras y fideos de arroz con guisantes	Pimiento relleno de champiñones, pavo y salsa de tomate
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Pescado con perejil, limón y verduras al horno	Tortilla francesa con tomates y pepino	Crema de verduras con topping de lentejas	-	-

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

MENÚ FIRMADO POR LA NUTRICIONISTA DÑA. ELENA DORESTE AYALA

SÍGUENOS
EN LAS REDES:

