

MENÚ JUNIO

COLEGIOSAGRADOCORAZON.COM



2024

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Potaje de espinacas	Crema de zanahoria y coliflor	Sopa de verduras y garbanzos	Potaje de lentejas	Crema de verduras
Tortilla española con ensalada de zanahoria, millo y atún	Arroz amarillo con pollo y verduras	Atún en adobo a la plancha con papas arrugadas	Pasta con salsa napolitana	Albóndigas de pollo con arroz blanco
Fruta fresca*	Yogur	Fruta fresca*	Fruta fresca*	Smoothie casero de plátano
Kcal: 557	Kcal: 583	Kcal: 545	Kcal: 603	Kcal: 570

LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Potaje de berros	Crema de zanahoria y calabaza	Sopa de pollo con zanahorias	Crema de garbanzos con espinacas	Potaje de acelgas
Hamburguesas de pollo con ensalada de col	Fogonero en salsa verde con arroz blanco	Carne fiesta (cerdo)	Macarrones con salsa de tomate natural y taquitos de pavo	Croquetas de atún con ensalada tropical
Yogur	Fruta fresca*	Macedonia de fruta	Fruta fresca*	Sandía
Kcal: 584	Kcal: 552	Kcal: 598	Kcal: 620	Kcal: 708

LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Crema de puerros	Potaje de colinos con judías	Crema de calabacín y guisantes	Potaje de verduras	¡FIN DE CURSO!
Lasaña casera de atún	Tortilla de papas y calabacín con ensalada mixta	Merluza enharinada con arroz blanco y salsa de tomate casera	Ropa vieja de pollo	Sopa de pescado (fogonero)
Fruta fresca*	Yogur	Piña en su jugo	Fruta fresca*	Pizza vegetal, jamón y queso, atún
				Helado
Kcal: 698	Kcal: 559	Kcal: 583	Kcal: 579	Kcal: 715

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

CENAS RECOMENDADAS

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Pescado con salsa de yogur casera y chips de verduras	Ensalada de sardinas con cherrys y aguacate	Quinoa con verduras y filete de pavo en daditos	Hamburguesas de lentejas y calabaza a la plancha con verduras al wok	Huevos a la plancha con brócoli gratinado
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Falsa lasaña de calabacines, salsa de tomate casera, verduras y ternera	Fajitas integrales de jamón y queso	Pastel de verduras y pescado	Huevos revuelto con champiñones y espinacas	Arvejas al estilo canario
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Dados de pollo a la plancha con coliflor y ajo	Albóndigas de pescado con calabaza asada	Tostadas integrales con queso, tomate triturado, aguacate y pavo	Lomos de cerdo con puré de guisantes y zanahoria	Crema de verduras con 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

SÍGUENOS
EN LAS REDES:

