

MENÚ FEBRERO

COLEGIOSAGRADOCORAZON.COM



2023 

LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Sopa de pescado	Crema de calabacín y guisantes	Potaje de lentejas	Crema de puerros	Crema de brócoli y calabacín
Tortilla de papas con tomates aliñados y orégano	Tiras de pollo con verduras salteadas y arroz blanco	Fogonero rebozado con zanahorias baby	Macarrones con salsa de tomate y atún	Hamburguesas con ensalada de col
Fruta fresca*	Yogur	Fruta fresca*	Smoothie casero de plátano	Fruta fresca*
Kcal: 568 	Kcal: 543	Kcal: 558 	Kcal: 632 	Kcal: 530 

LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Potaje de verduras	Potaje de acelgas	Crema de zanahorias	Potaje de espinacas	Sopa de verduras con garbanzos
Lasaña de atún	Ropa vieja de pollo.	Atún a la plancha con ensalada de escarola	Jamoncitos de pollo con papas sancochadas	Albóndigas de pollo con arroz blanco
Fruta fresca*	Yogur	Piña en su jugo	Fruta fresca*	Macedonia casera (plátano, manzana y naranja)
Kcal: 648 	Kcal: 586 	Kcal: 514 	Kcal: 624	Kcal: 553 

LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
NO LECTIVOS			Potaje de acelgas	Sopa de estremitas y zanahoria
			Arroz tres delicias	Merluza al horno con verduras salteadas
			Fruta fresca*	Smoothie casero de arándanos
			Kcal: 586 	Kcal: 523 

LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Potaje de verduras con garbanzos	Sopa de verduras	Crema de calabacín	Potaje de espinacas	Sopa de garbanzos y zanahoria
Tortilla española y ensalada mixta	Fogonero en taquitos, papas arrugadas y mojo	Lomo a la plancha con verduras salteadas	Pasta de lacitos con salsa boloñesa de pollo	Croquetas caseras de jamón con papas al horno, pimientos y cebolla
Yogur	Fruta fresca*	Fruta fresca*	Smoothie casero de plátano	Fruta fresca*
Kcal: 472 	Kcal: 632 	Kcal: 513 	Kcal: 633 	Kcal: 698 

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

CENAS RECOMENDADAS

LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Crema de verduras con queso tierno y topping de lentejas	Calabacín relleno de verduras y garbanzos con salsa de tomate natural	Fajitas de queso y jamón, pollo o pavo	Pisto de verduras con huevo a la plancha	Salteado de pescado blanco con verduras
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Albóndigas con guarnición de tomates	Tortilla francesa rellena de champiñones y guarnición de espárragos trigueros	Pasta integral con verduras	Fajitas de rúcula, aguacate y tomate	Pizza de pavo, pollo o champiñones
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
-	-	-	Habichuelas salteadas con guisantes, champiñones y pollo	Arvejas con huevo duro y papas
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Pescado a la plancha con verduras	Huevos duros rellenos de atún y millo con una pizca de mayonesa casera	Crema de verduras con topping de garbanzos y queso tierno	Pavo con verduras y guarnición de espárragos y millo	Salmón con aguacate y brócoli

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

SÍGUENOS
EN LAS REDES:

