MENÚ ENERO 2026
E. INFANTIL

Colegio Sagrado Corazón
Arenales Red Educativa

Fundación Arenales

LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
			Crema de zanahorias acompañada de gofio Muslo de pollo al horno con salsa barbacoa casera y arroz Fruta fresca Kcal: 568 HUEVOS, SOJA, LÁCTEOS	Sopa de verduras Fogonero al horno con papas sancochadas Fruta fresca Kcal: 556 PESCADO

LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Sopa de estrellitas Tortilla francesa y ensalada de manzana Fruta fresca Kcal: 573 CONTIENE GLUTEN, HUEVOS	Crema de puerros acompañada de gofio Merluza rebozada con ensalada de col Fruta fresca Kcal: 586 CONTIENE GLUTEN, PESCADO, HUEVOS, SOJA	Crema de lentejas acompañado de gofio Pollo al ajillo al horno con zanahorias baby Smoothie de plátano Kcal: 565 CONTIENE GLUTEN, HUEVOS, PESCADO, LÁCTEOS	Sopa de pollo con zanahoria Lacitos con salsa napolitana casera y queso rallado Fruta fresca Kcal: 608 CONTIENE GLUTEN, HUEVOS, LÁCTEOS	Crema de berros acompañado de gofio Albóndigas de pollo con salsa de verduras guisadas y arroz Fruta fresca Kcal: 583 LÁCTEOS, SOJA, HUEVOS, CONTIENE GLUTEN

LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Crema de calabaza acompañado de gofio Tortilla francesa con ensalada mixta Fruta fresca Kcal: 575 HUEVOS, SOJA, LÁCTEOS	Crema de verduras acompañada de gofio Fogonero al horno encebollado con papas sancochadas Fruta fresca Kcal: 578 CONTIENE GLUTEN, HUEVOS, PESCADO	Crema de espinacas acompañada de gofio Espirales con salsa boloñesa (mixta) casera Fruta fresca Kcal: 558 PESCADO, LÁCTEOS, HUEVOS, SOJA	Crema de judías pintas acompañado de gofio Cinta de lomo de cerdo al horno con arroz blanco Fruta fresca Kcal: 580 SOJA, LÁCTEOS, HUEVOS, CONTIENE GLUTEN	Sopa de pescado (fogonero) Pollo al salmorejo al horno con tomates aliñados Fruta fresca Kcal: 568 PESCADO

LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Crema de verduras de temporada acompañada de gofio. Arroz con pollo y verduras Fruta fresca Kcal: 587	Sopa de pollo con zanahorias Merluza enharinada con verduras salteadas Fruta fresca Kcal: 587 CONTIENE GLUTEN, HUEVOS, PESCADO	Caldo de millo Revuelto de huevo con pavo, acompañado de ensalada mixta Yogur Kcal: 575 HUEVOS, SOJA	Crema de acelgas con garbanzos Pollo en salsa con papas sancochadas Fruta fresca Kcal: 579	Crema de puerros Lasaña casera de atún y verduras Fruta fresca Kcal: 706 CONTIENE GLUTEN, HUEVOS, PESCADO, LÁCTEOS

***El menú está acompañado de pan integral y agua.**

MENÚ ENERO 2026
E. INFANTIL

Colegio Sagrado Corazón
Arenales Red Educativa

Fundación Arenales

CENAS RECOMENDADAS

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES 8	VIERNES 9
			Ensalada de quinoa con aguacate, tomates, rúcula y huevo duro Fruta, leche o yogur	Fajitas integrales rellenas de tomate, lechuga, queso tierno y cebolla Fruta, leche o yogur
LUNES 12	**MARTES 13**	**MIÉRCOLES 14**	**JUEVES 15**	**VIERNES 16**
Habichuelas salteadas con huevo duro, zanahoria y ajitos Fruta, leche o yogur	Berenjenas rellenas de ternera y arroz con salsa de tomate natural Fruta, leche o yogur	Pescado a la plancha con batata y calabaza Fruta, leche o yogur	Tostas integrales rellenas de queso Havarty y pavo Fruta, leche o yogur	Tortilla francesa con guarnición de tomates aliñados y atún Fruta, leche o yogur
LUNES 19	**MARTES 20**	**MIÉRCOLES 21**	**JUEVES 22**	**VIERNES 23**
Daditos de pollo a la plancha con brócoli crunchy al horno o Airfryer y zanahoria Fruta, leche o yogur	Huevos revueltos con gambas, cherrys, ajitos y champiñones Fruta, leche o yogur	Taquitos de pescado con ensalada de queso tierno Fruta, leche o yogur	Falsa pizza con base de fajita integral con tomate casero, queso mozarella y pavo Fruta, leche o yogur	Tortilla francesa con chips de calabacín y calabaza al horno o AirFryer Fruta, leche o yogur
LUNES 26	**MARTES 27**	**MIÉRCOLES 28**	**JUEVES 29**	**VIERNES 30**
Pescado al limón y batata y zanahoria guisada Fruta, leche o yogur	Lomitos de cerdo con ensalada de aguacate Fruta, leche o yogur	Quinoa con pollo y verduras 29 Fruta, leche o yogur	Hamburguesas casera de verduras y garbanzos con guarnición de papas y calabaza al horno Fruta, leche o yogur	Pollo con verduras Fruta, leche o yogur

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 kétchup 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.

ALÉRGENOS: