

# MENÚ SAGRADO CORAZÓN SECUNDARIA

Enero - 2022

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

FESTIVO

4

FESTIVO

5

FESTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

10

LENTEJAS CON CALABAZA  
*Garbanzos con patata*

EMPANADO DE PAVO Y QUESO  
*Croquetas de jamón*

ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS  
VERDES Y MAÍZ

11

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI,  
ZANAHORIA, PATATA)  
*Crema de verduras*

TORTILLA DE PATATAS  
*Huevos con tomate*

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

12

**GOLFO DE BENGALA: INDIA**  
ARROZ ESPECIADO ESTILO HINDÚ  
*Arroz salteado*

POLLO TANDOORI  
*Pechuga plancha*

LECHUGA Y PEPINO  
GELATINA DE FRESA

13

CREMA DE ZANAHORIA CON  
PICATOSTES  
*Judía verde y patata*  
LOMO PLANCHA CON TOMATE  
*Aliñado*  
*Salchicha plancha*

14

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA  
*Ensalada de pasta*  
FILETE DE MERLUZA A LA LLAUNA  
*Anilla romana*  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

17

JUDÍAS VERDES CON TOMATE  
*Menestra al ajillo*

ESTOFADO CERDO CON PATATAS A  
DADOS  
*Carne magra plancha*  
FRUTA

18

ESCUDELLA CON PASTA DE PISTONES Y  
GARBANZOS  
*Pasta con tomate*

POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
*Contramuslo plancho*

ENSALADA DE REMOLACHA RALLADA,  
LECHUGA, TOMATE Y JUDIA BROTE

19

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
*Arroz con tomate*

TORTILLA DE QUESO  
*Huevos bechamel*

TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

20

MACARRONES GRATINADOS  
*Macarrones con queso*

CALAMARES A LA ROMANA  
*Merluza plancha*  
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y  
PEPINO

FRUTA

21

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
*Crema de verduras*  
HAMBURGUESA DE TERNERA AL HORNO  
*Butifarra*  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

24

LENTEJAS CON VERDURA  
*Ensalada de alubias*

TORTILLA FRANCESA  
*Revueltos huevos con beicon*

LECHUGA Y CEBOLLA

25

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON  
PICATOSTES  
*Brócoli con jamón*

ALBÓNDIGAS AL HORNO CON  
GUISANTES Y PATATAS CUADRO  
*Salchichas planchas*

YOGUR

26

ARROZ CON SALSA ALLA NORMA  
(SALSA DE TOMATE Y BERENJENA)  
*Arroz tomate*

MEDALLÓN DE SALMÓN Y CALABAZA  
AL HORNO  
*Abadejo al horno*

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ

27

PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA  
Y JUDIA VERDE  
*Menestra*

CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO  
CON ROMERO FRESCO  
*Alitas barbacoa*

LECHUGA Y OLIVAS

28

ESPAGUETIS CON SOFRITO DE TOMATE  
NATURAL Y ORÉGANO  
*Espaguetis con ajón*

CERDO A LA PLANXA CON PURÉ DE  
PATATA  
*Lomo rebozado*

FRUTA

31

CREMA DE CALABAZA  
*Guisantes con patata*

BOTIFARRA PLANCHA  
*Hojaldre con verduras y legumbreta*  
ENSALADA  
FRUTA



NOTAS: Nuestros menús incluyen PAN y la bebida será AGUA.

¡Te damos la bienvenida  
a nuestro comedor  
escolar seguro!

Comienza  
con un buen  
**DESAYUNO**



Pan, cereales o  
derivados



Leche o  
derivados



Fruta fresca  
y hortalizas



Si hemos comido:	Podemos cenar:
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

**LOS GUARDIANES DE LA SALUD**



1 Estamos preparados para  
garantizar la Seguridad de los niños  
y niñas en el aula-comedor.

2

Desarrollamos e implantamos  
nuestros Protocolos de Seguridad y  
Prevención, verificados por Bureau  
• Veritas Certification.



BUREAU  
VERITAS

3

El bienestar de todas las  
familias es nuestra prioridad.

Notas

Empresa adherida al PLAN de colaboración para la mejora de la composición de los alimentos y bebidas y otras medidas 2020

En caso de alergias o intolerancias procurar mantener una buena alimentación sustituyendo los alimentos no tolerados por otros dentro de la misma familia.

Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD 1420/2006. Según lo establecido en el RE 1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.

Scolarest