

MAYO 2024 MENÚ COLEGIO SAGRADO CORAZÓN

LUNES/MONDAY	MARTES/TUESDAY	MERCOLÉS/WEDNESDAY	JUEVES/THURSDAY	VIERNES/FRIDAY
<p>6</p> <p>Giorgina S G – Dpto. Nutrición</p> <p></p> <p>Crema de verduras con zanahorias, puero, acelgas y aplo 10 Cinta de lomo a la plancha con patata al horno Fruta de temporada y pan integral 1 Cream of vegetable soup with carrots, leek, chard and celery Grilled sirloin steak with baked potatoes Seasonal fruit and whole wheat bread 722 Kcal/ 24.2 Gr/ 25.2 Prot/ 98.6 HC</p>	<p>7</p> <p>Arroz ecológico 3 deliciosos con guisantes, huevo y jamón cocido 3-8t Tortilla de queso con ensalada de lechuga y maíz 2-3 Fruta de temporada y pan 1 Organic 3 delights rice with peas, egg and ham Cheese omelette with lettuce and corn salad Seasonal fruit and bread 695 Kcal/ 30.4 Gr/ 17 Prot/ 83 HC</p>	<p>8</p> <p>Patatas guisadas con verduras, cebolla y pimiento Salmon al horno con ensalada de lechuga y tomate 4 Fruta de temporada y pan 1 Stewed potatoes with vegetables, onions and peppers Baked salmon with lettuce and tomato salad Seasonal fruit and bread 630 Kcal/ 26 Gr/ 29.5 Prot/ 70.4 HC</p>	<p>9</p> <p>Macarrones integrales con salsa de tomate 1 Pollo asado con ensalada de tomate natural y maíz Fruta de temporada y pan 1 Wholemeal macaroni with tomato sauce Roast chicken with natural tomato and corn salad Seasonal fruit and bread 647 Kcal/ 23.1 Gr/ 23.6 Prot/ 83.9 HC</p>	<p>10</p> <p>Lentejas guisadas ecológicas con quinoa 1t Calamares guisados en su tinta con ensalada de tomate natural 1-6 Yogurt de frutas y pan 1-2 Organic stewed lentils with quinoa Squid stewed in its own ink with natural tomato salad Fruit yogurt and bread 711 Kcal/ 32.4 Gr/ 29.4 Prot/ 55.1 HC</p>
<p>13</p> <p>Crema de Romanesco y patata Palometa al horno con ensalada de lechuga 4 Fruta de temporada y pan integral 1 Romanesco and potato cream Baked pernit with lettuce salad Seasonal fruit and whole wheat bread 603 Kcal/ 32.9 Gr/ 15.2 Prot/ 59.4 HC</p>	<p>14</p> <p>Sopa de cocido con fideos ecológicos 1-3t Complemento de cocido con repollo Fruta de temporada y pan 1 Stew soup with organic noodles Complement of stew with cabbage Seasonal fruit and bread 744 Kcal/ 26.7 Gr/ 26.8 Prot/ 97.4 HC</p>	<p>15</p> <p>FESTIVIDAD DE COMUNIDAD DE MADRID</p> <p></p> <p>Menestra de verduras con judías verdes, espinaca, zanahoria y patata Musitos de pollo a la riojana con tomate y pimiento 1-2-8 Fruta de temporada y pan Vegetable stew with green beans, spinach, carrot and potato Chicken thighs Rioja style with tomato and peppers Seasonal fruit and bread 698 Kcal/ 32.2 Gr/ 35 Prot/ 70.3 HC</p>	<p>16</p> <p>DÍA NACIONAL SIN GLUTEN</p> <p>Patatas guisadas con verduras cebolla y pimiento Salmon al horno con zanahoria baby rehogada 4 Fruta de temporada 589 Kcal/ 30.2 Gr/ 26.3 Prot/ 49.6 HC sin gluten</p>	<p>17</p> <p>Arroz con verduras, zanahorias, judías verdes y guisantes Tortilla de huevo ecológico de patata con ensalada de lechuga 3 Yogurt de frutas y pan 1-2 Rice with vegetables, carrots, green beans and peas Organic egg and potato omelet with lettuce salad Seasonal fruit and bread 702 Kcal/ 23.7 Gr/ 26.8 Prot/ 76 HC</p>
<p>20</p> <p>Judías verdes saiteadas con zanahoria Magro de cerdo guisado con tomate Fruta de temporada y pan integral 1 Sautéed green beans with carrots Lean pork stew with tomato Seasonal fruit and wholemeal bread 669 Kcal/ 23.4 Gr/ 30.8 Prot/ 86 HC</p>	<p>21</p> <p>Paella mixta de arroz ecológico con gambas y pollo 5-6 Filete de caballa con ensalada de lechuga y maíz 4 Fruta de temporada y pan 1 Mixed organic rice paella with prawns and chicken Fillet of mackerel with lettuce and corn Seasonal fruit and bread 725 Kcal/ 29.7 Gr/ 27.8 Prot/ 84.5 HC</p>	<p>22</p> <p>Judías blancas estofadas con patata y zanahoria Filete de pavo a la plancha con salsa de champiñón 1 Fruta de temporada y pan 1 White beans stewed with potato and carrots Grilled turkey fillet with mushroom gravy Seasonal fruit and bread 694 Kcal/ 22.3 Gr/ 27.9 Prot/ 93.2 HC</p>	<p>23</p> <p>DÍA DE ALEMANIA</p> <p>Sopa de pollo y verdura con pasta alemana 1-3-4 Chucrut con salchichas Frankfurt 2t-8t Fruta de temporada y pan 1 710 Kcal/ 18.9 Gr/ 23.5 Prot/ 104.6 HC</p>	<p>24</p> <p>Tallarines al ajillo 1 Filete de gallo frito con ensalada de lechuga y tomate 4 Yogurt de frutas y pan 1-2 Garlic tagliatelle Fried cockerel fillet with lettuce and tomato salad Fruit yogurt and bread 836 Kcal/ 34.8 Gr/ 25.5 Prot/ 68.6 HC</p>
<p>27</p> <p>Coliflor rehogada con patatas Albóndigas de ternera con ensalada de lechuga y zanahoria 8 Fruta de temporada y pan integral 1 Sautéed cauliflower with potatoes Beef meatballs with lettuce and carrot salad HSeasonal fruit and wholemeal bread 702 Kcal/ 33.9 Gr/ 32.5 Prot/ 78.5 HC</p>	<p>28</p> <p>Arroz con verduras, zanahoria, guisantes, judías verdes y espinacas Filete de bacalao en su jugo con maíz 4 Fruta de temporada y pan 1 Rice with vegetables, carrot, peas, green beans and spinach Cod fillet in its own juices with corn Seasonal fruit and bread 672 Kcal/ 26.2 Gr/ 33.1 Prot/ 74.1 HC</p>	<p>29</p> <p>Judías blancas estofadas con patata y zanahoria Filete de pavo a la plancha con salsa de champiñón 1 Fruta de temporada y pan 1 White beans stewed with potato and carrots Grilled turkey fillet with mushroom gravy Seasonal fruit and bread 694 Kcal/ 22.3 Gr/ 27.9 Prot/ 93.2 HC</p>	<p>30</p> <p>Espaguetis con salsa de tomate 1 Merluza a la Romana frita con ensalada de lechuga y pepino 1-3-4 Fruta de temporada y pan 1 Spaghetti with tomato sauce Fried hake a la Romana with lettuce and cucumber salad Seasonal fruit and bread 674 Kcal/ 26.2 Gr/ 23.9 Prot/ 83.5 HC</p>	<p>31</p> <p>Patatas guisadas a la toledana con pimiento y chorizo 2-8 Tortilla de calabacin con lechuga, tomate y aceitunas 3 Fruta de temporada y pan 1 Patatoes stewed toledana style with peppers and chorizo sausage Zucchini omelette with lettuce, tomato and olives Seasonal fruit and bread 763 Kcal/ 34.7 Gr/ 19 Prot/ 89.5 HC</p>