

MENÚ OCTUBRE 2025 COLEGIO SAGRADO CORAZÓN

LUNES/MONDAY		MARTES/TUESDAY		MIÉRCOLES/WEDNESDAY		JUEVES/THURSDAY		VIERNES/FRIDAY	
				1		2		3	
				Macarrones con jamón y tomate 1 Cinta de lomo a la plancha con arroz ecológico salteado Fruta y pan blanco e integral 1		Judías verdes rehogadas con jamón Pollo en peploria con huevo duro 1-3 Fruta y pan blanco e integral 1		Lentejas estofadas c/ patata, zanahoria y pimiento 11 Filete de gallineta con ensalada 4 Yogurt y pan 1-2 Stewed lentils with potato, carrot and bell peppers Redfish with salad Yogurt and bread 677 Kcal/ 28.8 Gr/ 38.3 Prot/ 51.4 HC	
6		7		8		9		10	
Arroz con tomate y huevo duro picado 3 Chuleta de Sajonia con arroz ecológico salteado Fruta y pan blanco e integral 1		Estofado de pollo con zanahoria, patata y pimiento Filete de rape con ensalada de quinoa y remolacha 4 Fruta y pan blanco e integral 1 Chicken stew with carrot, potato and pepper Monkfish fillet with quinoa and beetroot salad Fruit and bread 654 Kcal/ 38 Gr/ 37.2 Prot/ 66.4 HC		Sopa de cocido con fideos ecológicos 1-3t Complemento de cocido con garbanzos, zanahoria, patata, pollo, chorizo y lociño vetado 2-8 Fruta y pan blanco e integral 1 Stew soup with organic noodles Complement of stew with chickpeas, carrots, potatoes, chicken, chorizo and streaky bacon Fruit and bread 715 Kcal/ 26 Gr/ 26 Prot/ 92.2 HC		Crema de verdura con zanahoria, puerro, acelgas y apio 10 Albóndigas mixtas (cerdo y ternera) con pimiento y cebolla 8 Fruta y pan blanco e integral 1 Cream of vegetable soup with carrots, leek, chard and celery Mixed mealballs (pork and beef) with pepper and onion Fruit and bread 654 Kcal/ 36.5 Gr/ 21 Prot/ 52.4 HC		Judías blancas con chorizo, tomate y zanahoria 2-8 Filete de gallineta con patata al vapor 4 Yogurt y pan 1-2 White beans with chorizo, tomato and carrot Redfish fillet with steamed potato Yogurt and bread 707 Kcal/ 28.6 Gr/ 37.8 Prot/ 69.8 HC	
714 Kcal/ 27.7 Gr/ 22.9 Prot/ 87.6 HC		714 Kcal/ 27.7 Gr/ 22.9 Prot/ 87.6 HC		715 Kcal/ 26 Gr/ 26 Prot/ 92.2 HC		654 Kcal/ 36.5 Gr/ 21 Prot/ 52.4 HC		707 Kcal/ 28.6 Gr/ 37.8 Prot/ 69.8 HC	
13		14		15		16		17	
Estofado a la riojana con chorizo, pimiento rojo y tomate 2-8 Salchichas de pavo al horno con salsa de champiñón 1-8 Fruta y pan blanco e integral 1 Rioja stew with chorizo, red bell pepper and tomato Baked turkey sausages with mushroom sauce Fruit and bread 677 Kcal/ 30.2 Gr/ 27.7 Prot/ 71.4 HC		Arroz con calamares 6 Jamonicos de pollo asados c/ boniato frito 1 Fruta y pan blanco e integral 1 Rice with squid Roasted chicken hams w/ fried sweet potato Fruit and bread 689 Kcal/ 28.1 Gr/ 32.3 Prot/ 82.1 HC		COMUNIDAD MURCIANA Pisto murciano Merluza en salsa al estilo murciano 4 Fruta y pan e integral 1		Lentejas caseras con puerro, zanahoria y patata 11 Filete ruso mixto de cerdo y vaca con lechuga, tomate, maíz y aceitunas 1-3 Yogurt y pan 1-2 Homemade lentils with leek, carrot and potato Mixed pork and beef steak with lettuce, tomato, corn and olives Yogurt and bread 711 Kcal/ 30.4 Gr/ 40.7 Prot/ 53.8 HC			
NO LECTIVO									
20		21		22		23		24	
Arroz ecológico tres delicias (guisantes, huevo y jamón cocido) 3 Rape en salsa con berenjena 4 Fruta y pan blanco e integral 1 Organic three-delicious rice (peas, egg and cooked ham) Monkfish in sauce with eggplant Natural fruit and bread 638 Kcal/ 30.3 Gr/ 28.1 Prot/ 69.3 HC		Crema de calabaza, calabacin y patata Albóndigas de pollo en salsa con guisantes y zanahorias 1-3 Fruta y pan blanco e integral 1 Pumpkin, zucchini and potato cream Chicken meatballs in sauce with peas and carrots Fruit and bread 654 Kcal/ 36.5 Gr/ 21 Prot/ 58.3 HC		Judías blanca estofadas con patata y zanahoria Tortilla de patata y cebolla con champiñón 3 Fruta y pan blanco e integral 1 White beans stewed with potatoes and carrots Potato and onion omelette with mushroom Natural fruit and bread 705 Kcal/ 28.5 Gr/ 22.8 Prot/ 87.3 HC		Menestra de verdura Filete de halibut al horno con zanahoria baby rehogada 4 Fruta y pan blanco e integral 1 Mixed vegetable stew Halibut fillet with sautéed baby carrots Natural fruit and bread 606 Kcal/ 23.5 Gr/ 20.8 Prot/ 61.9 HC		Sopa de cocido madrileño con fideos ecológicos 1-3t Complemento de cocido con garbanzos, chorizo, carnes, patata y zanahoria 2-8 Yogurt y pan 1-2 Madrilenian stew soup with organic noodles Complement of stew with chickpeas, chorizo, meats, potatoes and carrots Yogurt and bread 776 Kcal/ 28.9 Gr/ 30.4 Prot/ 93.9 HC	
27		28		29		30		31	
Pasta ecológica con tomate y atún 1-4 Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta y pan blanco e integral 1		Patatas a la marinera con pescado 4-5-6 Huevos hervidos con atún y mayonesa 3-4 Fruta y pan blanco e integral 1		Estofado de garbanzos con bacon, chorizo, patata y zanahoria 2-8 Abadejo al horno con ensalada de lechuga y pepino 4 Fruta y pan blanco e integral 1 Chicken stew with bacon, chorizo, potato and carrot Baked pollock with lettuce and cucumber salad Fresh fruit and bread 633 Kcal/ 28.1 Gr/ 32.2 Prot/ 60.8 HC		Crema de calabacin, guisantes y calabaza con picatostes 1 Ragout de ternera Fruta y pan blanco e integral 1 Cream of zucchini, peas and pumpkin cream with croustons Beef ragout Natural fruit and bread 604 Kcal/ 28.7 Gr/ 27.4 Prot/ 56.9 HC		Paella de pollo y verduras 1 Filete de merluza a la marinera con berenjena 4-5-6 Yogurt y pan 1-2 Chicken and vegetable paella Hake fillet sailor-style with eggplant Yogurt and bread 810 Kcal/ 37 Gr/ 31.1 Prot/ 83.5 HC	
716 Kcal/ 25.6 Gr/ 27.5 Prot/ 90 HC		644 Kcal/ 34.1 Gr/ 28.2 Prot/ 84.3 HC		633 Kcal/ 28.1 Gr/ 32.2 Prot/ 60.8 HC		604 Kcal/ 28.7 Gr/ 27.4 Prot/ 56.9 HC		810 Kcal/ 37 Gr/ 31.1 Prot/ 83.5 HC	