



# COLEGIO SAGRADO CORAZÓN HARO

SEPTIEMBRE 2020

BASAL



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

02

03

04

07

Kcal 614 P. 18  
Lip. 19 H.C. 85

- CREMA DE CALABACÍN
- ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA
- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN

08

09

10

Kcal 563 P. 14  
Lip. 18 H.C. 79

- SOPA DE AVE CON FIDEOS
- NUGGETS DE POLLO
- ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN

11

Kcal 633 P. 22  
Lip. 20 H.C. 94

- ARROZ TRES DELICIAS
- BACALAO CON TOMATE
- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN

14

Kcal 593 P. 27  
Lip. 9 H.C. 93

- LENTEJAS ECOLÓGICAS CON VERDURA
- CHULETA DE SAJONIA
- PURÉ DE PATATA
- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN

15

Kcal 706 P. 41  
Lip. 16 H.C. 95

- PAELLA MIXTA
- BOQUERONES ANDALUZA
- ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ
- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN

16

Kcal 645 P. 23  
Lip. 23 H.C. 84

- PATATAS GRATINADAS
- HAMBURGUESA DE TERNERA CON TOMATE
- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN

17

Kcal 503 P. 26  
Lip. 9 H.C. 70

- JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- FILETE DE POLLO EMPANADO
- ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA
- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN

18

Kcal 408 P. 15  
Lip. 11 H.C. 57

- SOPA DE ESTRELLAS
- TORTILLA DE JAMÓN
- ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS
- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN

21

Kcal 591 P. 20  
Lip. 18 H.C. 83

- PURÉ DE PUERRO Y ZANAHORIA
- ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSAS CAZADORA
- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN

22

Kcal 474 P. 15  
Lip. 12 H.C. 74

- GARBANZOS GUISADOS
- MERLUZA REBOZADA
- ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ
- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN

23

Kcal 752 P. 33  
Lip. 21 H.C. 99

- ARROZ RIOJANO
- HUEVOS COCIDOS CON ATÚN Y TOMATE
- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN

24

Kcal 484 P. 16  
Lip. 13 H.C. 70

- SOPA DE FIDEOS
- SAN JACOBO CASERO
- ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA
- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN

25

Kcal 601 P. 26  
Lip. 16 H.C. 90

- FUSILLIS NAPOLITANA
- BACALAO EN SALSAS
- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN

28

Kcal 927 P. 29  
Lip. 46 H.C. 91

- LENTEJAS HORTELANAS
- TORTILLA ESPAÑOLA
- ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS
- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN

29

Kcal 725 P. 32  
Lip. 17 H.C. 107

- ARROZ AL HORNO
- FILETE DE ABADAJE EMPANADO
- ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN

30

Kcal 696 P. 43  
Lip. 28 H.C. 58

- BRÓCOLI GRATINADO
- POLLO ASADO
- PATATAS FRITAS
- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN

Este establecimiento tiene disponible para su consulta la información relativa a la presencia de alérgenos de nuestros productos.

● Este punto indica los platos y días con productos ecológicos certificados o de procedencia agroecológica.



### ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

Arroz, pasta, patata o legumbre  
Verduras  
Carnes  
Pescados  
Huevo  
Fruta  
Lácteo

### SUGERENCIA PARA LA CENA

Verduras u hortalizas crudas o cocinadas  
Arroz, pasta o patata  
Pescado o huevo  
Carne o huevo  
Pescado o carne  
Lácteo o fruta  
Fruta

Cena



PROTOCOLO FRENTE AL COVID-19  
GB CORPORACION

www.gastronomic.es

VISITA  [www.cuidatey come sano! .com](http://www.cuidateycome sano.com)

**Gastronomic**<sup>TM</sup>  
ESPECIALISTAS EN ALIMENTACIÓN



SALUD Y NUTRICIÓN  
A TU ALCANCE



AL TERMINAR CEPÍLLATE  
LOS DIENTES

LOCAL responsable   
agroecología RICO saludable  
Compartimos valores que nos hacen mejores

Una alimentación sana, junto a una adecuada actividad física, es fundamental para nuestra calidad de vida.

Una alimentación comprometida con el cuidado del medio ambiente es básica para que generaciones futuras vivan en un entorno más limpio y sostenible.

Siempre que confías en Gastronomic hay detrás un equipo de personas formadas para que comas rico, saludable y de forma responsable.



Proteína saludable



Granos integrales



Frutas y verduras



**Gastronomic**

Calle del Arte, 15 · 28033 Madrid  
91 302 02 20



[www.gastronomic.es](http://www.gastronomic.es)

**AENOR**

PROTOCOLO  
FRENTE AL COVID-19

GB CORPORACION