



COLEGIO SAGRADO CORAZÓN HARO

OCTUBRE 2020

BASAL



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

05	Kcal 582 Lip. 10	P. 34 H.C. 84	06	Kcal 776 Lip. 26	P. 36 H.C. 91	07	Kcal 567 Lip. 16	P. 15 H.C. 83	08	Kcal 617 Lip. 13	P. 31 H.C. 97	09	Kcal 585 Lip. 19	P. 30 H.C. 64
	● LENTEJAS ECOLÓGICAS CON VERDURA			- FUSILLIS GRATINADOS			- SOPA DE COCIDO			- PAELLA MIXTA			- PURÉ DE PUERRO Y ZANAHORIA	
	- MERLUZA A LA ROMANA			- RAGOUT DE TERNERA CON ZANAHORIA Y GUISANTE			- HUEVOS VILLARROY			- BACALAO CON TOMATE			- JAMONCITOS DE POLLO EN PEPITORIA	
	- ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ			- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN			- ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE			- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN			- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN	
	- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN						- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN							
12			13	Kcal 575 Lip. 12	P. 36 H.C. 67	14	Kcal 756 Lip. 27	P. 46 H.C. 73	15	Kcal 772 Lip. 44	P. 20 H.C. 67	16	Kcal 576 Lip. 11	P. 32 H.C. 80
				- GUISANTES PRINCESA			- CREMA DE LEGUMBRES			- SOPA DE FIDEOS			- PASTA AL AJILLO CON CHAMPIÑONES	
				- MAGRO A LA RIOJANA			- POLLO ASADO			- TORTILLA ESPAÑOLA			- GUIZO MARINERO DE JUREL	
				- ARROZ PILAFF			- PATATAS FRITAS			- ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS			- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN	
				- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN			- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN			- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN				
19	Kcal 450 Lip. 11	P. 20 H.C. 63	20	Kcal 727 Lip. 16	P. 29 H.C. 108	21	Kcal 543 Lip. 15	P. 27 H.C. 80	22	Kcal 525 Lip. 13	P. 18 H.C. 81	23	Kcal 605 Lip. 11	P. 30 H.C. 89
	- CREMA DE VERDURAS			- ARROZ BLANCO CON TOMATE			- GARBANZOS GUISADOS			- SOPA DE AVE CON PASTA MARAVILLA			- TALLARINES A LA NAPOLITANA	
	- LACÓN A LA GALLEGA CON CACHELOS			- FILETE DE POLLO			- BACALAO A LA PLANCHA			- TORTILLA DE JAMÓN			- MERLUZA REBOZADA	
	- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN			- BERENJENA			- ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ			- ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA			- ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	
				- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN			- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN			- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN			- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN	
26	Kcal 677 Lip. 18	P. 29 H.C. 96	27	Kcal 740 Lip. 22	P. 33 H.C. 96	28	Kcal 671 Lip. 15	P. 34 H.C. 97	29	Kcal 576 Lip. 14	P. 34 H.C. 70	30	Kcal 818 Lip. 47	P. 20 H.C. 67
	- LENTEJAS GUISADAS			- ARROZ AL HORNO			- PATATAS RIOJANAS			- SOPA DE COCIDO			- JUDÍAS VERDES CON TOMATE	
	- ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA CAZADORA			- ESTOFADO DE AVE			- FILETE DE ABADEJO			- CARNE ASADA			- TORTILLA ESPAÑOLA	
	- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN			- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN			- ENSALADA DE LECHUGA Y JAMÓN			- PURÉ			- ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS	
							- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN			- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN			- 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	SUGERENCIA PARA LA CENA
Arroz, pasta, patata o legumbre	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	Arroz, pasta o patata
Carnes	Pescado o huevo
Pescados	Carne o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta



PROTOCOLO FRENTE AL COVID-19

GB CORPORACION

www.gastronomic.es

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

GastronomicTM
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

AENOR

PROTOCOLO
FRETE AL COVID-19

GB CORPORACION