



COLEGIO SAGRADO CORAZÓN HARO

NOVIEMBRE 2020

BASAL



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

02		03	Kcal 640 Lip. 13	P. 23 H.C. 99	04	Kcal 673 Lip. 26	P. 43 H.C. 59	05	Kcal 589 Lip. 12	P. 31 H.C. 86	06	Kcal 497 Lip. 8	P. 11 H.C. 84	
			<ul style="list-style-type: none"> - MACARRONES GRATINADOS - LOMO A LA PLANCHA - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE PICADILLO - POLLO ASADO A LA PROVENZAL - PATATAS FRITAS - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS GUIADAS CON CALABAZA - MERLUZA ADOBADA - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE CALABACÍN - HUEVOS VILLARROY - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN 		
09	Kcal 708 Lip. 12	P. 31 H.C. 116	10	Kcal 657 Lip. 23	P. 23 H.C. 76	11	Kcal 609 Lip. 19	P. 26 H.C. 77	12	Kcal 617 Lip. 14	P. 27 H.C. 97	13	Kcal 576 Lip. 21	P. 31 H.C. 60
	<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ BLANCO CON TOMATE - FILETE DE ABADEJO - ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - GUIANTES REHOGADOS - TORTILLA DE CHORIZO - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - POTAJE DE ALUBIAS - HAMBURGUESA DE TERNERA A LA JARDINERA - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - FUSILLIS NAPOLITANA - BACALAO AL HORNO - ENSALADA DE LECHUGA Y QUESO - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE COCIDO - ESTOFADO DE AVE - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN 	
16	Kcal 639 Lip. 14	P. 23 H.C. 97	17	Kcal 895 Lip. 44	P. 29 H.C. 86	18	Kcal 693 Lip. 16	P. 40 H.C. 93	19	Kcal 582 Lip. 20	P. 19 H.C. 77	20	Kcal 546 Lip. 18	P. 14 H.C. 76
	<ul style="list-style-type: none"> - CODITOS ITALIANA - LOMO DE SAJONIA - BERENJENA - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS HORTELANAS - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - PAELLA MIXTA - BOQUERONES ANDALUZA - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE VERDURAS - ALBÓNDIGAS EN SALSA CAZADORA - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE AVE CON PASTA MARAVILLA - NUGGETS DE POLLO - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN 	
23	Kcal 541 Lip. 12	P. 27 H.C. 76	24	Kcal 667 Lip. 21	P. 36 H.C. 78	25	Kcal 611 Lip. 9	P. 33 H.C. 93	26	Kcal 518 Lip. 14	P. 16 H.C. 73	27	Kcal 706 Lip. 25	P. 23 H.C. 92
	<ul style="list-style-type: none"> - PATATAS GUIADAS - MERLUZA A LA ROMANA - ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - GARBANZOS GUIADOS - JAMONCITOS DE POLLO EN PEPITORIA - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - PLUMAS A LA CREMA - GUIZO DE JUREL - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - JUDÍAS VERDES REHOGADAS - SAN JACOBO CASERO - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ TRES DELICIAS - HUEVOS A LA RIOJANA - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN 	
30	Kcal 688 Lip. 12	P. 35 H.C. 105												
	<ul style="list-style-type: none"> - ESPIRALES A LA NAPOLITANA - FILETE DE ABADEJO EMPANADO - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN 													

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



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



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
FRENTE AL COVID-19

GB CORPORACION