



# COLEGIO SAGRADO CORAZÓN HARO

DICIEMBRE 2020

BASAL



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<b>01</b>	Kcal 573 Lip. 13	P. 24 H.C. 84	<b>02</b>	Kcal 575 Lip. 18	P. 19 H.C. 76	<b>03</b>	Kcal 727 Lip. 21	P. 27 H.C. 101	<b>04</b>	Kcal 429 Lip. 11	P. 13 H.C. 63
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS CON VERDURA</li> <li>- TORTILLA DE QUESO</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE CALABAZA</li> <li>- HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA PRIMAVERAL</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ BLANCO CON TOMATE</li> <li>- CHULETA A LA PLANCHA</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- MENESTRA DE VERDURAS</li> <li>- POLLO ASADO</li> <li>- PATATAS FRITAS</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>	

<b>07</b>			<b>08</b>			<b>09</b>	Kcal 638 Lip. 16	P. 28 H.C. 89	<b>10</b>	Kcal 647 Lip. 15	P. 31 H.C. 90	<b>11</b>	Kcal 488 Lip. 15	P. 19 H.C. 66
							<ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS GUIADAS</li> <li>- LOMO A LA PLANCHA</li> <li>- BERENJENA</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- MACARRONES A LA CARBONARA</li> <li>- MERLUZA ORLY</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE AVE CON PASTA MARAVILLA</li> <li>- ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA CAZADORA</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>	

<b>14</b>	Kcal 621 Lip. 10	P. 32 H.C. 94	<b>15</b>	Kcal 590 Lip. 7	P. 34 H.C. 90	<b>16</b>	Kcal 478 Lip. 10	P. 28 H.C. 60	<b>17</b>	Kcal 771 Lip. 45	P. 21 H.C. 62	<b>18</b>	Kcal 612 Lip. 12	P. 29 H.C. 92
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ AL HORNO</li> <li>- JUREL CON TOMATE</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</li> <li>- ESCALOPE DE POLLO</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- JUDÍAS VERDES REHOGADAS</li> <li>- MAGRO ESTOFADO</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE PICADILLO</li> <li>- TORTILLA DE PATATAS</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- CODITOS A LA NAPOLITANA</li> <li>- MERLUZA A LA ROMANA</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>	

<b>21</b>	Kcal 722 Lip. 18	P. 18 H.C. 116	<b>22</b>	Kcal 410 Lip. 6	P. 20 H.C. 62	<b>23</b>			<b>24</b>			<b>25</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE VERDURAS</li> <li>- PIZZA CASERA DE JAMÓN Y QUESO</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</li> <li>- POSTRE ESPECIAL Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE FIDEOS</li> <li>- FILETE DE SAJONIA</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>										

<b>28</b>			<b>29</b>			<b>30</b>			<b>31</b>		
-----------	--	--	-----------	--	--	-----------	--	--	-----------	--	--

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



<b>ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA</b>	<b>SUGERENCIA PARA LA CENA</b>
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

**AENOR**

PROTOCOLO FRENTE AL COVID-19

GB CORPORACION

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

Gastronomic™  
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