



COLEGIO SAGRADO CORAZÓN HARO

ENERO 2021

BASAL



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

04

05

06

07

08

11

Kcal 558
Lip. 10 P. 12
H.C. 96

- CREMA DE CALABAZA
- HUEVOS VILLARROY
- ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS
- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN

12

Kcal 628 P. 28
Lip. 19 H.C. 81

- LENTEJAS CON VERDURA
- HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA PRIMAVERAL
- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN

13

Kcal 662 P. 28
Lip. 12 H.C. 104

- ARROZ BLANCO CON TOMATE
- BOQUERONES ANDALUZA
- ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN

14

Kcal 717 P. 44
Lip. 28 H.C. 62

- MENESTRA DE VERDURAS
- POLLO ASADO A LA PROVENZAL
- PATATAS FRITAS
- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN

15

Kcal 547 P. 22
Lip. 12 H.C. 89

- MACARRONES CON VERDURAS AL WOK
- LOMO A LA PLANCHA
- ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA
- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN

18

Kcal 697 P. 29
Lip. 18 H.C. 99

- ARROZ TRES DELICIAS
- MERLUZA REBOZADA
- ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN

19

Kcal 494 P. 27
Lip. 6 H.C. 79

- ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
- LACÓN AL HORNO CON CACHELOS
- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN

20

Kcal 643 P. 23
Lip. 11 H.C. 105

- CREMA DE PUERROS
- FIDEUÁ DE POLLO Y MAGRO
- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN

21

Kcal 573 P. 27
Lip. 15 H.C. 76

- SOPA DE COCIDO
- COCIDO MADRILEÑO
- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN

22

Kcal 605 P. 32
Lip. 12 H.C. 90

- PATATAS GUIADAS
- FILETE DE ABADEJO
- ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS
- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN

25

Kcal 560 P. 20
Lip. 18 H.C. 75

- JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- ALBÓNDIGAS EN SALSA CAZADORA
- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN

26

Kcal 729 P. 19
Lip. 20 H.C. 110

- ESPIRALES A LA NAPOLITANA
- NUGGETS DE POLLO
- ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ
- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN

27

Kcal 672 P. 27
Lip. 15 H.C. 103

- LENTEJAS GUIADAS CON CALABAZA
- TORTILLA DE JAMÓN
- ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN

28

Kcal 581 P. 30
Lip. 13 H.C. 77

- CREMA DE VERDURAS
- GUISO MARINERO
- ARROZ BLANCO
- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN

29

Kcal 445 P. 28
Lip. 8 H.C. 58

- SOPA DE AVE CON FIDEOS
- MAGRO ESTOFADO
- 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



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
FRENTE AL COVID-19

GB CORPORACION