



COLEGIO SAGRADO CORAZÓN HARO

FEBRERO 2021

BASAL



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01	Kcal 588 Lip. 14	P. 26 H.C. 85	02	Kcal 809 Lip. 43	P. 19 H.C. 74	03	Kcal 573 Lip. 15	P. 19 H.C. 87	04	Kcal 660 Lip. 12	P. 29 H.C. 103	05	Kcal 559 Lip. 16	P. 23 H.C. 68
<ul style="list-style-type: none"> - MACARRONES A LA CARBONARA - MERLUZA CON SALSA ORIENTAL - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE CALABACÍN - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ALUBIAS PINTAS GUIADAS - POLLO ASADO AL ROMERO, MIEL Y LIMÓN - PATATAS FRITAS - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ CON VERDURAS - BOQUERONES ANDALUZA - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - GUISANTES PRINCESA - SAN JACOBO CASERO - ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN 		
08	Kcal 631 Lip. 22	P. 20 H.C. 80	09	Kcal 701 Lip. 14	P. 16 H.C. 116	10	Kcal 709 Lip. 19	P. 38 H.C. 91	11	Kcal 356 Lip. 5	P. 15 H.C. 57	12	Kcal 599 Lip. 9	P. 34 H.C. 91
<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE VERDURAS - HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA CON CALABAZA Y GUISANTES - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ RIOJANO - HUEVOS VILLARROY - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - PATATAS GRATINADAS - ESTOFADO DE AVE CON GUARNICIÓN DE LENTEJAS - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE AVE CON FIDEOS - CHULETA DE SAJONIA - ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - FUSILLIS CON TOMATE - ABADEJO EN SALSA - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN 		
15			16	Kcal 477 Lip. 7	P. 32 H.C. 63	17	Kcal 543 Lip. 9	P. 30 H.C. 79	18	Kcal 618 Lip. 5	P. 11 H.C. 122	19	Kcal 619 Lip. 9	P. 30 H.C. 98
			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE PICADILLO - CARNE ASADA - PATATA PANADERA - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS CON VERDURA - MERLUZA A LA ROMANA - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - JUDÍAS VERDES REHOGADAS - LASAÑA BOLOÑESA - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ BLANCO CON TOMATE - JUREL EN SALSA - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN 		
22	Kcal 704 Lip. 17	P. 26 H.C. 104	23	Kcal 596 Lip. 16	P. 19 H.C. 88	24	Kcal 725 Lip. 21	P. 30 H.C. 98	25	Kcal 595 Lip. 9	P. 30 H.C. 90	26	Kcal 585 Lip. 15	P. 26 H.C. 81
<ul style="list-style-type: none"> - ESPAGUETIS NAPOLITANA - LOMO A LA PLANCHA - BERENJENA - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE CALABAZA - ALBÓNDIGAS EN SALSA CAZADORA - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ TRES DELICIAS - MERLUZA ORLY - ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - PATATAS GUIADAS - ESCALOPE DE POLLO - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - POTAJE DE GARBANZOS - TORTILLA DE QUESO - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - 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
FRENTA AL COVID-19

GB CORPORACION