



# COLEGIO SAGRADO CORAZÓN HARO

ABRIL 2021

BASAL



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

02

05

06

07

08

09

12

Kcal 924  
Lip. 44

P. 29  
H.C. 94

- LENTEJAS GUISADAS
- TORTILLA DE PATATAS
- ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ
- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN

13

Kcal 681  
Lip. 16

P. 31  
H.C. 99

- MACARRONES GRATINADOS
- BOQUERONES ANDALUZA
- ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA
- LECHE, FRUTA FRESCA Y PAN

14

Kcal 442  
Lip. 9

P. 20  
H.C. 64

- JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- LACÓN A LA GALLEGA
- PATATA CACHELO
- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN

15

Kcal 705  
Lip. 12

P. 29  
H.C. 110

- ARROZ BLANCO CON TOMATE
- FILETE DE POLLO
- PIMIENTOS
- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN

16

Kcal 531  
Lip. 19

P. 21  
H.C. 62

- SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
- HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA CON CALABAZA Y GUISANTES
- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN

19

Kcal 624  
Lip. 11

P. 29  
H.C. 96

- CODITOS A LA NAPOLITANA
- MERLUZA ORLY
- ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN

20

Kcal 514  
Lip. 11

P. 22  
H.C. 77

- ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
- TORTILLA DE JAMÓN
- ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS
- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN

21

Kcal 534  
Lip. 16

P. 19  
H.C. 75

- CREMA DE PUERROS
- LOMO A LA PLANCHA
- BERENJENA
- LECHE, FRUTA FRESCA Y PAN

22

Kcal 692  
Lip. 27

P. 43  
H.C. 64

- SOPA DE PICADILLO
- POLLO ASADO A LA PROVENZAL
- PATATAS FRITAS
- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN

23

Kcal 622  
Lip. 8

P. 31  
H.C. 97

- ARROZ CON VERDURAS
- JUREL EN SALSA
- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN

26

Kcal 597  
Lip. 17

P. 27  
H.C. 75

- GUISANTES AL AJILLO
- ALBÓNDIGAS CON TOMATE
- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN

27

Kcal 702  
Lip. 13

P. 39  
H.C. 104

- PAELLA MIXTA
- ABADEJO EMPANADO
- ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA
- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN

28

Kcal 579  
Lip. 14

P. 26  
H.C. 81

- LENTEJAS HORTELANAS
- HUEVOS A LA RIOJANA
- LECHE, FRUTA FRESCA Y PAN

29

Kcal 616  
Lip. 12

P. 34  
H.C. 85

- ESPAGUETIS A LA CREMA
- MAGRO ESTOFADO
- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN

30

Kcal 640  
Lip. 18

P. 30  
H.C. 80

- CREMA DE CALABAZA
- JAMONCITOS DE POLLO AL CURRY
- CUSCÚS
- 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

- Arroz, pasta, patata o legumbre
- Verduras
- Carnes
- Pescados
- Huevo
- Fruta
- Lácteo

### SUGERENCIA PARA LA CENA

- Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
- Arroz, pasta o patata
- Pescado o huevo
- Carne o huevo
- Pescado o carne
- Lácteo o fruta
- Fruta

Cena



PROTOCOLO FRENTE AL COVID-19 GB CORPORACION

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

**Gastronomic**<sup>TM</sup>  
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