



# COLEGIO SAGRADO CORAZÓN HARO

MARZO 2021

BASAL



## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

<b>01</b>	Kcal 781 Lip. 24	P. 28 H.C. 106	<b>02</b>	Kcal 554 Lip. 9	P. 30 H.C. 82	<b>03</b>	Kcal 591 Lip. 19	P. 29 H.C. 69	<b>04</b>	Kcal 549 Lip. 12	P. 23 H.C. 91	<b>05</b>	Kcal 520 Lip. 10	P. 14 H.C. 82
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ BLANCO CON TOMATE</li> <li>- CHULETA A LA PLANCHA</li> <li>- SALTEADO DE VERDURAS</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS HORTELANAS</li> <li>- MERLUZA A LA ROMANA</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 PUERROS</li> <li>- RAGOUT DE TERNERA</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- MACARRONES GRATINADOS</li> <li>- BACALAO A LA VASCA</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- MENEJERA DE VERDURAS</li> <li>- HUEVOS VILLARROY</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>		
<b>08</b>	Kcal 598 Lip. 15	P. 27 H.C. 82	<b>09</b>	Kcal 567 Lip. 18	P. 29 H.C. 66	<b>10</b>	Kcal 684 Lip. 21	P. 24 H.C. 92	<b>11</b>	Kcal 550 Lip. 20	P. 20 H.C. 69	<b>12</b>	Kcal 606 Lip. 8	P. 30 H.C. 96
<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>- CREMA DE VERDURAS</li> <li>- JAMONCITOS DE POLLO AL CURRY</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- CODITOS ITALIANA</li> <li>- QUICHE DE JAMÓN</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE COCIDO</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 CON VERDURAS</li> <li>- JUREL CON TOMATE</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>		
<b>15</b>	Kcal 546 Lip. 18	P. 15 H.C. 76	<b>16</b>	Kcal 709 Lip. 15	P. 38 H.C. 100	<b>17</b>	Kcal 477 Lip. 10	P. 28 H.C. 58	<b>18</b>	Kcal 577 Lip. 17	P. 26 H.C. 77	<b>19</b>	Kcal 854 Lip. 44	P. 27 H.C. 81
<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE AVE CON FIDEOS</li> <li>- NUGGETS DE POLLO</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- PAELLA MIXTA</li> <li>- BOQUERONES ANDALUZA</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- JUDÍAS VERDES CON TOMATE</li> <li>- MAGRO ESTOFADO</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- PATATAS RIOJANAS</li> <li>- MERLUZA ADOBADA</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</li> <li>- TORTILLA ESPAÑOLA</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>		
<b>22</b>	Kcal 673 Lip. 9	P. 32 H.C. 110	<b>23</b>	Kcal 575 Lip. 9	P. 38 H.C. 77	<b>24</b>	Kcal 388 Lip. 9	P. 12 H.C. 59	<b>25</b>	Kcal 566 Lip. 15	P. 18 H.C. 83	<b>26</b>	Kcal 724 Lip. 18	P. 15 H.C. 116
<ul style="list-style-type: none"> <li>- FUSILLIS NAPOLITANA</li> <li>- FILETE DE ABAJEJO</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS HORTELANAS</li> <li>- CARNE BRASEADA</li> <li>- ZANAHORIA BABY</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE PICADILLO</li> <li>- POLLO ASADO</li> <li>- PATATAS FRITAS</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE CALABACÍN</li> <li>- ALBÓNDIGAS EN SALSA CAZADORA</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ BLANCO CON TOMATE</li> <li>- FRITURA VARIADA</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>		
<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.



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)

**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