



# COLEGIO SAGRADO CORAZÓN HARO

MAYO 2021

BASAL



## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

<b>03</b>	Kcal 583 Lip. 10	P. 22 H.C. 104	<b>04</b>	Kcal 587 Lip. 13	P. 20 H.C. 91	<b>05</b>	Kcal 643 Lip. 21	P. 19 H.C. 88	<b>06</b>	Kcal 671 Lip. 19	P. 25 H.C. 93	<b>07</b>	Kcal 532 Lip. 20	P. 14 H.C. 69
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ BLANCO CON TOMATE</li> <li>- BACALAO EN SALSA VERDE</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ALUBIAS PINTAS GUIADAS</li> <li>- HUEVOS VILLARROY</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 VERDURAS</li> <li>- HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA</li> <li>- PATATA DADO</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ESPIRALES GRATINADAS</li> <li>- MERLUZA A LA ROMANA</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ENSALADA ALEMANA DE PATATAS</li> <li>- POLLO ASADO AL ROMERO, MIEL Y LIMÓN</li> <li>- ZANAHORIA BABY</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>	
<b>10</b>	Kcal 982 Lip. 50	P. 29 H.C. 96	<b>11</b>	Kcal 633 Lip. 13	P. 31 H.C. 93	<b>12</b>	Kcal 510 Lip. 10	P. 29 H.C. 67	<b>13</b>	Kcal 736 Lip. 20	P. 34 H.C. 98	<b>14</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS GUIADAS</li> <li>- TORTILLA DE PATATAS</li> <li>- PISTO</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- CODITOS AURORA</li> <li>- JUREL CON TOMATE</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- MENESTRA DE 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>- ARROZ TRES DELICIAS</li> <li>- MAGRO ESTOFADO</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>				
<b>17</b>	Kcal 684 Lip. 17	P. 29 H.C. 98	<b>18</b>	Kcal 569 Lip. 20	P. 28 H.C. 63	<b>19</b>	Kcal 631 Lip. 14	P. 32 H.C. 91	<b>20</b>	Kcal 725 Lip. 17	P. 47 H.C. 91	<b>21</b>	Kcal 566 Lip. 9	P. 23 H.C. 89
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- MACARRONES A LA ITALIANA</li> <li>- MERLUZA ADOBADA</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS</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>- PATATAS RIOJANAS</li> <li>- ABADEJO EMPANADO</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- GARBANZOS REHOGADOS CON TOMATE</li> <li>- LOMO A LA PLANCHA</li> <li>- PURÉ</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ENSALADA CÉSAR</li> <li>- PAELLA VALENCIANA</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>	
<b>24</b>	Kcal 589 Lip. 12	P. 35 H.C. 82	<b>25</b>	Kcal 548 Lip. 21	P. 16 H.C. 68	<b>26</b>	Kcal 800 Lip. 22	P. 45 H.C. 99	<b>27</b>	Kcal 529 Lip. 21	P. 13 H.C. 61	<b>28</b>	Kcal 721 Lip. 18	P. 22 H.C. 111
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS HORTELANAS</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>- SOPA DE ESTRELLAS</li> <li>- TORTILLA DE CHORIZO</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ENSALADA DE PASTA</li> <li>- ESTOFADO DE AVE</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- JUDÍAS VERDES CON PATATAS</li> <li>- SAN JACOBO CASERO SIN GLUTEN</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y TOMATE</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ BLANCO CON TOMATE</li> <li>- ALBÓNDIGAS EN SALSA CAZADORA</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>	
<b>31</b>	Kcal 625 Lip. 18	P. 20 H.C. 99												
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE CALABACÍN</li> <li>- PERRITO CALIENTE</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>													

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



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