



# COLEGIO SAGRADO CORAZÓN HARO

SEPTIEMBRE 2021

BASAL



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

			01		02		03							
06		07	Kcal 741 Lip. 33	P. 21 H.C. 99	08		09	Kcal 844 Lip. 44	P. 21 H.C. 82	10	Kcal 639 Lip. 14	P. 35 H.C. 87		
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ BLANCO CON TOMATE</li> <li>- SALCHICHAS CON PATATAS</li> <li>- PIMIENTOS</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE VERDURAS</li> <li>- TORTILLA ESPAÑOLA</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>- ENSALADA DE PASTA</li> <li>- MERLUZA EN SALSA VERDE</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>				
13	Kcal 602 Lip. 13	P. 31 H.C. 83	14	Kcal 660 Lip. 14	P. 31 H.C. 102	15	Kcal 531 Lip. 10	P. 31 H.C. 69	16	Kcal 591 Lip. 10	P. 27 H.C. 91	17	Kcal 504 Lip. 15	P. 32 H.C. 56
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS CON VERDURA</li> <li>- HUEVOS COCIDOS CON ATÚN Y TOMATE</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- PATATAS GRATINADAS</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>- JUDÍAS VERDES REHOGADAS</li> <li>- CARNE ASADA</li> <li>- ARROZ PILAFF</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- FUSILLIS NAPOLITANA</li> <li>- FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE ESTRELLAS</li> <li>- ESTOFADO DE AVE</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>					
20	Kcal 668 Lip. 20	P. 41 H.C. 75	21	Kcal 638 Lip. 18	P. 19 H.C. 96	22	Kcal 657 Lip. 14	P. 32 H.C. 94	23	Kcal 721 Lip. 26	P. 44 H.C. 71	24	Kcal 682 Lip. 20	P. 33 H.C. 84
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- PURÉ DE PUERRO Y ZANAHORIA</li> <li>- LOMO A LA PLANCHA</li> <li>- SALTEADO DE VERDURAS</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- GARBANZOS GUISADOS</li> <li>- HUEVOS VILLARROY</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</li> <li>- POSTRE CASERO Y PAN</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- PAELLA MIXTA</li> <li>- MERLUZA CON TOMATE</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE FIDEOS</li> <li>- POLLO ASADO</li> <li>- PATATAS FRITAS</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- CODITOS A LA CREMA</li> <li>- RAGOUT DE TERNERA CON CHAMPIÑÓN Y ZANAHORIA</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>					
27	Kcal 720 Lip. 22	P. 25 H.C. 97	28	Kcal 565 Lip. 11	P. 24 H.C. 95	29	Kcal 526 Lip. 19	P. 18 H.C. 65	30	Kcal 545 Lip. 13	P. 25 H.C. 73			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS HORTELANAS</li> <li>- TORTILLA DE CHORIZO</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ AL HORNO</li> <li>- BACALAO ORLY</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE PICADILLO</li> <li>- HAMBURGUESA DE TERNERA A LA JARDINERA</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE CALABACÍN</li> <li>- POLLO A LA RIOJANA</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
<b>Cena</b>	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)

